

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Indonesia bahwa pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik yang mampu berpikir kritis, mandiri, dan bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan akademik yang akan menjadi anggota masyarakat (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional, 2003). Peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di pendidikan tinggi disebut dengan mahasiswa, umumnya dengan rentan umur 18-24 tahun (Maulana A et al., 2025).

Fase pendidikan tinggi sering kali menjadi tekanan bagi mahasiswa, dimana mahasiswa dapat menjumpai berbagai tekanan baik dari segi akademik maupun non akademik yang berpotensi menimbulkan stress. Fenomena meningkatnya stres di kalangan mahasiswa menjadi isu serius di dunia pendidikan tinggi Indonesia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Romadhona et al. (2021), menunjukkan bahwa 42,6% mahasiswa Indonesia mengalami stress, dengan 13,6% mahasiswa mengalami stres berat selama pandemi. Penyebab utama nya adalah kesulitan memahami materi dan pembelajaran daring sebagai pemicu utama yang mengakibatkan stres akademik.

Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik meningkat karena adanya kewajiban menyelesaikan tugas akhir, ujian komprehensif, serta persiapan menuju dunia kerja. Tekanan tersebut sering kali diperberat oleh banyak faktor penyebab stres akademik, seperti kesusahan dalam manajemen waktu, terbatasnya referensi penelitian, sulitnya mencari waktu bimbingan dengan dosen pembimbing, kelelahan fisik dan psikis karena banyaknya aktivitas, serta rendahnya motivasi belajar. Kondisi ini juga diperparah karena adanya tuntutan sosial dan keluarga agar mahasiswa bisa lulus tepat waktu dan mendapat pekerjaan yang layak (Wila & Huwae, 2023).

Laporan dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 pada remaja Indonesia berusia 10-17 tahun. Menunjukkan bahwa sepertiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Angka ini mencakup 15,5 juta remaja dengan masalah kesehatan mental, dan 2,45 juta remaja dengan gangguan mental yang terdiagnosis berdasarkan DSM-5, yang digunakan sebagai panduan diagnosis gangguan mental di Indonesia (Gloria, 2022). Data ini memperlihatkan, bahwa masalah kesehatan mental tidak hanya terjadi pada remaja, tetapi memiliki potensi berlanjut pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik.

Menurut Sarafino & Smith (2011), Stres dapat didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap peristiwa (*stresor*) yang dianggap menantang, mengancam, atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya,

yang sejalan dengan model transaksional (Lazarus & Folkman 1984). *World Health Organization* (2023), mendefinisikan stres sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental akibat situasi sulit, sebagai respon alami manusia untuk menghadapi ancaman atau tantangan, dengan dampak pada kesejahteraan tergantung pada cara individu menanggapi.

World Health Organization (2022) menerangkan bahwa stres sering kali berkaitan dengan gangguan seperti PTSD atau kecemasan. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi Kelima (DSM-5), stres bukanlah diagnosis klinis, tetapi faktor gejala yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi (*American Psychiatric Association*, 2022). Dengan demikian, stres akademik dapat dipahami sebagai bentuk stres situasional yang timbul akibat tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik.

Pada laporan resmi yang dirilis oleh WHO pada tahun 2022 dengan judul *Transforming Mental Health for All*, sebelum pandemi di tahun 2019 diperkirakan 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental. Gangguan kecemasan dan depresi mengalami peningkatan 25% selama pandemi COVID-19 diantara tahun 2019-2020 (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 melakukan survei kesehatan mental nasional pertama pada remaja Indonesia berusia 10-17 tahun. Mengungkapkan bahwa sepertiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental sedangkan satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Angka ini mencakup 15,5 juta

remaja dengan masalah kesehatan mental, dan 2,45 juta remaja dengan gangguan mental yang terdiagnosis berdasarkan DSM-5, yang digunakan sebagai panduan diagnosis gangguan mental di Indonesia (Gloria, 2022).

Strategi koping menjadi faktor penting dalam menyeimbang antara tekanan akademik dan kemampuan dalam menyesuaikan diri secara psikologis. Dengan adanya strategi koping, mahasiswa berusaha mengelola dan mengurangi dampak stres yang timbul akibat berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa dengan strategi koping adaptif, seperti perencanaan, pengaturan emosi, dan pencarian dukungan sosial cenderung lebih mampu mengelola stres, sedangkan mahasiswa dengan strategi koping maladaptif seperti penghindaran justru dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa (Suryana, 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap menekan atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Strategi ini dapat berbentuk *problem-focused coping* (berorientasi pada pemecahan masalah) atau *emotion-focused coping* (berorientasi pada penguatan emosi), yang masing-masing memiliki efektivitas berbeda tergantung pada konteks dan individu yang menggunakannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nadia & Andriany (2025) menunjukkan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi, peserta didik di SMP 180 Jakarta banyak menggunakan strategi koping yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Banyak dari peserta didik yang menunda

mengerjakan tugas, menghindari sumber stres, dan mengekspresikan emosi secara tidak terkontrol seperti menarik diri dari lingkungan belajar dan marah. Sejalan dengan ini, penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi et al. (2023), menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami tingkat stres berat dan menggunakan mekanisme koping maladaptif sebagai bentuk respon terhadap tekanan akademik yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Elvina & Bintari (2023) juga menunjukkan temuan serupa, bahwa mahasiswa dengan strategi koping yang adaptif cenderung mengalami stres akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa yang menggunakan strategi koping maladaptif, seperti penghindaran atau penyangkalan, cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, penelitian Kusumawardhani (2024) di Universitas Muhammadiyah Ponorogo terhadap mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Kesehatan menunjukkan bahwa dari 57 responden, sebanyak 6 mahasiswa (10,5%) menggunakan koping maladaptif, dengan rincian 1 mahasiswa (16,7%) mengalami stress sedang, 2 mahasiswa (33,3%) mengalami stres berat, dan 3 mahasiswa (50,0%) mengalami stres sangat berat. Sebaliknya, sebanyak 51 mahasiswa (89,5%) yang melakukan koping adaptif, dengan rincian sebanyak 26 mahasiswa (51,0%) mengalami stres normal, sebanyak 15 mahasiswa (29,4%) mengalami stres ringan, dan sebanyak 10 mahasiswa (19,6%) mahasiswa mengalami stres sedang.

Sebagian besar penelitian dengan variabel stres akademik dan strategi koping, seperti yang telah diteliti oleh Basith et al. (2021) dan Prameswari et al.

(2022), lebih berfokus pada mahasiswa secara umum. Selain itu, penelitian Kusumawardhani (2024) menitikberatkan pada mahasiswa tahun pertama, dan bukan mahasiswa tingkat akhir. Di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo sendiri belum ditemukan penelitian yang meneliti tentang stres akademik pada mahasiswa umum maupun mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan adanya research gap yang perlu dijawab melalui kajian empiris agar dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan psikologis di lingkungan kampus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan utama yang akan dibahas dan dianalisis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitiannya sebagai berikut: Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan strategi koping

pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, dan sumber referensi terutama mengenai tingkat stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa Akhir dan Dosen: Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memahami dan menggunakan strategi koping yang baik dalam menghadapi stres akademik, sehingga bisa menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bagi dosen, hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program yang menggunakan pendekatan psikologis dan membantu siswa dalam mengelola stres.
- b. Bagi Pembaca: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan dan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan stres akademik serta strategi koping yang relevan dalam konteks dunia perkuliahan.
- c. Bagi Institusi Pendidikan: Bagi Institusi Pendidikan, penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan kebijakan terhadap mahasiswa secara psikologis.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan studi lebih lanjut tentang stres akademik dan strategi koping, juga dapat menjadi dasar untuk mengeksplorasi variabel lain serta memperluas cakupan ke populasi mahasiswa dari fakultas lain atau institusi berbeda.

E. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Variabel stres akademik (X) dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Misra & Castillo (2004), yaitu stres yang dialami atau dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang berasal dari lingkungan akademik.

Stres akademik mencakup empat aspek, yaitu:

- a. Fisiologis (*physiological*), dimensi fisiologis terdiri dari respon fisik yang disebabkan oleh stres akademik.
- b. Perilaku (*behavioral*), ini mencakup perilaku negatif dan menarik diri dari orang-orang sekitar (antisosial).
- c. Kognitif (*cognitive*), ini mencakup kondisi stres yang dikarenakan kesulitan fokus pada proses pembelajaran dan munculnya pola pikir negatif terhadap diri sendiri yang dipicu oleh tekanan lingkungan akademik yang menyebabkan penurunan kinerja dalam menyelesaikan tugas akademik.

- d. Afektif (*affective*), mencakup perasaan negatif dan menurunnya rasa percaya diri akibat stres.

2. Strategi Koping

Variabel strategi koping (Y) dalam penelitian ini mengacu pada teori Lazarus & Folkman (1984), yang mendefinisikan strategi koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah serta dilakukan secara sadar oleh individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi sumber daya dan kemampuannya.

Strategi koping terdiri atas dua aspek, yaitu:

- a. Strategi koping berfokus pada masalah. Strategi koping berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang berfokus pada pemecahan masalah.
- b. Strategi koping berfokus pada emosi. Strategi koping berfokus pada emosi yaitu upaya untuk mengelola atau memodifikasi respon emosional tanpa langsung mengatasi sumber stres.