

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sesuai dengan undang-undang Nomor 20, Tahun 2003 pendidikan formal di Indonesia salah satunya adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang di tempuh masing-masing selama 3 tahun. Total lulusan Sekolah Menengah pada tahun 2018/2019 adalah 2.997.421 siswa yang terdiri atas Perempuan dan Laki-laki yaitu, Perempuan sebanyak 1.501.027 siswa dan Laki-laki sebanyak 1.496.394 siswa. Dari total lulusan tersebut berdasarkan jenis sekolah adalah Sekolah Menengah Negeri sebanyak 1.744.933 siswa dan Sekolah Menengah Swasta sebanyak 1.252.488 siswa (Bastari, 2018) . Hasil penelitian Barokah & Yulianto (2019), menyebutkan bahwa tingginya minat mahasiswa untuk melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi dengan rata-rata 82,47 % siswa.

Siswa yang telah menyelesaikan studi di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), biasanya melanjutkan studinya ke perguruan tinggi yang tersebar di berbagai kota di Indonesia (Azara & Noorizki, 2019). Perguruan tinggi merupakan salah satu langkah pemerintah dalam meningkatkan sumber daya manusia yang berhasil dan berkualitas. Beraneka ragam perguruan tinggi yang ada di Indonesia, namun demikian tidak banyak Perguruan Tinggi yang menjadi favorit oleh calon mahasiswa. Berada pada Perguruan Tinggi favorit merupakan dambaan setiap siswa yang baru saja menyelesaikan pendidikannya. Banyak alternatif pilihan untuk melanjutkan pendidikan mulai dari Perguruan Tinggi Negeri, Perguruan Tinggi Swasta dan Perguruan Tinggi Kedinasan. Demi mendapatkan kualitas pendidikan yang baik, banyak siswa lulusan SMA, SMK, dan MA yang rela menempuh pendidikan di luar daerah asalnya dengan kata lain merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik, karena adanya anggapan bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan dengan Universitas yang berada di tempat asal

mereka (Yuca & Handayani 2018). Indonesia memiliki jenis perguruan tinggi sekolah tinggi, universitas, akademi, institut, dan politekni yaitu : Sekolah Tinggi sebanyak 2424, Universitas 542, Politeknik 242, Akademi 117, dan Institut 131. Hal ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi yang ada di Indonesia tidaklah sedikit (Ambarsari, 2017).

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJANI) merupakan salah satu universitas perguruan tinggi swasta yang berada di kota Yogyakarta. Mahasiswa yang mendaftarkan diri di kampus ini sangatlah beragam baik ditinjau dari asal daerah, agama, suku, bahasa dan budaya. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJANI) memiliki tiga fakultas salah satunya adalah Fakultas Kesehatan yang memiliki tujuh program studi diantaranya adalah Keperawatan (S-1), Kebidanan (S-1), Farmasi (S-1), Rekam Medis (D-3), Kebidanan (D-3), Teknologi Bank Darah (D-3). Pada tahun 2019 UNJANI khususnya Fakultas Kesehatan membuka pendaftaran dan telah menerima sebanyak 400 mahasiswa.

Mahasiswa pada tahun pertama mengalami banyak perubahan atau transisi kehidupan dikarenakan perubahan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi (PT). Perubahan yang terjadi tersebut meliputi gaya belajar, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian, dan masalah lainnya. Penyesuaian tersebut diperberat dengan adanya faktor personal seperti kondisi keuangan, tinggal jauh dari orang tua untuk yang pertama kalinya, beradaptasi dengan lingkungan baru serta masalah lainnya yang harus dihadapi oleh masing-masing individu (Santrock (2003) dalam (Syah, Liza, & Rahmayani 2017).

Ada dua jenis stres, yaitu “baik” dan “buruk”. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat di alami sebagai perasaan baik *anxiousness* (distres) atau *pleasure* (eustres). Stres yang baik atau *eustres* adalah suatu yang positif. Stres yang baik terjadi ketika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran dan bukan sebuah tekanan. Dengan demikian, stres bisa dikatakan positif apabila setiap kejadian yang dihadapi individu selalu

dengan pikiran yang positif. Sedangkan stres yang buruk atau distress adalah stres yang bersifat negatif. Distres dihasilkan dari sebuah proses yang dimaknai sebagai sesuatu yang buruk, dimana respons yang digunakan selalu negatif dan terdapat indikasi mengganggu diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Distres akan menempatkan diri dan perasaan kita pada tempat dan suasana yang serba sulit. Hal tersebut dikarenakan cara memandang suatu masalah hanya dilihat dari sisi yang sempit dan merugikan saja (Nasir & Muhith 2011).

Jika ditinjau dari penyebabnya, stres dapat dibedakan ke dalam beberapa jenis berikut, yang pertama Stres fisik: Merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik, seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat, dan lain-lain. Kedua Stres kimiawi: Merupakan stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas, dan lain-lain. Ketiga Stres mikrobiologis: Merupakan stres yang disebabkan oleh kuman, seperti virus, bakteri, atau parasit. Keempat Stres fisiologis: Merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh, antara lain gangguan struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain. Kelima Stres proses tumbuh kembang: Merupakan stres yang disebabkan oleh proses tumbuh kembang seperti pada masa pubertas, pernikahan, dan penambahan usia, dan yang terakhir yaitu Stres psikologis atau emosional: Merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis seseorang untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal, sosial budaya atau keagamaan (Hidayat, 2009).

Hasil penelitian tentang stres pada mahasiswa tingkat pertama juga didapatkan bahwa dari 242 responden, terdapat 84 responden (34,7%) mengalami stres ringan, 131 responden (54,1%) mengalami stres sedang dan 27 responden (11,2%) mengalami stres berat. Hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa 2015).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa UNJANI di Fakultas Kesehatan didapatkan hasil bahwa dari 15 responden mengatakan mereka sempat mengalami stres psikologi ketika memasuki lingkungan baru hal tersebut dikarenakan terdapat perbedaan lingkungan dan budaya dari asal mereka. Tujuh dari 15 responden mengatakan kesulitan untuk menyesuaikan diri dikarenakan ada beberapa teman yang sulit untuk memahami maksud apa yang mereka katakan, tiga diantaranya mengatakan terdapat banyak perbedaan budaya yang belum mereka ketahui, dan lima diantaranya mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam memahami bahasa sehingga menghambat mereka dalam berkomunikasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan kesulitan beradaptasi di perguruan tinggi dengan stres psikologis pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan kesulitan beradaptasi di perguruan tinggi dengan stres psikologis pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kesulitan beradaptasi pada mahasiswa baru di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- b. Untuk mengetahui stres psikologis pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang kesulitan beradaptasi di perguruan tinggi dengan stres psikologis pada

maahaiswa tingkat pertama sehingga dapat dijadikan *evidence based learning* dalam ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk para mahasiswa tingkat pertama yang mengalami kesulitan beradaptasi dan dapat membantu dalam mengatasi sulitnya beradaptasi.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber bacaan mengenai kesulitan beradaptasi dengan stres psikologis pada mahasiswa tingkat pertama dan bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi yang dapat memudahkan dan membantu peneliti lain yang sama tentang kesulitan beradaptasi di perguruan tinggi dengan stres psikologis pada mahasiswa tingkat pertama.