

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berproses menimba ilmu dan berstatus aktif dalam menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas (Hartaji, 2012). Status mahasiswa didapatkan individu setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun sekolah menengah Kejuruan (SMK). Mahasiswa juga merupakan individu yang sedang memasuki masa dewasa berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu dan apabila berhasil mencapainya, mereka akan bahagia, tetapi jika individu gagal akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya akan mengalami kesulitan (Havighurst, 1961). Pendapat tersebut sejalan dengan (Santrock, 2008) bahwa mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa muda. Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980).

Terkadang, masyarakat beranggapan bahwa mahasiswa sebagai individu yang telah beranjak dewasa sehingga mampu memenuhi tugas dan tanggung jawab serta memiliki daya juang yang lebih tinggi dalam melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Namun, seorang mahasiswa dalam proses pemenuhan segala tuntutan maupun tanggung jawab akan mengalami suatu gejolak, hambatan, maupun kesulitan yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa. Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap *stressor* psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Pendapat tersebut sejalan dengan Cranwell-Ward (dalam Donsu, 2017) bahwa stres sebagai reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi fisiologis maupun psikologis ketika individu mendapatkan tekanan atau tuntutan yang menjadi sebuah beban dalam hidupnya.

Mahasiswa mengalami stres dapat bersumber dari interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross et al., 2008). Interpersonal adalah *stressor* yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah *stressor* yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah *stressor* yang berasal dari lingkungan sekitar selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross et al., 2008).

Berdasarkan pengamatan fenomena yang dilakukan peneliti bahwa seringkali mahasiswa selama proses pelaksanaan perkuliahan merasa lelah, capek, mengeluh, pusing, cemas dan sebagainya. Tidak jarang mahasiswa mengeluhkan terkait beban tugas yang diberikan dosen, ketidaknyaman akan proses pembelajaran, nilai yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan, *deadline* tugas yang membuat mahasiswa panik maupun cemas, dan sebagainya. Hal tersebut jika berlarut-larut dialami mahasiswa akan berujung pada stres. Terkadang, terlihat keluhan mahasiswa yang dituangkan ke dalam media sosial milik pribadi. Bahkan, beberapa mahasiswa terlihat seperti ingin menghentikan masa kuliahnya. Kondisi tersebut diperparah dengan adanya penyusunan uji skripsi hingga sidang skripsi yang menjadi beban bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan program studinya. Selain itu, sebagian besar mahasiswa mulai mengeluhkan perasaan cemas, bosan, dan jenuh atas situasi pandemi COVID-19. Situasi tersebut membatasi ruang gerak mahasiswa untuk mengeskplor dunia luar karena terhambat oleh kegiatan yang diharuskan melalui daring serta membatasi interaksi secara langsung antara mahasiswa dengan orang lain. Oleh karena itu, tuntutan dan tekanan yang dialami mahasiswa menjadi semakin besar. Mahasiswa dituntut untuk tetap menghasilkan pencapaian tinggi dan meraih prestasi sekalipun dalam situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan padadirinya. Adapun pemicu stres mahasiswa yang disebabkan oleh permasalahan diluar konteks perkuliahan yang belum mampu terselesaikan oleh mahasiswa sehingga merasa terbebani.

Terdapat hasil penelitian (Anggraeni, 2013) terkait stres mahasiswa yang diperoleh 19,4% mahasiswa angkatan 2006 FK UNRJ mengalami stres rendah, 40,3% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 40,3% mahasiswa mengalami stres tinggi. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Ambarwati et al., 2019) bahwa dari sampel 101 orang mengalami stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57.4 %, dan stres

berat sebanyak 6,9 %. Adapun berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian Habeeb (Ambarwati et al., 2019) bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 29,6% - 61,3%.

Stres yang dialami mahasiswa diperparah lagi oleh situasi Pandemi COVID-19. Terdapat kebijakan dari pemerintah yang menghimbau kepada seluruh masyarakat melakukan kegiatan *work from home* (WFH) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Oleh karena itu, segala aktivitas kerja, sekolah, perkuliahan, dan sebagainya dilakukan dari rumah. Begitu juga mahasiswa, melakukan seluruh kegiatan maupun aktivitas perkuliahan hanya sebatas dari rumah melalui pembelajaran daring. Perubahan pola pembelajaran ini tidak mampu diterima secara langsung oleh mahasiswa sehingga membutuhkan adaptasi lebih lanjut atas tuntutan maupun kendala selama proses perkuliahan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan mental mahasiswa dan munculnya rasa khawatir maupun takut gagal dalam proses perkuliahan sehingga mendorong terjadinya stres pada mahasiswa.

Mahasiswa tidak hanya sebatas stres akademik, namun dapat dipicu oleh hal lain seperti kejenuhan maupun kecemasan dalam menjalani rutinitas selama pandemi COVID-19, ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan sistem daring, adanya masalah diluar perkuliahan, adanya tuntutan diri dari lingkungan, dan sebagainya. Permasalahan diluar perkuliahan juga dapat mempengaruhi konsentrasi, *mood*, dan prestasi mahasiswa (Ira et al., 2014).

Seorang mahasiswa juga dihadapkan oleh tingginya ekspektasi orang lain maupun lingkungan terhadap diri mahasiswa akan pencapaian diri dan karir yang akan diraih setelah menyelesaikan perkuliahan, sehingga menuntut mahasiswa untuk selalu produktif dalam segala situasi. Hal tersebut sejalan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres

mahasiswa yaitu faktor internal (kepribadian, manajemen diri) dan faktor eksternal (hubungan sosial, tuntutan akademik, tuntutan dari orang tua) (Brannon et al., 2014). Tingkat frustrasi, konflik, lingkungan, tekanan atau krisis juga merupakan beberapa sumber yang memicu terjadinya stres terutama pada mahasiswa (Jannah & Santoso, 2021). Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal, faktor eksternal terdiri dari keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah hukum (Ambarwati et al., 2017). Hal tersebut didukung oleh hasil *Preliminary Study* yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara dengan lima mahasiswa yang berstatus aktif dan berkuliah di berbagai perguruan tinggi seperti Universitas Negeri Jakarta, Universitas Bakrie, Politeknik Negeri Jakarta. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kondisi yang tertekan dengan adanya tuntutan yang sedang dialami mahasiswa di masa Pandemi COVID-19.

Ketika mahasiswa mengalami stres mampu mematahkan semangat diri hingga putus asa untuk menyelesaikan tugas. Segala pikiran buruk akan mengganggu aktivitas keseharian. Stres menimbulkan kecemasan yang menyebabkan mahasiswa rentan akan perubahan perilaku dan mengganggu kesehatan fisik maupun psikologis karena stres merupakan kondisi jiwa raga, fisik dan psikis seseorang yang fungsinya tidak berjalan dengan semestinya atau tidak normal (Abdullah, 2007). Pendapat tersebut sejalan dengan (Gunarya et al., 2011) bahwa secara fisiologi, yang terjadi di dalam tubuh kita saat mengalami stres. Perubahan tersebut dimulai dengan munculnya permasalahan yang membuat *cerebral cortex* mengirimkan tanda bahaya ke hipotalamus sebagai *master of gland*. Lalu, dari hipotalamus disampaikan lagi menuju *Sympathetic Nervous*

System (SNS). Hal tersebut menyebabkan serangkaian perubahan pada tubuh manusia (Gunarya, 2011).

Beragam faktor penyebab stres akan menjadi beban tersendiri dan merugikan mahasiswa. Stres tidak hanya menurunkan prestasi maupun produktivitas mahasiswa, juga membawa pengaruh buruk terhadap kehidupan mahasiswa dan menurunkan kestabilan diri. Stres akan dialami oleh setiap mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan, baik yang sedang menempuh perkuliahan di semester awal maupun semester akhir. Salah satunya disebabkan oleh tuntutan untuk penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademis hingga beban tugas yang diberikan oleh dosen. Terutama bagi mahasiswa baru, stres mulai muncul karena adanya perbedaan yang cukup signifikan antara dunia pendidikan di SMA dengan perguruan tinggi sehingga mahasiswa masih perlu untuk melakukan penyesuaian, baik akademik maupun non-akademik. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian oleh Rony (dalam Agusmar et al., 2019) pada mahasiswa tahun pertama di universitas di Riau memiliki tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat awal dibandingkan dengan tingkat akhir dengan prevalensi 57,23%. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Augesti (dalam Agusmar et al., 2019) menyatakan hasil penelitian yang sama dengan prevalensi sebesar 59,2%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat terlihat bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres selama menjalani perkuliahan, diperparah dengan masa pandemi COVID-19.

Stres dan kecemasan pada masa pandemi COVID-19 ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan (Ali & Asrori, 2015). Mahasiswa juga cenderung mengalami *burnout* atau masa kebosanan. Menurut Pines dan Aronson (dalam Nursalam, 2015) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik,

emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Selain itu, mahasiswa tidak semata-mata hanya menjalani proses pembelajaran, mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengaplikasikan ilmu di lapangan. Dengan adanya kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Ong & Cheong, 2009).

Mahasiswa juga menilai adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi terhadap dirinya dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 seperti yang dihasilkan dalam penelitian Andiarna & Kusumawati (2020) bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 memberikan pengaruh terhadap stres mahasiswa. Stres terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri (Andiarna & Kusumawati, 2020). Hasil penelitian (Ibrahim et al., 2017) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami pengalaman depresif yang diakibatkan oleh tuntutan dan stres. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa situasi pandemi COVID-19 melumpuhkan berbagai kegiatan perkuliahan mahasiswa yang mengakibatkan tuntutan baru bagi mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan daring. Ketika mahasiswa mengalami stres, maka dapat menurunkan semangat dan motivasi belajar yang dapat berdampak pada perolehan indeks prestasi di akhir semester.

Namun, pada kenyataannya mahasiswa belum mampu sepenuhnya beradaptasi dengan sistem perkuliahan daring sehingga menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021) menunjukkan bahwa dari 204 orang sebagai sampel penelitian, sebanyak 80 orang (39,2%) berada pada stres akademik sedang, stres akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi

sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Berdasarkan penelitian Gunadha & Rahmayunita (dalam Utami et al., 2020) bahwa pembelajaran daring pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi.

Sebagian besar mahasiswa berada di titik fase jenuh akan kondisi Pandemi COVID-19 dengan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi dan menjadi beban dalam hidupnya yang dapat menyebabkan stres. Oleh karena itu, mahasiswa melakukan berbagai upaya untuk mereduksi stres yang dialaminya. Salah satunya melalui upaya meningkatkan pengelolaan diri maupun penguatan diri mahasiswa karena hal tersebut merupakan bagian dari manajemen diri.

Menurut Prijosaksono (2003) manajemen diri merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam mengenal diri, mengelola diri dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga terwujud pengelolaan diri dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Pendapat tersebut sejalan dengan Afram (2012) bahwa individu perlu mengenal atau memahami diri serta mengelola dengan baik. Individu yang memiliki manajemen diri dapat mengetahui kapasitas kemampuan yang dimilikinya serta memiliki kedisiplinan yang tinggi. Manajemen diri mampu mengontrol individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh sesuatu hal sehingga akan fokus ke tujuan yang akan diraih serta tidak menunda-nunda waktu dalam mengerjakan sesuatu.

Selain itu, manajemen diri memiliki peranan penting bagi mahasiswa dalam menunjang proses keberhasilan prestasi akademik. Manajemen diri merupakan penggerak dan pendorong bagi mahasiswa untuk lebih termotivasi belajar sehingga mampu meningkatkan hasil indeks prestasi dan membuat setiap pekerjaan menjadi terlaksana secara optimal.

Agar pekerjaan terlaksana secara optimal, mahasiswa dituntut untuk dapat mengendalikan diri maupun menguatkan diri serta memaksimalkan setiap aktivitas yang dilakukan untuk mencapai target yang telah ditentukan untuk menuju kehidupan yang baik. Pendapat tersebut sejalan dengan Gie (1996) bahwa manajemen diri adalah segenap kegiatan dan langkah dalam mengatur dan mengelola dengan sebaik-baiknya sehingga mampu membawa ke arah tujuan hidup. Manajemen diri juga dapat dikatakan sebagai kegiatan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan mengurus segala hal dalam diri sendiri. Mahasiswa dapat memiliki skala prioritas yang jelas dalam kegiatan akademik di perkuliahan. Manajemen diri dapat melindungi mahasiswa dari *deadline* tugas mahasiswa dan melepaskan dari stres (Chapman & Rupured, 2008). Setiap kejadian pada hidup manusia dapat memicu terjadinya stres.

Dalam proses pembelajaran, padatnya kegiatan kuliah mengharuskan mahasiswa untuk mengorganisasi waktunya dengan baik. Pengaturan jam belajar, waktu istirahat, dan kegiatan lain harus ditata dengan sedemikian rupa. Namun, pada kenyataan banyak mahasiswa tidak mampu mengatur waktunya dengan baik. Pengaturan waktu yang buruk biasanya menyebabkan pekerjaan menjadi tertunda bahkan terbengkalai sehingga memicu mahasiswa merasakan stres. Individu yang memiliki manajemen diri mampu mengendalikan diri di setiap situasi dan kondisi yang sedang dialami. Ketika seorang mahasiswa mampu manajemen diri, maka stres akan menurun (Smith, dalam Chudari 2016).

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) bahwa terdapat pengaruh antara stres dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendapat tersebut juga sejalan dengan Jannah (2020) bahwa konseling individual dengan teknik *self-management* program efektif dalam mengelola stres belajar siswa.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, variabel stres dipilih oleh peneliti untuk diteliti karena stres merupakan kondisi ketika seorang mahasiswa menghasilkan reaksi dalam bentuk perilaku maupun emosi negatif yang muncul ketidaknyamanan diri dalam dunia akademik, khususnya di masa pandemi COVID-19. Hal tersebut dapat mengganggu keberlangsungan hidup mahasiswa selama menjalani kegiatan perkuliahan serta dapat menurunkan kinerja maupun prestasimahasiswa. Stres yang dialami seseorang diduga dapat terlihat dari seberapa besar kemampuan pengelolaan diri maupun pengelolaan diri mahasiswa yang menjadi bagian dari manajemen diri.

Oleh karena itu, peneliti menghubungkan variabel stres dengan manajemen diri sehingga dibutuhkan penggambaran lebih lanjut terkait seberapa besar pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian mengenai pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa masih tergolong sedikit sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh variabel manajemen diri terhadap stres serta mengetahui seberapa besar pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?

- 2) Bagaimana gambaran manajemen diri pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?
- 3) Apakah terdapat pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?

1.3. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian ini kepada tujuan yang ingin diteliti, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?
- 2) Bagaimana gambaran manajemen diri pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?
- 3) Apakah terdapat pengaruh manajemen diri terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh manajemen terhadap stres pada mahasiswa di masa Pandemi COVID-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi, dan menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

a) **Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa bahwa dengan adanya manajemen diri yang baik dapat mencegah terjadinya stres sehingga dapat mengoptimalkan kinerja maupun prestasi mahasiswa di masa Pandemi COVID-19.

b) **Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ide-ide maupun pengetahuan di bidang Ilmu Psikologi khususnya terkait manajemen diri dan stres.

c) **Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang bertema serupa.