

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan sedang menjalani pendidikan untuk mencapai gelar sarjana. Mereka biasanya berusia antara 18 hingga 30 tahun dan diharapkan menjadi orang-orang yang terdidik serta berpengetahuan. Sebagai bagian dari masyarakat, mahasiswa memiliki status tertentu yang diperoleh melalui hubungan mereka dengan institusi pendidikan tinggi, yang menandakan bahwa mereka telah menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah sebelum melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.

Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pelajar, tetapi juga yang menimba ilmu di bangku perkuliahan. Tetapi juga sebagai calon cendekiawan yang memikul tanggung jawab moral dan intelektual. Mereka diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat di masa depan, sehingga kelak dapat memberikan kontribusi nyata dan berkelanjutan bagi kemajuan. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang menjadi target integrasi layanan kesehatan, termasuk dalam kategori yang rentan terhadap ketidakseimbangan homeostasis akibat stres yang muncul dari kehidupan akademik mereka. Tanggung jawab dan tuntutan yang dihadapi dalam dunia akademis sering kali menjadi sumber stres yang umum dialami oleh mahasiswa. (D. A. Putri dkk, 2024).

Peralihan dari tingkat SMA ke perguruan tinggi yang sangat berbeda ini mengharuskan individu untuk belajar berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai budaya serta menyelesaikan beragam tugas, baik yang bersifat akademis maupun non-akademis. Berbagai tuntutan dalam dunia perkuliahan memerlukan mahasiswa untuk mengelola diri dengan efektif, mengatasi masalah yang muncul, menghadapi tantangan dan hambatan, serta tetap berjuang meskipun dalam situasi sulit. Jika individu tidak mampu memenuhi tuntutan yang timbul akibat transisi ini, maka stres dapat muncul sebagai dampaknya (Santrock, 2012).

Peralihan dari SMA ke perguruan tinggi merupakan fase yang menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, termasuk menjalin interaksi dengan teman-teman dari latar belakang budaya yang berbeda, serta menyelesaikan berbagai tugas akademik maupun non-akademik. Dalam proses ini, mahasiswa dituntut untuk mengelola diri secara efektif, menghadapi tantangan dan hambatan yang muncul, serta tetap berusaha meskipun menghadapi situasi sulit. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan ini dapat memicu munculnya stres sebagai dampak dari transisi tersebut (Kountul dkk, 2018). Stres adalah tekanan yang muncul akibat ketidakcocokan antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Kondisi ini dapat berpotensi membahayakan, mengancam, atau mengganggu kesejahteraan individu. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, hampir 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan depresi (Yuda dkk, 2023). Secara umum, stres dapat diartikan sebagai kondisi mental atau fisik yang muncul akibat pemahaman intelektual terhadap suatu situasi, yang timbul dari interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya (Folkman, 2013). Sementara itu, stres akademik merupakan hasil dari tuntutan yang berkaitan dengan dunia pendidikan, di mana individu harus beradaptasi. Oleh karena itu, stres yang berhubungan dengan aspek akademik sering kali berdampak negatif, seperti kesehatan yang menurun atau kinerja akademik yang buruk.

Kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa sering kali terkait dengan persepsi mereka terhadap stres akademik (P. K. Putri dkk, 2022). Menurut (Siregar & Putri, 2020), keyakinan terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan akademik dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan, namun di sisi lain, hal tersebut juga bisa menjadi hambatan dalam meraih sasaran yang telah ditetapkan. Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati dkk, 2019). Secara global, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di Asia angkanya berada di antara 39,6% hingga 61,3%.

Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai antara 36,7% hingga 71,6% menurut Ambarwati (Merry dan Mamahit, 2020). Prevalensi stres berdasarkan Journal Stresor Aseean yang dalam WHO (2019) Berdasarkan Journal Stresor Aseean yang merujuk pada data WHO (2019), prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global berada di kisaran 38-71%. Di kawasan Asia Tenggara, angka tersebut mencapai 39,6-61,3%, sementara di Indonesia prevalensinya berkisar antara 36,7-71,6% (Kemenkes RI, 2019). Di Jakarta sendiri, tingkat stres akademik pada mahasiswa tercatat sebesar 89,6% (Saifudin dkk, 2023).

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari tugas akademik, lingkungan sosial, maupun tuntutan pribadi. Tekanan ini dapat memicu stres, sehingga penting bagi mahasiswa untuk menemukan cara mengatasinya. Salah satu metode yang umum digunakan adalah *emotion-focused coping*, yaitu upaya untuk mengelola emosi agar lebih tenang dalam menghadapi masalah. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi sering menghadapi berbagai tekanan akademik, terutama saat memasuki tahun ketiga perkuliahan.

Berdasarkan wawancara dengan lima mahasiswa dari Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 17 Oktober 2024, ditemukan bahwa mereka merasakan tekanan yang lebih besar pada semester ini dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Ada lima aspek yang digunakan untuk menilai tingkat stres responden, yaitu: tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Pada aspek pertama, yaitu tekanan belajar, 5 dari 5 responden mengungkapkan bahwa mereka merasa tertekan selama semester kelima ini karena tugas yang terus berdatangan dengan tenggat waktu yang dekat. Selanjutnya, pada aspek kedua mengenai beban tugas, tiga dari lima responden menyatakan bahwa mereka memiliki tugas setiap hari dari berbagai mata kuliah dalam seminggu, dan merasa waktu yang diberikan sangat singkat untuk menyelesaikannya. Namun, dua responden lainnya merasa bahwa waktu yang tersedia cukup memadai karena tidak memiliki kegiatan lain di luar perkuliahan.

Pada aspek ketiga, yaitu kekhawatiran terhadap nilai, 5 dari 5 responden menyatakan bahwa setelah memasuki semester lima, beban tugas semakin berat dan berdampak pada nilai mereka. Mereka khawatir bahwa jika tidak mengerjakan tugas dengan serius, hasilnya akan kurang memuaskan. Pada aspek keempat, yaitu ekspektasi diri, empat dari lima responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki ekspektasi dalam perkuliahan karena merasa sudah sangat lelah dan pasrah dengan situasi yang ada. Mereka berusaha sebisa mungkin untuk tidak mengulang mata kuliah. Sementara itu, satu responden mengungkapkan bahwa ia merasa cukup tertekan karena ekspektasi yang dimilikinya, khawatir nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan harapannya.

Pada aspek kelima, yaitu keputusan, semua responden (5 dari 5) mengakui pernah merasakan putus asa dalam perkuliahan dan ingin menyerah karena beban tugas yang berat, masalah dalam pertemanan, serta merasa bahwa jurusan yang mereka pilih mungkin salah. Meskipun demikian, mereka tetap melanjutkan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Tindakan yang diambil individu untuk mengatasi stres dikenal sebagai strategi coping dapat digunakan untuk menghadapi stres, mulai dari pendekatan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) hingga yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*) memperkenalkan istilah berbeda dengan makna serupa seperti yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman.

Coping aktif, yang berorientasi pada masalah, bertujuan untuk mengatasi atau mengelola situasi penyebab stres, sedangkan coping pasif, yang berfokus pada emosi, melibatkan reaksi emosional terhadap stresor. Berdasarkan jenisnya, strategi coping dapat dibedakan menjadi strategi coping positif dan negatif (Dyah, 2021). Oleh karena itu, kecemasan memerlukan penanganan khusus agar tidak berdampak negatif pada aspek psikologis. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Strategi ini dipandang sebagai indikator yang signifikan dalam menilai sejauh mana seseorang mengarahkan mekanisme coping untuk mengelola emosi demi meredakan tekanan yang dialami.

Lazarus dan Folkman, 1984 Pendekatan coping ini umumnya diterapkan ketika individu berada dalam kondisi yang sulit untuk diubah, seperti lingkungan yang penuh risiko, ancaman, atau tantangan berat (Darmawani, 2018). *Emotion-focused coping* adalah strategi untuk mengatasi stres yang menekankan pada pengelolaan emosi negatif yang muncul akibat situasi yang menekan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi dampak emosional dari stresor, bukan berusaha mengatasi atau mengubah sumber masalah itu sendiri. Individu yang menerapkan strategi ini cenderung berusaha menyesuaikan respons emosional mereka terhadap situasi yang menekan, terutama saat mereka merasa tidak memiliki kontrol atas masalah yang dihadapi.

Keadaan stres yang dialami seseorang, terutama dalam menghadapi tekanan akademik seperti yang dialami mahasiswa selama perkuliahan, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan. Tekanan ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, seperti kelelahan dan masalah kesehatan, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Situasi ini semakin diperparah jika mahasiswa tidak memiliki mekanisme coping yang efektif atau dukungan sosial yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut. Lazarus dan Folkman Menunjukkan bahwa seorang individu tidak akan membiarkan dampak negatif tersebut berlanjut, ia akan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Mahardhani dkk, 2020) Ditemukan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa setelah mereka mengikuti program pelatihan strategi coping yang berfokus pada emosi. Lalu pada penelitian Uhki dan Budi (2022) bahwa Terdapat peningkatan dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa, dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan tinggi, setelah diberikan intervensi konseling kelompok yang menggunakan strategi *emotion-focused coping* (Monalisa dan Santosa, 2022). Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Akbar & Hayati, 2023) Menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotion-focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Kedua faktor ini dapat secara signifikan mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan coping dan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa *emotion-focused coping* memiliki potensi yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan untuk membantu mengurangi stres akademik bagi mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan di semester 5.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *emotion-focused coping* pada stres
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi *emotion-focused coping*?
3. Seberapa efektif *emotion-focused coping* dalam membantu individu mengelola dampak psikologis dari stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana gambaran *emotion-focused coping* pada stres akademik
2. Mengetahui pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa.
3. Menganalisis perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah penerapan strategi *emotion-focused coping*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan wawasan baru, khususnya dalam kajian mengenai *emotion-focused coping* dan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat

memperkaya pengetahuan di bidang psikologi dan memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya menerapkan strategi *emotion-focused coping* dalam mengelola stres akademik. Dengan memahami cara mengelola emosi yang timbul akibat tekanan akademik, diharapkan mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur yang baik. Hal ini pada akhirnya akan memberikan dampak positif terhadap kinerja akademik dan kehidupan sehari-hari mereka.

b. Bagi penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan referensi yang berguna untuk studi lanjutan di bidang lain, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

2. Manfaat Teoretis

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program atau pelatihan menulis ekspresif yang membantu mahasiswa mengurangi stres akademik. Mahasiswa bisa belajar metode sederhana untuk mengelola emosi dan beban pikiran mereka.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian serupa dengan variabel tambahan seperti dukungan sosial atau resiliensi, serta memperluas subjek di fakultas atau semester berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan modul pelatihan yang lebih mendalam dan mengevaluasi efektivitasnya dengan metode berbeda.