

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pesantren merupakan *Boarding School* yang bersifat tradisional serta menjadikan ilmu agama Islam sebagai materi pendidikan utama, dan sebagai pedoman hidup (*tafaqquh fi al-din*) ketika nanti bermasyarakat (Mastuhu, 1994). Sedangkan Pesantren mahasiswa merupakan pesantren yang bersifat lebih modern dimana santri merupakan seorang mahasiswa atau biasa disebut dengan mahasiswa santri. Mahasiswa santri dituntut untuk mandiri serta mampu menyeimbangkan antara kegiatan pendidikan formal dan informal agar setiap kegiatan bisa berjalan serta terorganisir dengan baik sesuai rencana yang diinginkan. Hal ini terkadang membuat mahasiswa santri mengalami berbagai tekanan salah satunya dibidang akademik.

Beban tanggung jawab yang di miliki oleh mahasiswa santri yang terlampau berat dibidang akademik maupun non akademik bisa membuat mahasiswa santri menjadi tertekan. Berbagai tekanan yang dialami oleh mahasiswa santri ini biasanya terjadi karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik, tekanan ini disebut dengan stres akademik Alvin (Eryanti, 2012). Individu yang mengalami stres akan menjadi tidak maksimal ketika melakukan berbagai kegiatan atau aktifitas karena terjadi ketidakseimbangan pada tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan dan kesanggupan yang seseorang tersebut miliki sehingga dapat menyebabkan tekanan pada psikologis yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang diraih (Ifdil & Ardi, 2013).

Stres sangat sering dialami oleh mahasiswa, Stres yang terjadi biasanya karena terlalu banyak tuntutan di dalam maupun di luar diri mahasiswa santri yang harus dikerjakan. Adapun tuntutan untuk menjadi individu yang sesuai dengan harapan dan keinginan eksternal seorang individu berupa tuntutan keluarga atau orang tua, lingkungan, serta dosen dapat memberikan berbagai tekanan kepada mahasiswa. Tuntutan dan harapan yang terlampau tinggi dan tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa ini bisa menjadi tekanan yang memiliki

dampak buruk bagi para mahasiswa santri, seperti masalah pada kesehatan (Reddy et al., 2018) Serta pengalaman yang defresif (Barker et al., 2018).

Stres akademik didefinisikan sebagai sebuah kondisi ketika seseorang individu mendapatkan tuntutan yang terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran ketika akan mengerjakan ujian dan menyelesaikan tugas kuliah sehingga kewalahan atau tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik (Oktavia et al., 2019). Hal tersebut biasanya juga disebabkan oleh jadwal kegiatan mahasiswa yang terlalu sibuk (Munir et al., 2015). Stres juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang terjadi akibat terjadinya ketidaksesuaian antara harapan atau ekspektasi dengan keadaan psikologis, biologis dan sistem sosial pada individu tersebut (E.P Sarafino, 2006).

Setiap tahun jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus meningkat dan berkembang khususnya di negara Indonesia. Fakta tersebut bisa dibuktikan oleh sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Komisi Nasional Perlindungan Anak pada tahun 2012, mengatakan bahwasannya selama tahun 2011, kasus stress yang dialami oleh siswa setiap bulannya mengalami peningkatan 98% dari tahun sebelumnya. Kemudian Kinantie memaparkan hasil penelitiannya, yaitu (49,74%) yang mana hampir setengah dari siswa yang menjadi responden mengalami stress dengan tingkatan sedang, (30,05%) dari siswa mengalami stres dengan tingkat yang berat, serta (0,52%) dari siswa mengalami stres yang sangat berat (Hidayati, Oseatiarla Arian Kinantie, Taty Hernawaty, 2012).

Penelitian lain juga dilakukan di tiga sekolah swasta dan negeri di India, dari penelitian di India ini dapat diketahui bahwa sebanyak (63,5%) dari siswa yang sekolah menengah mengalami stres dibidang akademik, (66%) siswa mendapatkan tekanan berupa tuntutan kualitas akademik yang baik. Kemudian (32,6%) siswa mengalami gejala pada kejiwaan, dan siswa yang melakukan pemeriksaan kecemasan sebanyak 81,6% (Deb et al., 2015). Dari penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwasannya tuntutan dalam bidang akademik dan tugas dengan beban yang terlampau banyak pada mahasiswa, menjadi salah satu penyebab terjadinya stres akademik.

Stres bisa dialami oleh siapa saja pada berbagai rentang usia dan juga berbagai profesi, termasuk juga kepada mahasiswa yang merupakan santri dan tinggal dipondok pesantren, Stres yang dialami oleh mahasiswa santri biasanya disebabkan oleh masalah seperti masalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan dan teman sebaya, keyakinan yang rendah pada diri sendiri dalam menghadapi sesuatu, tinggal jauh dari keluarga, masalah keuangan, kesulitan membagi waktu, serta berbagai masalah lainnya. Stres yang terjadi pada pelajar dan mahasiswa pada lingkungan pendidikan akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan fisik individu tersebut (Santrock & Wibowo, 2007).

Sebutan mahasiswa santri merupakan makna yang berbeda dari dua bentuk suku kata yang digabungkan menjadi satu yaitu mahasiswa dan pesantren. Notosusanto (1986) menjelaskan bahwa penuntut ilmu pengetahuan di jenjang tertinggi pendidikan formal itu disebut dengan istilah mahasiswa. Sedangkan pondok pesantren merupakan lembaga non formal yang berupa kelompok atau komunitas yang mempelajari ilmu keislaman dan di pimpin oleh seorang kiai yang dibantu para ustadz dan hidup bersama dengan santri (Mastuhu, 1994). Berdasarkan kedua pengertian yang berbeda tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa santri merupakan seseorang yang menempuh pendidikan formal di tingkatan tertinggi dan tinggal di sebuah pesantren untuk mempelajari ilmu agama islam sekaligus mengabdikan kepada kiyai.

Seorang mahasiswa santri memiliki tugas dan kewajiban yang sangat berat karena harus menjalani dua kewajiban yang sama-sama berat sekaligus. Stres yang terlalu berat ini dapat mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa karena bisa memicu gangguan pada konsentrasi, memori, menurunnya kemampuan akademik dan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah (Rusdi, 2015). Berikut ini merupakan hasil dari kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo, Semarang.

Subjek Pertama :

*"... Saya udah 2 tahun dipondok assaadah ini, saya sering ngerasa pusing trus kaya tertekan gitu kalo banyak tugas yang numpuk, saya terkadang nggak percaya sama diri saya sendiri, apa saya bisa nyelesain tugas tepat waktu karena kan selain ada tugas kuliah juga ada kegiatan di pondok juga mba, jadi kadang saya kurang yakin bisa*

*nyelesain banyak tugas sekaligus, terus juga kalau ada tugas kelompok tu, saya sering kebagian kelompok yang anak-anaknya cuek gitu jadi sering banget yang ngerjain tugas kelompok itu saya sendiri, karena ya itu tadi teman kelompok saya tu nggak mau saling bantu jadi semua dilimpahkan kesaya dan itu bikin saya harus begadang gitu ngerjain tugasnya jadi saya kurang tidur belum lagi kalo di pondok kan bangun jam 03.00 buat sholat tasbih kan rasanya pengen marah-marah banget soale kayak tekanan gitu to, terus juga kadang saya tu suka ngeluh sama jerit-jerit sendiri, terus kayak udah nggak bisa mikir lagi gitu lo mba kalo udah banyak tugas itu jadi stres banget...”*

**Subjek Ke 2:**

*“... ya jadi saya itu ngerasa stres ketika dapet tugas yang menurut saya sulit banget dari dosen, saya bakalan mikir berlebihan gitu sampek susah tidur, gak napsu makan, terus ujungnya bakal putus asa karena ngerasa bingung banget gimana cara ngerjain tugas dari dosen ini ya, maksud tugase gimana gitu lah pokoknya, saya kalo dah stres mikir tugas yang kaya gini bakal kaya orang linglung gitu, terus kalo udah mentok banget saya nggak bisa mikir akhirnya saya tanya aja ke temen saya yang pinter kan terus kalo udah dijelasin sama dia tu kadang saya baru paham, menurut saya teman itu penting banget buat saya sih karena saya orangnya kan sering ragu dan gak yakin sama cara ngerjain tugas saya itu, kayak udah bener belum ya kerjaanku, salah nggak sih gitu lah pokoknya jadi kaya harus diyakinkan saya pendapat temen saya gitu mbak ...”*

**Subjek Ke 3:**

*“... Saya ngerasa tertekan banget tu kalo dalam sehari kuliah tiap makulnya dikasi tugas sama dosen kan jadi banyak tugas numpuk, udah gitu batas maksimal pengumpulane tu jaraknya deket-deket gitu, sering banget tu terjadi sama saya hal kaya gitu, tapi ada aja temen yang ambisius tugase udah selesai terus laporan digrub kelas dan itu bikin saya jadi nggak tenang terus gak yakin bisa selesai juga, karena keadaan saya kan kuliah sambil mondok jadi saya nggak bisa langsung nyelesain semua tugas langsung, saya biasanya kalo ngerjain tugasnya kalau udah selesai kegiatan pesantren, terus juga nyicil dikit-dikit nggak bisa langsung selesai kecuali kalo emang batas pengumpulane bener-bener semepet itu saya milih begadang sampek pagi ngerjain tugas, terus pas paginya badan tuh lemes banget lesu ngantuk pokoknya campur aduk nggak enak banget kaya terlalu stres banget, sampe sering aku mikir pengen pindah kos aja tapi gak mau bikin orang tua sama temen deket di pondok kecewa jadi ya dijalanin aja walaupun sebenere lumayan sulit, insyaallah barokah...”*

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwasannya mahasiswa cenderung mengalami tekanan atau stres akademik akibat tuntutan pada akademik yang terlampau berat seperti menumpuknya tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen, batas waktu pengumpulan tugas yang singkat, kemudian kurangnya rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan sering terjaga di malam hari untuk mengerjakan tugas kuliah, hal ini menyebabkan mahasiswa santri memiliki waktu tidur yang sangat kurang sehingga merasa tertekan.

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa santri ini bisa menyebabkan turunnya *performance* di bidang akademik mahasiswa, hal ini bisa terjadi kepada individu dengan *gender* perempuan maupun laki-laki (Khan et al., 2013). Penurunan *performance* yang terjadi kepada mahasiswa biasanya akan diikuti dengan penurunan pada prestasi akademiknya juga (Nudrat Sohail, 2013). Sehingga dampak dari stres akademik akan mempengaruhi cepat lambatnya proses kelulusan dan *drop out* pada mahasiswa (Ann Schaefer, Helga Matthe dan Gabriele Pfitzer 2007).

Nakalema & Ssenyonga (2014) mengatakan bahwa stres akademik di pengaruhi oleh tekanan pada akademis, ekspektasi yang terlalu tinggi, terbatasnya peluang, tidak realistis dalam berambisi dan persaingan yang tinggi. Faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam individu) dan eksternal (faktor yang bersumber dari luar individu) memberikan pengaruh terhadap stress akademik, faktor internal terdiri dari *self efficacy*, motivasi dan *hardiness*, serta faktor eksternal yang terdiri dari dukungan sosial (Edward P. Sarafino & Smith, 2012).

Feist, J. & Feist (2010) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu tentang kemampuan untuk melakukan serta mengatur beberapa perilaku yang diperlukan agar mendapatkan hasil sesuai harapan. Keyakinan yang dimiliki oleh individu ini diharapkan dapat membantu seorang mahasiswa menghadapi berbagai macam keadaan yang ada dalam dirinya (E.P Sarafino, 2006). Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi, ketika dihadapkan *stressor* atau sumber stres akan mengalami tekanan atau tingkat stres lebih rendah dibanding seseorang dengan efikasi diri rendah (E.P Sarafino, 2006). Seseorang dengan efikasi diri baik akan lebih mampu menangani

ketidakpuasan pada dirinya dan stres yang dialami, daripada seseorang dengan efikasi diri buruk (Rahma, 2011).

Dukungan sosial bisa menyebabkan stres yang terjadi pada individu (Smet, 1994). Dukungan sosial merupakan sebuah hubungan interpersonal yaitu pemberian bantuan oleh seorang individu kepada individu lainnya. Jenis bantuan yang biasanya diberikan berupa emansipasi, penyediaan informasi, partisipasi, motivasi dan penilaian dan penghargaan kepada individu Sears (Bukhori, 2012). Seorang individu yang memperoleh banyak dukungan sosial dari teman sebaya dapat lebih mudah menangani berbagai konflik yang sedang dialami. Dan juga sebaliknya individu yang memperoleh sedikit dukungan sosial dari teman sebaya akan merasa dirinya terasingkan (Winata et al., 2017). Dukungan sosial mempunyai peran penting dalam menangani stres, karena para mahasiswa cenderung memiliki berbagai tekanan dalam kehidupan pribadi dan akademik yang dapat menimbulkan stres, maka dari itu seorang individu sangat membutuhkan dukungan sosial (Parrack & Preyde, 2009).

Penelitian mengenai stres akademik pernah dilakukan sebelumnya oleh Hargiana & Sintiawati, (2020) dengan judul “Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan”. Hasil dari penelitian menyatakan ada hubungan positif signifikan antara ketergantungan gawai dan stres akademik mahasiswa, berarti makin tinggi ketergantungan gawai mahasiswa, maka tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi serta sebaliknya.

Penelitian lain dilakukan oleh Selvani Ane Putri (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang”. Hasil penelitian menyatakan bahwasannya *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, yaitu semakin tinggi *hardiness* tingkat stres akademik akan semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Penelitian lain dilakukan oleh Indria, Siregar & Herawaty (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan

antara kesabaran dengan stres akademik, artinya tingkat kesabaran mahasiswa yang semakin tinggi akan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, begitupula sebaliknya.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas, dalam hal variabel bebas yaitu efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya, subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa santri, kemudian tempat yang digunakan untuk penelitian adalah Pesantren As-Sa'adah Terboyo, Semarang.

### **B. Rumusan Masalah :**

Rumusan masalah penelitian ini adalah, adakah hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri?

### **C. Tujuan Penelitian:**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri.

### **D. Manfaat Penelitian :**

Diharapkan penelitian ini nantinya bisa memberikan beberapa manfaat yang bersifat positif secara teoritis ataupun relevansi seperti penjelasan-penjelasan berikut ini :

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

Penelitian ini diharapkan bisa memperluas pengetahuan terhadap ilmu psikologi khususnya dibidang psikologi perkembangan, psikologi sosial serta psikologi pendidikan yang berkaitan dengan efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa santri di pondok pesantren assaadah terboyo, Semarang.

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

##### **a. Bagi mahasiswa santri**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada mahasiswa santri agar lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dibidang akademik dengan memiliki keyakinan yang

besar terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai permasalahan, dan memiliki interaksi yang baik dengan teman sebaya agar bisa saling memberikan dukungan sosial dan terhindar dari tekanan atau stres akademik.

b. Bagi Pesantren Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak pesantren mahasiswa agar dapat mempertahankan jadwal kegiatan pesantren yang telah disesuaikan dengan jadwal kuliah dan kondisi mahasiswa santri sehingga dapat meminimalisir terjadinya tekanan atau stres akademik pada mahasiswa santri.

