

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu dan makhluk sosial, sebagai makhluk sosial mereka memiliki kebutuhan yang beragam dan berbeda-beda, namun mereka bergantung pada bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Selain itu, mahasiswa merupakan bagian dari komunitas sosial. Menjadi mahasiswa membawa sejumlah tantangan unik, termasuk ekspektasi untuk menunjukkan kedewasaan dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan masa sekolah. Hal ini menuntut mahasiswa untuk mengembangkan sikap mandiri yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan akademik dan pribadi mereka. Ada perbedaan yang signifikan antara model pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan di perguruan tinggi, termasuk variasi dalam kurikulum, sistem pembelajaran, kedisiplinan, dan interaksi antara mahasiswa dan dosen (Daulay, 2021).

Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi merupakan fenomena yang umum di Indonesia. Banyak di antara mereka yang harus meninggalkan kampung halaman dan keluarga demi mendapatkan pendidikan yang lebih baik, di kota-kota besar atau di tempat-tempat dengan reputasi akademik yang tinggi. Ketika mahasiswa memutuskan untuk merantau, mereka harus meninggalkan rumah, keluarga, teman-teman, dan semua hal yang akrab di tempat asal. Di tempat baru, mereka akan menghadapi berbagai pengalaman yang mungkin belum pernah mereka alami sebelumnya.

Untuk menjadi sarjana selama paling lama tujuh tahun. Mahasiswa harus menyelesaikan tugas kuliah, praktik lapangan, ujian tengah dan akhir semester, dan tugas akhir. Selain masalah akademik, mahasiswa juga menghadapi masalah mengatur waktu mereka untuk belajar, dan mereka mungkin tidak memiliki dukungan keluarga atau jauh dari keluarga. Ketika seseorang mengalami masalah, mereka akan mencari dukungan dari orang-

orang di sekitar mereka untuk membantu dan membangkitkan semangat dan percaya diri untuk menghadapi tantangan. Stres yang biasa dialami oleh mahasiswa termasuk tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik, serta banyaknya masalah yang dihadapi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademis meningkat setiap semester. Stres akademik adalah jenis stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa. Stres akademik merupakan stres mental yang paling umum dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang terkait dengan ketakutan akan gagal dan kesadaran akan kemungkinan gagal. Stres akademik dapat berdampak positif atau negatif pada mahasiswa. Sedangkan dampak positif dari stres adalah meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan pribadi, apabila stres yang dirasakan masih dalam batas kemampuan individu. Stres tetap diperlukan untuk pengembangan diri mahasiswa. Respons stres setiap mahasiswa berbeda-beda, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan, kepribadian, pengalaman, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, serta besarnya stresor dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi Susanto (2023), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa meliputi perilaku, konflik, kondisi fisik, dan lingkungan. Selain itu, penelitian oleh Anastasia Martha (2023) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti beban akademis, adaptasi lingkungan baru, masalah finansial, dan tekanan sosial menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa.

Menurut Goff A.M (dalam Hamzah B & Hamzah B 2020), kemampuan akademik akan menurun karena stres akademik yang lebih tinggi. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan memori, konsentrasi, kesulitan menyelesaikan masalah, dan kegagalan akademik. Selain itu, stres yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih, karena banyak faktor internal dan eksternal yang memengaruhi beban akademik siswa, stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mereka.

Studi literatur menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja, khususnya mahasiswa, cenderung tinggi dan meningkat setiap semesternya. Stres akademik merupakan kondisi di mana individu merasakan tekanan akibat tuntutan akademik yang tidak dapat diatasi dengan baik, sehingga dapat mengganggu kelancaran akademik. Menurut Yuda et al. (2023), prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Penelitian oleh Ambarwati (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa terdiri dari stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4%, dan stres berat 6,9%. Oleh karena itu, stres adalah salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang rentan terhadap stres, karena mereka terlibat dalam banyak kegiatan, baik akademik maupun non-akademik. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Johnson (2020) Mahasiswa memiliki peran penting dalam menciptakan perubahan sosial dan budaya melalui keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Rentang usia mahasiswa umumnya berkisar antara 18 hingga 25 tahun, meskipun ada juga yang di luar rentang tersebut, terutama mahasiswa yang melanjutkan pendidikan setelah bekerja atau yang kembali ke pendidikan tinggi di usia yang lebih tua. Kategori usia ini dianggap sebagai fase transisi dari remaja ke dewasa, di mana individu mulai mengembangkan identitas, kemandirian, dan tanggung jawab pribadi serta profesional. Menurut Arnett (2000), periode ini disebut sebagai *emerging adulthood*, sebuah tahap perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, instabilitas, dan fokus pada diri sendiri. Arnett menjelaskan bahwa "emerging adulthood adalah periode kehidupan yang unik, yang ditandai oleh banyak perubahan dan kesempatan untuk eksplorasi di berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karier, dan hubungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, fase ini penting karena merupakan waktu ketika mereka membangun fondasi untuk masa depan mereka. Individu dalam rentang usia ini umumnya sudah memiliki kemampuan berpikir logis untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Mahasiswa juga seharusnya mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang sulit dengan berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi hambatan dan tantangan tanpa menyerah. Mereka juga dipandang sebagai individu yang memiliki kecerdasan tinggi dan sikap kritis.

Berdasarkan hasil pengamatan dan studi awal yang dilakukan peneliti, terhadap 8 mahasiswa rantau di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, ditemukan bahwa 6 mahasiswa mengeluhkan stres akibat jadwal perkuliahan yang padat, banyaknya tugas praktek lapangan, dan batas waktu yang singkat dan juga tanggung jawab organisasi. Stres ini menyebabkan mereka sering kehilangan nafsu makan, mengalami penurunan berat badan, sering sakit kepala, dan kesulitan tidur. Respons yang diberikan oleh para mahasiswa ini merupakan bagian dari reaksi terhadap stres akademik.

Mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan unik dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian oleh Saniskoro dan Akmal (2017) menunjukkan bahwa kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan stres akademik yang signifikan. Mereka menyatakan bahwa kegagalan mahasiswa perantau dalam menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi dan di lingkungan perantauannya dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya seperti stres akademik. Selain itu, penelitian oleh Afrialdy, dkk (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau, di mana semakin tinggi penyesuaian diri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini menekankan pentingnya kemampuan adaptasi bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan baru.

Penyesuaian diri merupakan kebutuhan esensial bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik di perguruan tinggi. Kemampuan adaptasi yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang timbul akibat tuntutan belajar. Mereka menyatakan bahwa kegagalan

mahasiswa perantau dalam menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi dan di lingkungan perantauannya dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya seperti stres akademik. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri yang baik sangat penting bagi mahasiswa untuk mengatasi berbagai tekanan akademik dan mencapai keberhasilan dalam studi mereka. Mahasiswa yang dapat merespons tuntutan akademik dengan baik dianggap memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga tidak mengalami stres akademik yang berlebihan (Saniskoro & Akmal, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Mahasiswa Rantau jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diketahui beberapa masalah yang teridentifikasi, pembatasan masalah yang diteliti, dan pertanyaan penelitian yang akan dibahas, yaitu sebagai berikut.

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Kurangnya kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, kesusahan dalam menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungan kampus, serta kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosional yang dihadapi, menjadikan mahasiswa rantau jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2023 UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon tidak mampu untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan perkuliahan.
- b. Banyaknya beban tugas menjadikan mahasiswa rantau jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2023 UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon merasakan kekhawatiran dengan nilai yang tidak

sesuai dengan ekspektasi, sehingga membuat mahasiswa merasa putus asa.

## **2. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti memberikan pembatasan masalah dalam penelitian ini agar permasalahan tetap fokus pada tujuan penelitian dan tidak meluas pada permasalahan lain. Adapun pembatasan masalah yang akan menjadi pokok dari permasalahan yaitu untuk menguji hubungan penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa rantau tahun 2023 jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

## **3. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini merumuskan pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh nurjati Cirebon?
- b. Seberapa besar tingkat stress pada mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh nurjati Cirebon?
- c. Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

#### **D. Manfaat/Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan dan memberikan referensi tambahan untuk penelitian lebih lanjut dengan tema stress akademik pada mahasiswa.

##### **2. Manfaat Secara Praktis**

- a. Bagi lembaga, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas layanan dukungan mahasiswa, seperti layanan kesehatan mental.
- b. Bagi mahasiswa, diharapkan hasil ini dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa rantau tentang keterkaitan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa rantau, serta menekankan pentingnya penerapan penyesuaian diri dalam kehidupan akademik mereka.
- c. Bagi orang tua, penelitian ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua dalam mendukung anak-anak mereka yang sedang menempuh pendidikan tinggi jauh dari rumah. Orang tua dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau, khususnya terkait dengan stres akademik.
- d. Bagi teman sebaya, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial yang efektif. Untuk bisa lebih peka terhadap tanda-tanda stres akademik yang dialami oleh teman mereka.
- e. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi peneliti lain yang tertarik pada topik penyesuaian diri dan stres akademik. Data dan temuan yang dihasilkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi stres akademik.

## **E. Sistematika Penelitian**

Sistematika penulisan dalam skripsi ini disusun untuk memberikan gambaran umum mengenai isi dan alur pembahasan dalam setiap bab

### **1. Bagian I : Pendahuluan**

Bagian ini berisi latar belakang masalah, permasalahan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan kegunaan penelitian.

### **2. Bagian II : Landasan Teori**

Bagian dua menjabarkan landasan teoritis atau pemikiran terkait gambaran umum tentang variabel penelitian yaitu, yang pertama definisi penyesuaian diri, aspek-aspek penyesuaian diri, faktor-faktor penyesuaian diri. Yang kedua definisi stres akademik, aspek-aspek stres akademik, faktor-faktor stres akademik. Dan yang ketiga yaitu konsep mahasiswa rantau.

### **3. Bagian III : Metode Penelitian**

Bagian ini menjabarkan terkait metode penelitian, dan lokasi penelitian yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian. Dan bab ini menjelaskan sumber data dan teknik pengumpulan data.

### **4. Bagian IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dalam bab ini berisi mengenai uraian hasil dari penelitian yang dilakukan dan hasil dengan pendekatan analisis kuantitatif.

### **5. Bagian V : Kesimpulan dan Saran**

Pada bab terakhir memuat uraian mengenai pokok-pokok kesimpulan dan saran-saran yang perlu untuk disampaikan.