

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa ialah seseorang yang menjalani pendidikan di lembaga pendidikan tinggi, baik itu universitas negeri maupun swasta (Bisri & Khusomah, 2019). Mahasiswa adalah individu yang memasuki tahap awal kedewasaan dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada periode itu, mereka memikul tanggung jawab atas perkembangan pribadi mereka, termasuk bertanggung jawab terhadap kehidupan mereka sendiri (Djibrin, 2018). Melansir laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada awal tahun 2023 jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 7,8 juta mahasiswa, dengan 3,3 juta mahasiswa berstatus di universitas negeri dan 4,4 juta mahasiswa berstatus di universitas swasta (Putri, 2023).

Salah satu tugas utama dari mahasiswa adalah belajar, yaitu melakukan kegiatan untuk mencari ataupun mempelajari sesuatu agar mendapatkan wawasan baru (Jaya, 2021). Tugas, kewajiban, dan hak mahasiswa ditetapkan untuk meningkatkan kemampuan akademis dan keterampilan yang akan berguna dalam kehidupan berikutnya. Akan tetapi, tidak semua mahasiswa mengalami hak dan kewajiban mereka sepenuhnya, karena beberapa kendala secara signifikan dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Ladapase & Sona 2023).

Selain mengikuti perkuliahan, mahasiswa juga berpartisipasi dalam berbagai kegiatan lain, seperti bergabung dengan organisasi kampus, melakukan riset, pengabdian di desa, magang hingga mengikuti program pertukaran pelajar, semua kegiatan tersebut dapat memperluas wawasan mahasiswa. Selain itu ada juga mahasiswa yang memiliki kegiatan diluar kegiatan kuliah seperti bekerja paruh waktu, berwirausaha bahkan ada juga yang memperdalam ilmu agama yang biasa disebut dengan *mondok* (Tamara, 2021).

Dalam penelitian (Issue et al., 2023) menyebutkan ada sebanyak 20 mahasiswa yang memilih tinggal dipondok pesantren dengan beberapa pertimbangan diantaranya karena ingin memperdalam ilmu agamanya, atas permintaan orang tuanya. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian

(Adawiyah, 2019) yang menyebutkan sebanyak 263 mahasiswa memilih tinggal di pondok pesantren mahasiswa dengan pertimbangan antara lain desakan dari orang tua, pertimbangan ekonomi yang lebih murah, lokasi pondok pesantren mahasiswa dekat dengan kampus, serta ingin mendalami ilmu agama secara intens.

Pondok pesantren mengalami perkembangan dari tahun ke tahun, menjadikannya sebagai pilihan menarik bagi masyarakat sebagai sebuah lembaga pendidikan. Terbukti, jumlah data santri dari tahun ke tahun semakin bertambah, melansir dari Kemenag RI pada tahun 2020 terdapat 27.722 pesantren dengan 4.173.494 santri, pada tahun 2021 jumlah pondok pesantren meningkat menjadi 31.385 dengan 4.29 juta santri, namun pada 2022 jumlah pesantren berkurang menjadi 26.975 dengan total 2.65 juta santri (Solichatun, 2023).

Mahasiswa yang memilih tinggal di pondok pesantren dan belajar agama untuk mengembangkan potensi diri diluar pendidikan formal di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa santri (Alfinnas, 2018). Mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren diwajibkan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di pondok pesantren, yang dapat mengurangi waktu istirahat serta waktu untuk mengerjakan tugas (Issue et al., 2023).

Mahasiswa santri menghadapi tuntutan-tuntutan dari pondok pesantren yang mungkin berbeda dari tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa yang tidak tinggal di pondok pesantren, seperti tuntutan tanggung jawab, kemandirian, serta tuntutan akademik. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik untuk meraih prestasi yang memenuhi standar nilai yang ditetapkan oleh institusi pendidikan (Nabila, 2019). Tuntutan tersebut membuat mahasiswa santri merasa kesusahan dalam mengelola kegiatannya secara efektif, oleh karena itu dibutuhkan kemampuan dalam mengelola diri yang disebut dengan regulasi diri (Yovega & Pratikto, 2022).

Regulasi diri ialah proses seseorang mengatur dan mengembangkan diri, menetapkan tujuan yang akan dicapai, dan setelah tujuan tersebut tercapai, melakukan evaluasi terhadap proses pencapaian tersebut (Arum & Khoirunnisa, 2021). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang

tidak efektif cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya, yang pada akhirnya kondisi tersebut menyebabkan individu merasa stress dan tertekan (Bayantari et al., 2022).

Mahasiswa dengan regulasi diri yang efektif dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, karena regulasi diri mencakup perilaku yang memungkinkan individu untuk mengelola dirinya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, karena itu regulasi diri sangat penting bagi seseorang sebagai pedoman hidupnya (Wijayanti & Dewi 2022). Kemampuan seseorang dalam mengatur regulasi diri perlu dikembangkan agar dapat membantu menghadapi berbagai situasi yang menekan (Nabila, 2019).

Regulasi diri yang baik akan membimbing perilaku mahasiswa untuk mencapai kesuksesan, sehingga regulasi diri memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan akademik mahasiswa, dengan regulasi diri yang proaktif, individu akan lebih terarah pada pencapaian tujuan (Nurchayani & Prastuti 2021). Hasil penelitian dari Kusumadewi (2011) mahasiswa yang memiliki regulasi yang tidak baik maka tidak dapat mengontrol tingkah lakunya, yang mengakibatkan mahasiswa tersebut merasa tertekan dan stres (Nurchayani & Prastuti, 2021). Stress yang dialami mahasiswa pada umumnya adalah stres akademik (Yovega & Pratikto, 2022).

Stress akademik adalah reaksi dari seseorang terhadap tekanan dan tuntutan dari sekolah maupun universitas yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang menghadapi tuntutan yang berlebihan, tekanan, dan kekhawatiran yang membuat seseorang merasa kewalahan atau tidak mampu menangani masalah tersebut dengan baik (Bayantari et al., 2022).

Menurut Mamahit et al., (2020), secara global sekitar 38-71% mahasiswa mengalami stress akademik, sementara di Asia mencapai 39,6-61,3%, dan di Indonesia presentase mahasiswa yang menghadapi stres akademik mencapai 36,7-71,6% (Mamahit et al., 2020). Sementara itu hasil survey dalam penelitian (Alwi et al., 2024), pada 50 mahasiswa santri di sebuah pondok pesantren di Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa 34 santri mengalami stress akademik dengan

presentase 68%. Penelitian lain yang mendukung fenomena ini, yang melibatkan 43 mahasiswa UNM (Universitas Negeri Malang), mengindikasikan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 21,3% terhadap stres akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain (Nurcahyani & Prastuti, 2020).

Stres akademik akan berdampak positif dan berdampak negatif, peningkatan stres akademik dapat mengurangi kompetensi akademik yang berdampak pada nilai akademik. Beban stres akademik yang berat dapat mendorong seseorang untuk terlibat dalam perilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, terlibat dalam tawuran, seks bebas, ataupun penyalahgunaan napza. Sebaliknya, stres yang masih dalam batas kapasitas individu dapat memiliki dampak positif, seperti meningkatkan kreativitas dan mendorong perkembangan diri (Sosiady, 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa di Pondok Pesantren Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta didapatkan 6 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa sering kali merasa stres akibat dari jadwal antara pondok pesantren dengan kuliah, bahkan beberapa santri menghendaki izin mengikuti kegiatan pondok untuk mengikuti perkuliahan, hal tersebut membuat materi didalam pondok menjadi tertinggal dan harus menambal ketertinggalan materi tersebut. Banyak dari mereka yang kesulitan dalam melaksanakan jadwal kuliah dan jadwal pondok secara beriringan. Akan tetapi, beberapa mahasiswa juga mempunyai potensi untuk meregulasi dirinya dengan adanya suatu perencanaan untuk mencapai tujuannya, serta dapat bertanggung jawab atas dirinya dan kewajibannya.

Keterbatasan data atau penelitian mengenai regulasi diri dan stress akademik pada mahasiswa santri, serta minimnya upaya-upaya untuk menangani masalah stress akademik di Pondok Pesantren Mahasiswa, hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Regulasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti, masalah penelitian yang ditetapkan adalah untuk menentukan apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami “Hubungan Regulasi diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Arroyaan Baitul Hamdi Yogyakarta
- c. Mengetahui keeratan hubungan antara regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Arroyaan Baitul Hamdi Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki nilai manfaat secara teoritis dan secara praktis, yakni sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi kontribusi sumber referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan terkait dengan hubungan regulasi diri dengan stres akademik.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media untuk meningkatkan pengalaman, pengetahuan dan wawasan.

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan kebijakan terkait stres akademik ataupun masalah psikologis lainnya pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyaan Baitul Hamdi Yogyakarta

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA