

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Universitas merupakan jenjang yang lebih tinggi dari sekolah seperti Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan penyelenggaraan pendidikan dalam berbagai ilmu pengetahuan sesuai jurusan masing-masing. Ayele (2018) menjelaskan bahwa Universitas merupakan lingkungan baru yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, yang dapat menimbulkan reaksi menyenangkan atau menantang. Berdasarkan hal tersebut sebagai bagian dari lembaga akademik maka seseorang akan memiliki masa peralihan statusnya yaitu sebagai mahasiswa baru artinya siswa pindah dari sekolah ke pendidikan tinggi di tahun pertama mereka.

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Julia dan Veni (2012) memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi bagi mahasiswa baru di awal masa dewasa, dengan tantangan dan peluang yang membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan. Mahasiswa adalah seseorang yang melanjutkan jenjang studinya ke pendidikan yang lebih tinggi setelah menyelesaikan masa studi di SMA. Knopfemacher (Kurniawati & Baroroh, 2016) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang merupakan calon sarjana dengan keterlibatannya di perguruan tinggi, yang diharapkan menjadi seorang calon intelektual dalam bidangnya.

Berdasarkan uraian di atas mahasiswa merupakan seseorang yang meneruskan studi pada jenjang yang lebih tinggi biasanya disebut dengan mahasiswa baru atau pertama. Ramadhan (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa baru yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dan menimba ilmu, di instansi pendidikan tinggi pada tahun ajaran pertama yaitu mahasiswa yang sudah memasuki semester satu dan dua. Mahasiswa tahun ajaran baru merupakan seseorang yang sedang mengalami masa transisi, dimana mahasiswa banyak yang berasal dari berbagai daerah serta memiliki latar belakang yang berbeda, norma dan nilai yang berbeda-beda dengan yang lainnya menurut Julia dan Veni (2012).

Berdasarkan pendapat di atas mahasiswa pertama adalah seorang pelajar dari berbagai daerah, dimana mereka memiliki keinginan untuk menimba ilmu melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi yaitu di perguruan tinggi. Menjadi mahasiswa yang sedang memasuki dunia perkuliahan memiliki perubahan yang dialami selama perkuliahan perubahan tersebut seperti lingkungan sosial, masalah keuangan, beban tugas dan jam perkuliahan. Menurut Zubir (Maulina & Sari, 2018) perbedaan dari sekolah menengah atas (SMA) menuju perguruan tinggi yaitu adanya perbedaan sistem pembelajaran, kurikulum, peraturan, hubungan sosial mahasiswa dengan dosen.

Berbagai perubahan dan perbedaan yang dialami menuntut mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungannya dan disertai dengan kemampuan dalam menghadapi masalah tuntutan perkuliahan. Menjadi seorang

mahasiswa tentunya individu diharapkan mampu berkembang dan mengasah serta menambah ilmu pengetahuan *hard skill* serta *soft skill*, guna bersaing di dunia pekerjaan nantinya. Berdasarkan hal tersebut menurut Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) sebagai seorang mahasiswa berarti memiliki pemikiran yang matang, dan sudah dewasa di usianya, yang berarti mahasiswa harus mampu berkembang dan memiliki kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan nantinya.

Gall, Evans, dan Bellerose (Pusvitasari & Jayanti, 2020) menjelaskan bahwa dalam menghadapi situasi yang bersangkutan dengan perubahan dan perbedaan, mahasiswa dituntut harus mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi agar menyesuaikan lingkungan sosial yang baru, menjadi mahasiswa yang produktif di perguruan tinggi, dan menyesuaikan diri dengan peran serta tanggung jawab barunya. Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan, dan tantangan di lingkungan barunya untuk tujuan menyelaraskan diri dengan lingkungan yang baru. Penyesuaian menurut Ayele (2018) merupakan suatu konsep psikologis yang berfokus terhadap perilaku seseorang untuk mengikuti dan beradaptasi tuntutan lingkungannya.

Schneiders (Rahma, 2016) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan upaya seseorang untuk mengatasi konflik dan frustrasi yang disebabkan oleh hambatan pada dirinya, sehingga hal tersebut sebagai respons terhadap upaya mental dan perilaku, dalam menciptakan keharmonisan antara dirinya dan lingkungannya. Aspek dari penyesuaian

diri yaitu kemampuan dalam menghadapi stres dan tekanan, jika mahasiswa tidak mampu menghadapi tekanan yang dialami maka mahasiswa akan terjerumus pada stres akademik.

Penyesuaian diri yang baik yaitu ketika seseorang mampu menyesuaikan kehidupan realita, mampu mengekspresikan emosi dengan baik ketika menghadapi permasalahan, dan mampu menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Sejalan dengan pemaparan di atas terdapat beberapa penyebab gagalnya penyesuaian diri seorang mahasiswa menurut (Bedewy dan Gabriel, 2015) yaitu ekspektasi terhadap akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, persepsi diri, serta keterbatasan waktu. Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilakukan pencegahan agar mahasiswa tidak mengalami stres akademik, dengan pencegahan dari dalam diri maupun oleh instansi.

Permasalahan di atas sejalan dengan pendapat (Rahayu dan Arianti, 2020) bahwa Universitas dan Fakultas perlu memperhatikan dan menyediakan program yang mampu membantu mahasiswa, dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi karena kendala dalam menyesuaikan diri dapat mempengaruhi performa dan capaian akademik mahasiswa. Maulina dan Sari (2018) menjelaskan bahwa kegagalan yang dialami oleh seseorang dalam menyesuaikan diri pada bidang pendidikan mampu menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres, apalagi lingkungan perguruan tinggi memiliki banyak perubahan.

Penjelasan di atas berarti bahwa pentingnya bagi mahasiswa dalam memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya agar tidak terjerumus pada situasi stres. Rahayu dan Arianti (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa beberapa mahasiswa baru mengeluhkan selama berada di lingkungan baru mengalami gangguan kesehatan fisik yaitu sakit kepala, gangguan lambung dan pencernaan, gangguan tidur serta kelelahan, merasa stres dan perasaan tidak bahagia, merasa salah jurusan hingga tidak ingin melanjutkan kuliah.

Stres merupakan merupakann merupakann keadaan yang terjadi karena tidak selarasnya antara situasi yang diinginkan dengan harapan seseorang menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017). Stres yang dialami oleh mahasiswa selama masa transisi diperkuat dengan hasil wawancara yaitu, mahasiswa mengeluhkan jam pelajaran yang padat hingga tugas yang menumpuk di awal perkuliahan. Sehubungan dengan pemaparan di atas dengan diperkuat melalui wawancara terhadap beberapa mahasiswa Prodi Psikologi angkatan 2021 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan hasil bahwa, terdapat perbedaan yang dirasakan setelah beranjak dari SMA menuju dunia perkuliahan.

Perbedaan yang dirasakan oleh mahasiswa berupa sistem pembelajaran, lingkungan, beban dan tanggung jawab yang lebih ketika berkuliah. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Maulina dan Sari (2018) bahwa memasuki dunia perkuliahan adalah perubahan besar dalam kehidupan seseorang terutama siswa sekolah karena adanya tuntutan dari

berbagai aspek. Kondisi yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya dalam perubahan sistem pendidikan namun beban tugas yang berlebih hingga tugas yang sama, dan diberikan secara berulang mampu membuat perasaan tidak nyaman hingga berakibat pada stres mahasiswa.

Menurut Santrock (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terakumulasi pada gangguan psikologis dan fisiknya. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa mengeluhkan bahwa memasuki perkuliahan di tahun pertama, memiliki banyak beban tugas mulai dari tugas berkelompok dan individu hingga tugas-tugas yang diharuskan di unggah pada sosial media. Pemaparan di atas sejalan dengan penelitian Rahmayani, Liza, dan Syah (2019) pada mahasiswa angkatan 2017 yang telah mengikuti perkuliahan selama satu tahun, sebesar (48,8%) dari 91 responden mengalami stres kategori sedang, (40,4%) kategori stres berat, serta (11,2%) kategori stres ringan.

Diaz (Pozos-Radillo et al., 2014) menjelaskan bahwa stres dapat muncul dan diperoleh dari lingkungan pendidikan yang dikarenakan oleh pekerjaan rumah, ujian, kurangnya waktu untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas rumah, serta kurang memahami materi pelajaran. Menghadapi situasi tersebut mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, dan mengembangkan potensi supaya mampu menghadapi tuntutan lingkungan akademik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam usahanya menyesuaikan diri terhambat oleh beberapa faktor seperti

faktor lingkungan akademik, faktor tekanan dari dalam diri, hingga pelajaran yang lebih padat dan membuat mahasiswa mengalami stres. Situasi di atas merupakan aspek dari stres akademik dimana stres yang bersumber dari lingkungan akademik disebut dengan stres akademik. Menurut Nurmaliyah (2014) stres akademik yaitu stres yang berkaitan pada kegiatan belajar siswa di lingkungan pendidikan, yang berupa ketegangan dari sumber akademik, sehingga mempengaruhi pemikiran siswa, emosi, fisik dan tingkah lakunya.

Berdasarkan permasalahan di atas maka pentingnya penyesuaian diri pada mahasiswa agar terhindar dari beberapa konflik hingga stres akademik, jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik maka kemungkinan terjadinya stres akademik akan rendah. Penelitian terdahulu oleh Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) terhadap penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun ajaran pertama, mendapatkan hasil korelasi negatif yaitu, jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang tinggi, berarti tingkat stres semakin rendah.

Pencegahan stres akademik dalam masa penyesuaian diri mahasiswa baru dengan mengacu pada aspek Runyon dan Haber (Ramadhan, 2019) yaitu persepsi yang baik terhadap realita, kemampuan untuk menghadapi stres dan tekanan, penggambaran diri yang positif, pengekspresian emosi yang baik, dan disertai dengan hubungan interpersonal yang baik. Rahayu dan Arianti (2020) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat penyesuaian personal-emosional yang baik, dapat terlihat bahwa

mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis serta fisiologis yang baik selama menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai berbagai bentuk dan kasus stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pasca menyesuaikan diri di tahun pertama mereka berkuliah, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan fenomena stres akademik melalui judul penelitian yang akan diangkat yaitu Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca seputar psikologi pendidikan mengenai stres akademik.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yaitu dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa tahun ajaran baru terhadap stres akademik. Sehingga

mahasiswa dapat mengetahui kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap sistem perkuliahan serta mampu mengurangi stres akademik pada tahun ajaran baru Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### **1.4 Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Maulina dan Sari (2018) tentang Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik, dengan subjek dalam penelitian yaitu mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun Ajaran 2016-2017 yang berjumlah 49 orang, menggunakan teknik total sampling. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dan memiliki dua variabel, tingkat penyesuaian diri sebagai variabel pertama, tingkat derajat stres yang diidentifikasi sebagai variabel kedua.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan uji *Spearman*, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara penyesuaian diri dan derajat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian tersebut mendapatkan hasil hubungan negatif yang signifikan, dimana semakin baik tingkat penyesuaian diri maka akan semakin rendah derajat stres yang dialaminya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yakni memiliki kesamaan dalam meneliti variabel penyesuaian diri dan stres. Perbedaan penelitian ini dengan

penelitian sebelumnya yaitu pada jumlah subjek dan populasi, variabel stres serta perbedaan alat ukur penelitian.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) berjudul *Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun ajaran Pertama Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student*, desain penelitian kuantitatif. Subjek yang digunakan pada penelitian tersebut mahasiswa aktif tahun ajaran pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sebanyak 170 mahasiswa tahun pertama dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Spearman's rho*, dengan hubungan korelasi negatif.

Kesamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu meneliti tentang variabel penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun ajaran pertama, disertai dengan adanya kesamaan uji korelasi. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah penggunaan alat ukur penelitian, pada penelitian ini mengadopsi teori Runyon dan Haber (Ramadhan, 2019) dan modifikasi skala stres akademik Bedwey dan Gabriel (Affani, 2021).

Penelitian lain tentang Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19, dengan populasi yaitu fakultas kedokteran dan jumlah subjek 200 mahasiswa baru. Skala penelitian yang digunakan yaitu *The Student Adaptation to College Questionnaire* dan *Kessler Psychological Distress*, metode penelitian survey disertai analisa data menggunakan regresi linier sederhana dengan hasil

memiliki pengaruh positif antara variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa baru di masa pandemi.

Terdapat kesamaan dengan penelitian terdahulu yaitu menggunakan variabel penyesuaian diri dan stres akademik, namun penelitian tersebut di tujukan pada masa pandemi Covid-19. Perbedaan terhadap penelitian yang akan dilakukan terletak pada alat ukur penelitian, analisa data yang berbeda dan kriteria pengambilan data penelitian. Berdasarkan pada pemaparan keaslian penelitian diatas meskipun terdapat kesamaan terhadap variabel yang akan di teliti namun penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

Penelitian ini menggunakan dasar teori variabel penyesuain diri Runyon dan Haber (Ramadhan, 2019) sedangkan pada variabel stres akademik menggunakan acuan teori Bedewy & Gabriel (2015) dan alat ukur *Perception of Academic Stress Scale* (PAS). Pengambilan subjek didasarkan pada populasi mahasiswa program studi Psikologi tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 71 responden.