

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa memiliki pengertian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa berasal dari dua kata, yaitu kata “maha” dan “siswa”. Maha bermakna lebih tinggi dari sekedar siswa. Sedangkan siswa memiliki arti pelajar. Oleh karena itu, mahasiswa dapat diartikan sebagai orang yang terdidik. Dalam artian, mahasiswa yang terdidik tidak belajar hanya secara akademis, namun mahasiswa juga memiliki inovasi serta kreativitas tinggi di bidang tertentu (Ratri, 2024). Mahasiswa juga memiliki definisi sebagai orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik di akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hulukati & Djibran, 2018). Data statistik Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2020) usia kuliah mahasiswa program sarjana berada pada rentang usia 18-24 tahun, program magister pada rentang 25-40 tahun dan program doktor 40-50 tahun. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik akademik, sekolah tinggi, politeknik, institut dan universitas yang memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya.

Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya yaitu kehidupan mereka yang dalam masa memasuki masa dewasa. Tanggung jawab terhadap kehidupannya yaitu salah satunya tanggung jawab akademik sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa dalam mengasah ilmu pengetahuan memiliki kewajiban untuk melaksanakan tanggung jawab akademiknya yaitu belajar, mengerjakan tugas, melaksanakan ujian, rajin mengikuti perkuliahan, dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah (Juita, Susanti & Permatasari, 2021). Selain itu, sistem akademik di perkuliahan juga memiliki perbedaan dengan level sekolah dasar sampai sekolah menengah. Mata kuliah atau mata pelajaran di perkuliahan dapat dipilih oleh mahasiswa, termasuk mata kuliah di tingkat semester yang lebih tinggi maupun lebih rendah. Terdapat juga mata kuliah pilihan yang

menjadi pilihan sesuai dengan minat mahasiswa (Suhandi, Arisandhy & Liputra, 2023). Sistem perkuliahan ini menjadi sesuatu yang baru dan berbeda dengan masa sekolah. Tantangan akademik mahasiswa yaitu transisi sistem pembelajaran di perkuliahan yang menuntut untuk lebih mandiri. Pembelajaran sudah tidak selalu dibimbing secara penuh sehingga harus lebih inisiatif mandiri, menggali lebih dalam dan aktif tanpa adanya bimbingan secara intensif dari pendidik. Walaupun begitu, mahasiswa tetap dianjurkan aktif bertanya ketika ada hal yang belum dipahami (Suminah & Ciputri, 2024). Lebih lanjut mahasiswa diperlukan aktif dalam artian mahasiswa tidak hanya bergantung terhadap pemberian materi dari dosen, tetapi mahasiswa dituntut agar mampu mengembangkan materi secara mandiri melalui sumber-sumber belajar yang akuntabel seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dan lain-lain (Meilani dkk., 2024). Tuntutan akademik mahasiswa lainnya tentunya adalah tugas perkuliahan. Tugas kuliah yang tidak sedikit menjadi hal yang biasa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Di perkuliahan, mahasiswa umum melakukan perkuliahan, organisasi, dan mengerjakan tugas di kesehariannya. Jadwal yang padat membuat mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik (Alfitha, Seruni & Werdani, 2023).

Selain tanggung jawab akademik tentunya terdapat tanggung jawab lainnya yang dihadapkan kepada mahasiswa dalam memasuki masa dewasa yaitu fase masuk ke dalam dunia kerja. Menurut Noviyanti (2021) mahasiswa tingkat akhir kerap mendapatkan beragam permasalahan dalam menentukan karier sehingga menimbulkan terhambatnya mereka dalam mencapai karier secara optimal. Selaras dengan Rivaldi (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dalam dunia pendidikan tinggi sering dipertemukan dengan beragam faktor pemicu stres yang termasuk beban akademis, ketidakpastian karier, permasalahan finansial serta interaksi sosial yang rumit.

Beberapa mahasiswa juga aktif dalam organisasi sehingga bertambah juga tanggung jawab yang dimilikinya. Menurut Lau & Dewi (2023) mahasiswa yang aktif dalam organisasi merupakan individu yang rutin mengikuti berbagai kegiatan non-akademik, seperti klub, organisasi kemahasiswaan, atau aktivitas sosial. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kampus dan organisasi memiliki tanggung jawab untuk berkomitmen terhadap organisasinya. Tantangan yang dihadapi oleh

mahasiswa yang aktif adalah pembagian fokus pikiran dan waktu antara kegiatan perkuliahan dan aktivitas organisasi (Rahmat, Askolani & Rahwana, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Saktiadi, Sallsabilla & Nurwahyuni (2024) yang dilakukan kepada mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif organisasi memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah dan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Dengan begitu, mahasiswa yang aktif organisasi memiliki tanggung jawab untuk dapat tetap optimal baik akademik maupun organisasi.

Tidak hanya mahasiswa yang aktif dalam organisasi saja, namun terdapat juga mahasiswa yang bekerja. Menurut Akmaludin dkk, (2024) banyak mahasiswa pekerja kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan kerja, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Tuntutan pekerjaan, *deadline* akademik, serta kurangnya waktu istirahat dan bersosialisasi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga memengaruhi prestasi akademik dan produktivitas kerja. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab dan tantangan yang harus dihadapi dan hal tersebut dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

Stres merupakan hasil stimulus tekanan berupa respons fisik dan psikologis yang dapat muncul di dalam situasi yang berbeda (Rivaldi, 2024). Stres berupa respons dari tekanan di kehidupan sehari-hari dapat membuat kegiatan individu terganggu. Sejalan dengan pengertian sebelumnya, stres adalah reaksi tubuh ketika menghadapi tekanan baik secara fisik maupun secara psikologis. Dalam situasi yang tidak terkendali, seseorang akan merasa tertekan. Dalam teori stres Selye (1974) terdapat jenis stres berdasarkan pada dampaknya dibagi menjadi dua jenis, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* adalah jenis stres yang memberikan dampak negatif bagi seseorang. Sebaliknya, *eustress* adalah jenis stres yang terjadi ketika sumber stres berada pada tingkat yang sesuai dan seimbang dengan kemampuan individu, sehingga memberikan efek positif terhadap kesehatan dan kinerja (Gaol, 2016). Oleh karena itu stres tidak hanya memberikan efek negatif tetapi juga dapat memberikan efek positif terhadap individu. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat terjadi ketika individu berada di situasi yang tidak

dapat dikendalikan olehnya dan membuatnya merasa tertekan sehingga menghasilkan respons tubuh baik secara fisik maupun psikologis yang tidak nyaman dan mengganggu kehidupan individu tersebut. Pengertian di atas sejalan dengan mahasiswa sebagai individu yang kerap berhadapan dengan tanggung jawab dan tantangan berupa beban akademis, adaptasi pembelajaran, ketidakpastian karir dan lainnya. Sehingga jika mahasiswa tidak dapat mengendalikannya dapat menjadi faktor yang menimbulkan stres.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, ditemukan bahwa dari 157.695 orang dengan rentang usia 15-24 tahun, 10% diantara mereka mengalami gangguan mental emosional salah satunya adalah stres. Menurut Rasmun (2004) Stres sendiri terdiri menjadi tiga tingkatan stres yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan berupa stres yang tidak merusak aspek jasmani seseorang. Stres ringan memiliki gejala berupa lupa, tertidur dan dikritik dan umumnya dirasakan oleh setiap orang. Tingkat stres ringan memiliki jangka waktu pendek yaitu hanya terjadi selama beberapa menit hingga beberapa jam. Sedangkan stres sedang memiliki jangka waktu yang lebih panjang yaitu beberapa jam hingga sehari-hari. Sedangkan stres berat atau tinggi yaitu sudah berupa stres kronis dengan jangka waktu beberapa minggu hingga beberapa tahun (Rasmun, 2004). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri dkk, (2022) dari 45 mahasiswa semester awal yaitu semester 1 dan semester 2, ditemukan 73% atau sebanyak 33 mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, stres akademik tingkat sedang yaitu 24% atau sebanyak 11 mahasiswa, dan 2% atau satu mahasiswa dengan stres akademik tingkat rendah. Untuk mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa semester 7 dan seterusnya yaitu 45 mahasiswa dengan 66% atau sebanyak 30 mahasiswa dengan tingkat stres tinggi dan 33% atau sebanyak 15 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir

Hasil penelitian gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa Angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di STIKes Wira Medika Bali yang dilakukan oleh Septyari dkk., (2022). Ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa dikategorikan stres sedang dengan persentase 51,0%, stres ringan

32,4%, stres berat 9,8%, tidak mengalami stres 6,9% dari total 102 sampel penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Marsino (2023), sebanyak 70,6% mahasiswa Politeknik Statistika STIS Tahun Ajaran 2022/2023 mengalami tingkat stres sedang, selain itu 14,7% mahasiswa mengalami stres berat, dan 14,7% mahasiswa mengalami stres ringan. Stres pada mahasiswa dapat memberikan dampak secara fisik, emosional, kognitif, bahkan interpersonal. Lebih lanjut, Stres dapat berdampak terhadap banyak aspek jika tidak diatasi. Pada aspek fisiologis, stres dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan sakit kepala. Aspek emosi yang mungkin terdampak yaitu mudah marah dan cemas. Pada aspek kognitif yaitu berkurangnya konsentrasi dan berkurangnya memori atau mudah lupa. Sedangkan pada aspek perilaku berupa prokrastinasi pekerjaan (Larasati dkk., 2021). Dampak stres sangat mengganggu banyak aspek di hidup seseorang, oleh karena itu, pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan mahasiswa dalam memastikan kesejahteraan dan kesuksesan akademik mahasiswa. Kondisi ini juga tercermin dalam temuan lapangan yang diperoleh melalui survei awal oleh peneliti.

Survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan total 34 responden yang terdiri dari mahasiswa sarjana semester 4, semester 6, dan semester 8. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak 30 orang dari 34 responden merasa gelisah dan stres dalam sebulan terakhir. Gejala stres yang dirasakan oleh para responden diantaranya yaitu gangguan emosional, kualitas tidur yang buruk, menghindari aktivitas sosial, dan lebih ingin sendirian. Penyebab stres yang disebutkan oleh para responden terdiri dari banyak faktor seperti tuntutan akademik baik tugas maupun skripsi, sosial, keluarga, dan karier.

Tentunya mahasiswa memiliki tujuan kesuksesan masing-masing sekaligus harus menjalani tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Menurut Davis dan Hicks (2013) individu dengan persepsi *self-authenticity* yang tinggi akan mengalami peningkatan motivasi dalam mencapai tujuan, terlepas dari berapa banyak waktu yang mereka miliki. Sehingga individu yang memiliki *self-authenticity* yang tinggi umumnya lebih memahami motif, perasaan, dan keinginan mereka sendiri. Mereka juga biasanya memiliki pengalaman yang cukup dalam mengejar serta mencapai tujuan yang autentik dan bermakna secara emosional, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hubungan dekat. *Self-authenticity*

mengacu pada proses kesadaran individu dalam menjalani hidup yang sesuai dengan prinsip, nilai, dan tanggung jawabnya. *Self-authenticity* juga berarti proses mengantisipasi pengaruh dan tekanan eksternal, seperti keinginan untuk memenuhi harapan orang lain, rasa takut dianggap tidak normal, dan desakan opini publik lainnya (Mulyani, Suwar & Athal, 2024).

Terdapat konsep tripartit *Self-authenticity* menurut Wood dkk, (2008) yaitu *self-alienation*, *authentic living*, dan *accepting external influence*. *Self-alienation* mengacu pada ketidakcocokan antara pengalaman sejati seseorang dan kesadaran diri. *Authentic living* yaitu berperilaku dan mengekspresikan emosi dengan cara yang konsisten dengan kesadaran akan keadaan fisiologis, emosi, keyakinan, dan kognisi. *Accepting external influence* yaitu bagaimana mengintegrasikan pandangan orang lain dan menerima pengaruh eksternal, semakin menerima pengaruh eksternal maka akan meningkatkan *Self-alienation* dan berpengaruh terhadap pengalaman hidup autentik. Dapat disimpulkan bahwa *self-authenticity* merujuk pada perilaku dan mengekspresikan diri dengan sadar dengan prinsip serta nilai pribadi dan penerimaan terhadap pengaruh eksternal akan mengurangi pengalaman hidup autentik. Sejalan dengan itu, disebutkan bahwa adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan menyebabkan konflik dalam diri individu, sehingga berdampak pada munculnya stres (Sukadiyanto, 2010).

Memiliki *self-authenticity* terhadap diri sendiri dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi kesulitan hidup (Rivera dkk., 2019). Menurut Wickham dkk. (2016) *self-authenticity* dapat menumbuhkan resiliensi psikologis dalam menghadapi stres dan kesulitan. Resiliensi adalah kemampuan dalam mengatasi dan kemampuan adaptasi ketika berhadapan pada kejadian yang berat atau masalah dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) ditemukan bahwa resiliensi yang tinggi akan mengurangi tingkat stres akademik siswa. Lebih lanjut, individu yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi di keadaan yang sulit dengan lebih mudah. Individu menjadi lebih terhindar dari stres karena meningkatnya kemampuan untuk bertahan di kondisi yang penuh tekanan dan tantangan (Putri & Laeli, 2014).

Berdasarkan penjabaran di atas dijelaskan bahwa memiliki *self-authenticity* umumnya membuat individu lebih memahami motif, perasaan, dan keinginan mereka sendiri (Davis & Hicks 2013). Sehingga mahasiswa yang memiliki *self-authenticity* akan lebih peka dengan tujuan atau keinginan mereka yang juga mencakup berbagai tuntutan mereka sebagai mahasiswa. Menurut Wickham dkk. (2016) *self-authenticity* dapat menumbuhkan resiliensi psikologis dalam menghadapi stres dan kesulitan. *Self-authenticity* dapat menjadi peningkatan pemahaman tujuan mahasiswa dan berbagai tuntutan serta tanggung jawabnya sedangkan dengan memiliki resiliensi mahasiswa memiliki kemampuan yang berguna dalam mengatasi stres. Mahasiswa dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawabnya yang penuh dengan tekanan membutuhkan resiliensi agar terhindar dari stres. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Putri & Laeli (2014) individu menjadi lebih terhindar dari stres karena meningkatnya kemampuan untuk bertahan di kondisi yang penuh tekanan dan tantangan (Putri & Laeli, 2014).

Dengan melihat tingginya tingkat stres pada mahasiswa dan dampak negatif yang dihasilkan dari stres menimbulkan gangguan pada aspek akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa, maka penting untuk mendalami faktor protektif yang dapat berperan dalam mencegah dan mengurangi stres. *Self-authenticity* dapat menumbuhkan resiliensi psikologis dalam menghadapi stres dan kesulitan. Sehingga resiliensi menjadi mediator atau aspek yang menjembatani *antara self-authenticity* dengan stres. Oleh karena itu maka dilakukan penelitian ini untuk mengetahui lebih jauh bagaimana resiliensi sebagai mediator terhadap pengaruh *self-authenticity* terhadap stres mahasiswa Penelitian ini berjudul “Peran Mediasi Resiliensi Dalam Pengaruh *Self-Authenticity* Terhadap Stres Pada Mahasiswa”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, terdapat identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, seperti beban akademik, ketidakpastian karier, dan tekanan sosial, yang dapat memicu stres.
- 2) Banyaknya stres yang terjadi di kalangan mahasiswa berdampak terhadap aspek kehidupan seperti fisik, emosional, kognitif, bahkan interpersonal sehingga mengganggu aktivitas akademik dan keseharian mahasiswa.
- 3) Terganggunya aktivitas akademik mahasiswa karena stres menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai tujuan dan target kesuksesan.
- 4) *Self-authenticity* dibutuhkan oleh mahasiswa karena dapat membuat individu menjadi lebih peka terhadap motif, perasaan, dan keinginan mereka sehingga individu menjadi konsisten terhadap tujuannya.
- 5) *Self-authenticity* dapat menumbuhkan resiliensi psikologis dalam menghadapi stres dan kesulitan. Resiliensi adalah kemampuan dalam mengatasi dan kemampuan adaptasi ketika berhadapan pada kejadian yang berat atau masalah dalam kehidupan
- 6) Individu yang memiliki resiliensi menjadi lebih terhindar dari stres karena meningkatnya kemampuan dalam bertahan di kondisi yang penuh tekanan dan tantangan.
- 7) Kemampuan resiliensi dibutuhkan sebagai mediator antara *pengaruh self-authenticity* terhadap stres mahasiswa

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka terdapat pembatasan masalah pada penelitian ini pada pengaruh *self-authenticity* terhadap stres pada mahasiswa dengan resiliensi sebagai mediator.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat peran resiliensi dalam pengaruh *self-authenticity* terhadap stres pada mahasiswa?”.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peran resiliensi dalam pengaruh *self-authenticity* terhadap stres pada mahasiswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan ide serta wawasan baru bagi mahasiswa maupun pengajar terutama di bidang Psikologi. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dan memperkaya literatur, khususnya dalam topik *self-authenticity*, resiliensi dan stres pada mahasiswa.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang membantu dalam memahami pentingnya *self-authenticity* serta membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih reflektif serta adaptif dalam mengelola stres. Bagi masyarakat, khususnya keluarga dan lingkungan sekitar, temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya meniptakan lingkungan yang nyaman dan terbuka agar mahasiswa dapat mengimplementasikan *self-authenticity* di keseharian mereka. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi sumbangan informasi untuk mengembangkan studi lanjutan yang lebih luas terkait pengelolaan stres mahasiswa maupun topik *self-authenticity*.