

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI) diartikan sebagai seseorang yang sedang belajar di Perguruan Tinggi. Berada di bangku perguruan tinggi tentunya mahasiswa akan mengalami beberapa permasalahan umum salah satunya berkaitan dengan penyesuaian diri, dimana mahasiswa mengalami kesulitan penyesuaian diri (Iflah & Listyasari, 2013). Tantangan mengenai kehidupan di perguruan tinggi ini berhubungan dengan lingkungan baru dimana para mahasiswa merasakan perbedaan lingkungan dengan lingkungan pendidikan sebelumnya, selain permasalahan perbedaan lingkungan mahasiswa juga dihadapkan dengan tuntutan baru yang berhubungan dengan target yang harus mereka selesaikan (Mutia, 2016). Studi yang dilakukan oleh Wilson et al (2022) menunjukkan bahwa adanya munculnya stres atau ketegangan yang terjadi saat memasuki perguruan tinggi. Hal ini juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan Sharma (2018) dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada beberapa mahasiswa sarjana mengalami stres secara signifikan.

Menurut Aristovnik et al. (2020), mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, seperti beban studi yang berat, tekanan teman sebaya tekanan untuk berprestasi dan melampaui batas, kurangnya waktu pribadi, dan kurangnya waktu luang untuk menghabiskan waktu dengan orang yang mereka cintai, Hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa akan belajar di kampus yang jaraknya cukup jauh dari rumah (rumah orang tua) bahkan lintas pulau, sehingga mahasiswa harus kost dan atau sewa rumah. Menurut Yang et al. (2021), tekanan dari dunia akademis adalah jenis jenis yang terkait dengan kecemasan atau kesulitan yang disebabkan oleh keharusan untuk mematuhi aturan lingkungan belajar. Karena aturan di pendidikan

menengah atas berbeda dengan aturan di perguruan tinggi, khususnya dalam proses pembelajaran.

Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi perguruan tinggi merupakan suatu satuan pendidikan yang menyelenggarakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah, program pendidikan ini mencakup pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Perguruan tinggi sendiri dapat berbentuk politeknik, sekolah tinggi, institut, akademi, dan universitas. Menurut Undang-undang No. 12 tahun 2012, politeknik merupakan salah satu bentuk perguruan tinggi yang menyediakan pendidikan vokasi yang berfokus pada praktik dan keahlian di berbagai bidang, dan berpotensi menyelenggarakan pendidikan profesi untuk mendalami bidang tertentu. Kemudian menurut undang-undang tersebut, Sekolah tinggi sendiri merupakan salah satu perguruan tinggi yang menyediakan pendidikan akademik dan juga jika memenuhi syarat tertentu dapat menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam satu rumpun Ilmu Pengetahuan dan juga pendidikan profesi. Menurut undang-undang tersebut juga menjelaskan bahwa Institut sendiri merupakan salah satu bentuk perguruan tinggi yang menyediakan pendidikan akademik yang berfokus pada teori dan konsep di berbagai bidang, dan berpotensi menyelenggarakan pendidikan vokasi untuk mendalami praktik dan keahlian, serta pendidikan profesi untuk memperdalam pengetahuan dan keahlian di bidang tertentu. Kemudian menurut undang-undang no. 12 tahun 2012 Akademi adalah salah satu bentuk perguruan tinggi yang menyelenggarakan beberapa cabang ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bentuk pendidikan vokasi, dan Universitas sendiri merupakan salah satu bentuk perguruan tinggi yang menyediakan pendidikan teori dan konsep di berbagai rumpun ilmu, dan jika memenuhi syarat, dapat menyelenggarakan pendidikan vokasi dan profesi di berbagai bidang.

Salah satu universitas yang berada di Indonesia adalah Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Sesuai dengan surat Mendiknas Nomor 29/MPN/OT/2009 tanggal 6 Maret 2009, Universitas Pertahanan atau Indonesia Defense University (IDU) atau yang biasa disebut UNHAN diresmikan oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono pada tanggal 11 maret 2009. Menurut Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 5 Tahun 2011, Universitas Pertahanan

Republik Indonesia merupakan perguruan tinggi yang diselenggarakan oleh pemerintah, Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi (KEMENRISTEK DIKTI) sendiri yang membina Universitas Pertahanan Republik Indonesia secara akademik, namun secara fungsional Universitas Pertahanan tetap di bawah binaan Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (KEMHAN RI).

Sesuai dengan Misi dari Universitas Pertahanan Republik Indonesia yaitu “Mengembangkan ilmu pertahanan dan bela negara sebagai bidang interdisipliner sebagai rujukan akademis dan kepentingan meningkatkan kemampuan sistem pertahanan negara serta bela negara.” para mahasiswa dari Universitas Pertahanan Republik Indonesia selain mendapatkan pembelajaran ilmu pengetahuan juga mendapatkan pendidikan bela negara.

Menurut Muhtar et al. (2021) pendidikan bela negara merupakan suatu sistem pembelajaran yang mengajarkan nilai-nilai patriotik yang membuat meningkatnya rasa kecintaan para mahasiswa kepada tanah air, meningkatkan semangat perjuangan, rasa nasionalisme, patriotisme, dan juga ketahanan fisik. Beberapa materi yang diberikan dalam pendidikan bela negara sendiri seperti wawasan kebangsaan, baris-berbaris, disiplin waktu, *long march* dan kepemimpinan. Dengan demikian, pelaksanaan pendidikan bela negara ini ikut serta berkontribusi positif untuk membentuk semangat patriotik para mahasiswa sejak dini.

Tentunya hal tersebut membuat Universitas Pertahanan Republik Indonesia berbeda dengan Universitas yang lain, namun Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki sedikit kesamaan dengan Akademi Militer atau yang biasa dikenal dengan AKMIL. Dilansir dari warta berita komapas.com (2024) dimana Universitas Pertahanan Republik Indonesia dan Akademi Militer saat lulus mereka akan sama-sama berpangkat Letnan dua (Letda). Kesamaan lain yaitu metode pendidikan yang diterapkan, yaitu menggunakan metode pendidikan militer. Salah satu karakteristik pendidikan militer adalah kegiatan pendidikan yang menekankan pada latihan fisik dan disiplin yang tinggi sehingga merupakan faktor penekan yang wajar bagi peserta pendidikan militer. Hal ini yang menjadikan pendidikan militer berdampak psikologis bagi peserta didik. Gangguan mental yang dialami oleh para

personil baru di Akademi Militer setelah mengikuti latihan disebabkan karena standar pendidikan dan latihan militer yang memang berat. Kondisi lingkungan militer dan aktivitas yang dilakukan di dalamnya merupakan faktor yang menyebabkan personil baru mengalami tekanan dan tertekan (Amiruddin & Ambarini, 2014).

Dalam rentang waktu mengikuti pendidikan, terdapat program pelatihan dan pengasuhan yang dilakukan oleh pengasuh dan kadet senior kepada kadet junior maupun dari resimen. Menurut Banindra Bangkit Pamardi & Iwan Wahyu Widayat (2014) metode pelatihan sendiri adalah metode dengan memberikan pengaplikasian di lapangan dan mengutamakan aspek kemiliteran, dan yang terakhir metode pengasuhan dimana para mahasiswa diberikan pembinaan dan pembelajaran mental, kode etik, moral, perilaku, dan kepemimpinan. *Stressor* yang ada bisa berupa internal seperti kecemasan berlebihan, takut bertemu dengan orang lain, aturan dan disiplin yang ketat, dan jadwal latihan yang padat sementara *stressor* eksternal seperti kondisi kedinasan yang akan dihadapi dan tuntutan dari keluarga agar berhasil dalam pendidikan..

Selain perbedaan yang telah disebutkan, sesuai dengan keputusan rektor (2024) Universitas Pertahanan Republik Indonesia bahwa para mahasiswa harus mendapatkan indeks prestasi minimal sebesar 2,75 pada setiap semesternya sebelum mereka nantinya akan di *drop out* dari universitas. Siswa yang dituntut untuk mengejar dan mempertahankan prestasi akademiknya, lebih cenderung mengalami stres akademik dari pada siswa lain yang tidak memiliki tuntutan untuk mengejar hal tersebut (Suldo, et al., 2009). Secara tidak langsung mereka memiliki lingkungan akademis yang lebih kompetitif, dan tuntutan waktu yang lebih banyak (Widya et al., 2019).

Tentunya dengan adanya perbedaan ini dan tekanan baik akademis maupun non akademis yang didapat oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dialami manusia saat adanya ketidaksesuaian yang dihadapi dari tuntutan yang datang (Looker & O. Gregson, 2015). Definisi lain juga dikemukakan oleh Mulhall (1996, dalam Barnes et al., 2011) yang menyatakan bahwa stres merupakan suatu respon yang dihasilkan

oleh individu terhadap sebuah *stressor*. WHO (2023) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi kecemasan yang timbul dikarenakan suatu situasi yang sulit. Stres sendiri merupakan suatu respon yang alami bagi manusia yang membantu kita untuk menghadapi situasi sulit tersebut. Namun, pada akhirnya semua tergantung pada kita bagaimana menangani stres tersebut yang dapat memiliki dampak yang besar bagi kesejahteraan kita secara menyeluruh. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwasanya stres merupakan sebuah respon dari sebuah kejadian yang terjadi pada suatu individu, respon yang dihasilkan tersebut dapat dibedakan menjadi dua yaitu *distress* dan juga *eustress*.

Distress sendiri merupakan respon negatif dalam menghadapi stres, sementara *eustress* sendiri merupakan kebalikan dari *distress* yaitu respon positif yang dihasilkan dalam menghadapi stres (Seyle, 1976 dalam (Ridner, 2004). Hukum Yerkes- Dodson sendiri menjelaskan bahwa sedikit stres dapat memotivasi seseorang untuk bekerja keras, sementara stres yang berlebihan atau kronis dapat mengganggu fungsi kognitif, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, penting untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola stres akademik dengan cara yang sehat dan efektif. (dalam Hutapea, 2014). *student life stress* adalah stres yang dialami para siswa yang diakibatkan dari stressor-stressor yang muncul dari bidang akademik maupun bidang eksternal (Gadzella & Masten, 2005).

Student life stress sendiri terjadi karena adanya *stressor-stressor* yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. *Student life stress* juga melihat bagaimana reaksi para mahasiswa terhadap stres, yaitu penilaian fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Reaksi secara fisiologis sendiri seperti pusing, berkeringat, masalah berat badan, gangguan pernapasan, dan nyeri rematik, lalu reaksi secara emosional sendiri termasuk bagaimana mahasiswa merasakan rasa takut, marah, bersalah, dan berduka. Reaksi perilaku sendiri merupakan reaksi mahasiswa pada stres seperti, menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, dan merokok berlebihan. Reaksi kognitif sendiri merupakan bagaimana seseorang mengelola dan menganalisis situasi stres dan menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi stres tersebut.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Achmad Irvan Dwi Putra et al. (2024) bahwa semakin rendah tingkat regulasi emosi mahasiswa maka semakin besar pula tingkat stres yang dihadapi mahasiswa. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi, D. K., et al (2022) bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi stres dari semua stressor akademik, adalah harapan keluarga, dan harapan guru. Selain itu transisi atau adanya peralihan lingkungan di pendidikan juga dapat mempengaruhi individu, peralihan dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas dapat menimbulkan kejutan psikologis, akademik dan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang hanya mencakup sebagian populasi mahasiswa di sistem perguruan tinggi secara umum, diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk memahami bagaimana *student life stress* berperan dalam konteks khusus mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan menyelidiki fenomena *student life stress* di antara mahasiswa Universitas Pertahanan Indonesia. Serta mencari tahu faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berharga bagi lembaga pendidikan tinggi serta merancang strategi intervensi yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik dan lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemahaman kita tentang kesejahteraan mahasiswa di Universitas Pertahanan Indonesia. Maka penulis mengambil judul “**Gambaran Student Life Stress pada Mahasiswa Universitas Pertahanan Indonesia**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa permasalahan yang menjadi pemicu stress akademik pada mahasiswa Universitas Pertahanan Indonesia, antara lain:

1. Tekanan akademis yang tinggi, di mana mahasiswa harus mencapai Indeks Prestasi minimal 2,75 setiap semesternya dan jika tidak mencapai indeks nilai tersebut maka status kemahasiswaanya akan dicabut dari Universitas

Pertahanan Republik Indonesia, hal ini yang menimbulkan tekanan dan kecemasan bagi para mahasiswa di Universitas tersebut.

2. Kurikulum Universitas Pertahanan Indonesia yang mengadopsi sistem bela negara dengan unsur militer, yang membuatnya berbeda dari universitas lain di Indonesia dan menambah beban bagi mahasiswa.

3. Sistem asrama yang digunakan oleh Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang menyebabkan perubahan gaya hidup pada mahasiswa.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada *student life stress* yang dialami oleh mahasiswa Universitas Pertahanan Indonesia.

1.4. Rumusan Masalah

Dari tinjauan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini mencoba mengetahui bagaimana gambaran *student life stress* pada mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran *student life stress* pada mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia serta mengetahui faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan akan terjadi peningkatan pemahaman mengenai fenomena *student life stress* yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini akan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan teori-teori terkait stres akademik, serta memperkaya literatur akademis dalam bidang psikologi pendidikan.

1.1.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang terjadi, sehingga mahasiswa dapat lebih memahami dan mengelola stress mereka dengan lebih baik.

b. Bagi Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program-program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, serta meningkatkan efektivitas sistem pendidikan di universitas ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut tentang stres pada mahasiswa, baik di Universitas Pertahanan Indonesia maupun di institusi pendidikan lainnya.