

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Mahasiswa merupakan pelajar yang paling tinggi levelnya. Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi terbaik untuk permasalahan tersebut sesuai dengan pemahaman yang telah di pelajari. Namun banyak diantara mahasiswa yang kurang mengerti akan tanggung jawab dan kewajiban yang harus di milikinya. Sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stress, terutama bagi mahasiswa baru. Pada usia ini mahasiswa berada di masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, berbagai persoalan baik internal maupun eksternal banyak dijumpai diusia usia ini. Tak terkecuali dengan mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, berdasarkan fenomena di lapangan, banyak diantara mahasiswa baru yang kaget dengan sistem akademik yang diterapkan oleh UIN Malang.

Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Neti Hernawati di Asrama Putra dan Putri kampus IPB Darmaga, dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 62,7% responden mengalami stress tingkat tinggi, 32,7% mengalami stress tingkat sedang dan 4,7% mengalami stress tingkat rendah. Hal-hal yang menjadi sumber stress bagi mahasiswa baru antara lain adalah terlalu banyak teman sekamar dimana satu kamar asrama dihuni oleh 4 orang mahasiswa, kesulitan beradaptasi dengan teman sekamar, masalah pribadi, kesulitan berteman, memahami materi kuliah, masalah kesehatan, homesick (rindu keluarga) dan masalah keuangan (Hermawati, 2006). Ini menunjukkan

bahwa rata-rata responden dalam penelitian tersebut mengalami tingkat stress yang tinggi.

Seperti yang dikatakan oleh Fingkelstein dkk menemukan bahwa kejadian penuh stress yang paling sering dihadapi para remaja adalah hal-hal yang berhubungan dengan sekolah (seperti keharusan belajar untuk menghadapi ujian, dan mendapatkan nilai buruk, teman sebaya (berdebat dengan teman), dan hal-hal pribadi seperti (gangguan tidur, keharusan bangun lebih pagi, dan sakit).

Hasil wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 4 mahasiswa baru menunjukkan adanya potensi-potensi untuk timbul stress pada mereka, wawancara ini hanya sebagai bahan awal untuk mengetahui fenomena yang terjadi dilapangan.

Subyek yang pertama merasa kaget dengan sistem yang diterapkan oleh UIN MALIKI Malang, sehingga terkadang subyek merasa stress mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh kampus. Subyek juga merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan ma'ahad dan perkuliahan PKPBA, sehingga terkadang subyek merasa minder dengan keadaan tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa potensi untuk timbul stress selalu ada, tergantung dari tiap individu dalam menanggapi persoalan yang dihadapi. Seperti yang di ungkapkan oleh subyek ke dua, memang awalnya subyek merasa kaget ketika melihat jadwal kuliah, ditambah adanya PKPBA & kegiatan mabna. Namun semua permasalahan yang dihadapi subyek selalu di selasai dengan baik, karena subyek mempunyai moto bahwa apa yang dikerjakan adalah apa yang disukai subyek, jadi semuanya akan menjadi terbiasa.

Sedangkan subyek ketiga mengatakan bahwa kegiatan-kegiatan di ma'had, kampus, dan PKPBA benar-benar memforsir waktu, tenaga dan pikiran, sehingga membuat kita lelah & akhirnya terserang sakit”.

Melihat fenomena diatas, dapat dikatakan bahwa banyak dari mahasiswa baru yang awal-awalnya merasa tertekan dan mengalami stress akademik karena merasa berat dengan system yang mewajibkan mahasiswa baru untuk tinggal di asrama dan mengikuti perkuliahan bahasa Arab selama satu tahun (2 semester). Mereka kebanyakan tidak kuat, karena terlalu berat bebannya, pagi-pagi sudah ada kegiatan di ma'had, terus di lanjut kuliah pagi setelah itu sorenya harus kuliah B. Arab sampai malam. Para mahasiswa baru ini mengaku kesulitan dalam mengatur waktu, apa lagi sebelumnya tidak terbiasa dengan rutinitas seperti itu, ada juga yang merasa terfosir waktu, tenaga, dan pikirannya, sehingga terkadang jatuh sakit. Namun fenomena ini bertolak belakang dengan apa yang dikatakan oleh subyek keempat, salah satu mahasiswa baru yang tinggal di ma'had Ibnu Sina, bagi mahasiswa baru yang sebelumnya pernah tinggal di pondok pesantren, dengan adanya penerapan program UIN Malang yang berupaya untuk mencetak generasi ulul albab bukan menjadi sebuah kendala yang berarti buat mereka, dikarenakan mereka yang dulunya pernah tinggal di pondok pesantren, sudah terbiasa dan terkondisikan dengan lingkungan seperti itu. Justru upaya yang dilakukan kampus di jadikan sebagai motivasi yang lebih guna menjadi pribadi yang lebih bertaqwa kepada Allah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti di lapangan terhadap mahasiswa baru berinisial GA, dia mengatakan tidak terlalu sulit beradaptasi dengan lingkungan kampus, di karenakan dulunya pernah tinggal di pondok gontor putra, Penyesuaian diri terhadap lingkungannya

pun bagus. Sehingga gejala-gejala stress tidak terlalu Nampak pada Mahasiswa baru yang notabane alumni dari pondok pesantren ini.

Stress sendiri merupakan suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, 2001). Sementara Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stress sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang di lakukan individu untuk mencapai tujuan sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir. Markam (2003) menganggap bahwa stress adalah keadaan di mana yang dirasakan terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang di miliki untuk mengatasi beban yang di alaminya. Seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada di lingkungannya. Melalui interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens ini akan membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada saat seseorang harus masuk pada lingkungan baru akan timbul masalah sendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan social. Ini semua tergantung dari masing-masing individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Bagi individu yang memiliki kesejahteraan psikologis dan mekanisme penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut akan mampu mengeksplere potensi yang di miliki dengan memanfaatkan dan memaksimalakan progam Universitas untuk mencetak generasi yang ulul albab, sehingga terjadinya stress dapat di minimalisir. Begitu pula sebaliknya ketika individu tidak memiliki kesejahteraan psikologis dan mekanisme penyesuaian diri yang baik, akan cenderung merasa tidak mampu dan merasa terbebani dengan system yang di

terapkan oleh kampus, akhirnya timbullah stress pada mahasiswa baru, dikarenakan individu tidak mampu memaksimalkan potensi yang di miliknya.

Masa dewasa muda merupakan permulaan dari tahap baru dalam kehidupan. Masa ini merupakan tanda bahwa telah tiba saat bagi individu untuk dapat mengambil bagian dalam tujuan hidup yang telah dipilih dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan (Turner & Helms, 1995). Salah satu tantangan dalam mencapai tujuan dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan adalah merealisasikan tugas perkembangan di usianya. Individu dewasa muda di identikkan sebagai masa puncak dari kesehatan, kekuatan energy dan daya tahan, juga fungsi sensorik dan motorik. Sebagai makhluk social, manusia tidak dapat lepas dari orang lain, kepuasan dan keberhasilan hidupnya tidak terlepas dari keberhasilan dalam berinteraksi dengan orang lain (Mastuti, 2001). Begitu pula dengan mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang. Kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, pergaulan yang baru serta metode dan sistem pembelajaran yang mendukung sangat di perlukan guna meminimalisir terjadinya stress. Sehingga mutu dan kualitas mahasiswanya pun menjadi lebih baik.

Ketika individu memiliki mental yang sehat dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya, serta mampu mengeksplere dan mengoptimalkan segala potensi yang di miliki, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*). Aristoteles (dalam Ryff, 1989) berpendapat bahwa pengertian bahagia bukanlah di peroleh dengan jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit, atau terpenuhinya segala kebutuhan individu, melainkan melalui tindakan nyata yang mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki individu. Hal inilah yang

merupakan tugas dan tanggung jawab manusia sehingga merekalah yang menentukan apakah menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal. Ryff menyebutkan bahwa *psychological well being* (Kesejahteraan psikologis) terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995). Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi social yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Mahasiswa baru pada umumnya memiliki masalah pada penyesuaian diri mereka terhadap lingkungan sekitar, baik dalam hal lingkungan pergaulan maupun terhadap sistem akademik. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stress dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 1990). Ini dikarenakan mahasiswa baru mengalami masa transisi dari SMA ke jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa baru yang belajar di UIN Malang pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah dimana kampus ini berdiri tetapi juga berasal dari luar kota bahkan ada yang berasal dari luar propinsi. Maka setiap mahasiswa baru yang berasal dari berbagai wilayah yang berbeda tersebut secara otomatis akan menempati tempat tinggal baru yaitu di ma'had (asrama) yang tentunya akan berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya, serta bersama-sama

dengan para mahasiswa baru yang berbeda-beda latar belakang dan kebudayaan. Berhasil tidaknya MABA dalam mengatasi masalahnya tersebut sangat tergantung dari bagaimana MABA mempergunakan pengalaman yang di peroleh dari lingkungannya dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan dewasa. Schneiders (1964) menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu factor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Untuk mengatur perilaku akan di bentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut.

Menurut Schneider (1964), ada beberapa factor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu, yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, serta factor lingkungan dan kebudayaan. Lingkungan merupakan salah satu factor yang paling berpengaruh dalam membentuk kepribadian individu. Untuk menciptakan dan membentuk mahasiswa dan mahasiswi yang ulul albab, UIN Malang menerapkan berbagai macam cara dan strategi diantaranya adalah melalui program ma'had dan program PKPBA (Program Khusus Perkuliahan Bahasa Arab). Program ini bertujuan untuk mencetak generasi-generasi yang ulul albab. Tentunya bagi mahasiswa baru yang notabene adalah lulusan dari sekolah-sekolah umum akan merasa tabu dengan penerapan program-program tersebut. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Hernawati yang menunjukkan bahwa sebanyak 62,7% mahasiswa baru mengalami stress

dikarenakan berbagai hal diantaranya adalah satu kamar dihuni lebih dari 4 orang mahasiswa, kesulitan beradaptasi dengan teman,, masalah pribadi, kesulitan menyesuaikan diri dengan materi kuliah atau system akademik kampus, masalah kesehatan, homestik (rindu keluarga) dan masalah keungan. Sehingga bukan hal yang mustahil jika ada diantara mahasiswa baru yang mengalami stress. Berdasarkan observasi terhadap fenomena dan fakta awal dilapangan menunjukkan banyak mahasiswa baru mengalami stress di karenakan beberapa factor, diantaranya adalah para MABA ini kurang memiliki penguasaan terhadap lingkungan baru dimana dia tinggal, serta para MABA ini juga kurang memiliki kemampuan dalam membuat rencana & mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menanggapi masalah dengan efesien, dari factor-faktor tersebutlah akhirnya peneliti mengambil variable kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, karena dari fenomena tersebut terdapat aspek-aspek yang terdapat dalam kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri terhadap Stress akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa baru?
2. Bagaimana tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa baru?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru?
4. Adakah hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru terhadap stress akademik ?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa baru.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa baru.
3. Untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri mahasiswa baru.
4. Untuk mengetahui hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa:
 - a) Melatih berpikir kritis dalam memecahkan masalah yang terkait dengan bidang keilmuannya.
 - b) Membuka wawasan kongkrit tentang masalah yang di teliti
 - c) Melatih mahasiswa untuk mengaplikasikan pemahaman diri dan kompetensi yang dimiliki melalu penelitian lapangan (field reaseach).
 - d) Membuka wawasan mahasiswa dalam memahami dan menyelesaikan masalah permasalahan-permasalahan yang nyata.
2. Bagi Fakultas
 - a) Memperoleh kontribusi pemikiran baru yang dapat di gunakan dalam pengembangan ke depan.
 - b) Menambah khasanah data dan informasi yang terpercaya