

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*)

##### 1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) adalah sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang *positive psychological functioning* (Ryff, 1989). Belum ada patokan yang pasti mengenai pengertian dari kesejahteraan psikologis sendiri. Namun berdasarkan penelitian terkait yang mendahului kemunculannya, Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dikaitkan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff, 1989). Carol Ryff (1989 dalam Adelema & Adeleye, 2008; Ryff, 1989) berusaha mengembangkan konsep *positive psychological functioning / well-being* yang lebih operasional. Konsep ini berisi tentang bagaimana seseorang menilai dirinya dan kehidupan lewat enam indikator *positive psychological functioning* yang di usulkannya. Carol Ryff ( Ryff dan Keyes, 1995) mengoperasionalkan *psychological well-being* ke dalam enam dimensi utama, yaitu: otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*) relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) hanya dapat di pahami secara menyeluruh dan masing-masing dimensi tidak berdiri sendiri, ada interdependensinya dan sama-sama memberikan sumbangan penting

terhadap kesejahteraan psikologis ( Ryff & Keyes, 1995). Berikut penjelasan dari masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

a. Dimensi kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Konsep *autonomy* berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan mengatr tingkah laku. Orang yang berfungsi penuh di gambarkan memiliki *internal locus of evalution*, yaitu menilai diri sendiri dengan menggunakan standar pribadi (Ryff & Keyes, 1995).

b. Dimensi kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*). *Environmental mastery* adalah kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Orang yang *well-being* adalah orang yang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kedewasaan seseorang khususnya kemampuan seseorang untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks melalui aktivitas mental dan fisik (Ryff & Keyes, 1995).

c. Dimensi pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*) dimensi ini dapat di operasionalkan dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

d. Dimensi memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relationship with Others*). Dimensi ini dapat di operasionalkan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain.

e. Dimensi keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (purposive in life). Dimensi ini dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Orang yang sejahtera secara psikologis adalah orang yang menemukan makna hidupnya (Ryff & Keyes, 1995).

f. Dimensi kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu. Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

## 2. Telaah Kesejahteraan Psikologis menurut Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an surat Al- Hajj ayat 77

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”.

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Hajj ayat 77 diatas mengisyaratkan bahwa untuk meraih keberuntungan di dunia dan akhirat dibutuhkan usaha terpadu berupa kegiatan 'ubudiyah atau hablumminallah dan kegiatan memproduksi kebijakan atau hablumminannas. Selain diperintahkan untuk ruku', sujud dan menyembah Allah, seorang mu'min juga dituntut aktif berbuat kebajikan terhadap sesama manusia. Di dalam surat Al-Qhasas 77 Allah juga berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ  
فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : Dan carilah pada apa yang telah di anugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagai mana Allah telah berbuat kepadamu dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (QS Al-Qashash:77).

Dari literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa Kesejahteraan psikologis (*psycological well being*) merupakan kondisi individu yang di tandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut di pengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi social yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi. Ketika mahasiswa baru memiliki *psychological well-being* yang baik dengan menguasai dimensi-dimensi diatas maka dapat di pastikan bahwa mahasiswa baru terebut memiliki penyesuaian yang baik pula terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga depresi dan stress dapat di hindari.

## **B. Penyesuaian Diri**

### **1. Definisi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (dalam Patosuwido, 1993) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat. Sawrey dan Telford (dalam Colhoun & Acocella, 1990) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya

yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan. Penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia. Ketiga faktor ini secara konsisten mempengaruhi seseorang. Hubungan ini bersifat timbal balik (Calhoun & Acocella, 1990).

W.A. Gerungan (1996) menyebutkan bahwa “Penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri)”. Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifatnya pasif (autoplastis), misalnya seorang mahasiswa harus bisa menyesuaikan dengan norma-norma dan nilai-nilai yang telah diatur oleh Universitas. Begitu sebaliknya, apabila individu berusaha untuk mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya adalah aktif (alloplastis).

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (1964) memberikan kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c. Kontrol dan perkembangan diri
- d. Integrasi pribadi yang baik
- e. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
- f. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
- g. Mempunyai rasa humor
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab

- i. Menunjukkan kematangan respon
- j. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- k. Adanya adaptabilitas
- l. Bebas dari respon-respon simptomatis atau cacat
- m. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain

Individu dengan penyesuaian diri yang baik maka dia memiliki ciri-ciri penyesuaian diri yang baik tersebut secara terus menerus di dalam hidupnya. Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

- a. Adaptation, artinya penyesuaian diri di pandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. Comformity, artinya seseorang di katakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria social dan hati nuraninya.
- c. Mastery, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. Individual variation, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Menurut Schneiders (1964) factor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

a. Keadaan Fisik

Kondisi fisiki individu merupakan factor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan system-sistem tubuh baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanak penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan Kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan sejalan dengan perkembangannya, individu mennggalkan tingkah laku infantile dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, social, moral dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan enyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat di katakana bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatar belakanginya adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar prose penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang

tidak tentrm, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penysuaian diri.

e. **Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan**

Religiusitas merupakan factor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan psikis yang lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang di perlukan untuk menghadapi tuntutan dn perubahan yang terjadi dalam hidupnya ( Schneiders, 1964). Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu factor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

**2. Telaah Penyesuaian Diri Menurut Al-Qur'an**

Allah telah berfirman dalam surat Al-An'am ayat 165:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Dan Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa(khalifah) di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya dan sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Penyesuaian diri berdasarkan pendapat dan teori disimpulkan sebagai proses belajar seorang individu dalam memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan lingkungannya sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungannya baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar.

### **C. Stress Akademik**

#### **1. Definisi Stress**

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan baik secara 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). Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg, 2007). Markam (2003) menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.

Menurut Prawitasari (Hilmi, 1999) istilah stres tidak hanya merujuk pada sumber stress, respon terhadap stress, tetapi keterkaitan diantara ketiganya. Artinya, ada transaksi antara sumber stres dengan kapasitas diri untuk menentukan reaksi stress. Dalam kaitannya dengan stress lingkungan, ada transaksi antara karakteristik lingkungan dengan karakteristik individu

yang menentukan apakah situasi yang menekan tersebut menimbulkan stress atau tidak.

Dalam peristiwa stress sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling terkait, yaitu; hal peristiwa, orang, dan keadaan yang menjadi sumber stress (stressor), orang yang mengalami stress (the stressed), dan hubungan antara keduanya yang merupakan transaksi (transaction) ( Hardjana, 2002).

Ada tiga tahap stress dari selye (hilmi, 1999) yaitu tahap reaksi tanda bahaya, resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya adalah tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda-tanda bahaya yang disampaikan indera. Tubuh siap menerima ancaman atau menghindar terlihat dari otot yang menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah di pompa lebih kuat sehingga tekanan meningkat. Stress lingkungan merupakan kondisi yang kadang-kadang tidak bisa di hindari terjadinya dalam lingkungan kita. Kondisi yang menyebabkan stress bisa berasal dari alam, atau karena adanya campur tangan manusia. Namun keduanya mempunyai dampak yang cenderung merugikan pada kehidupan manusia (Diahsari, 2001)

Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa stress dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek yaitu:

- a) Fisikal, misalnya timbul sakit kepala, pusing, dan tekanan darah tinggi.
- b) Emosional, misalnya adanya rasa gelisah, depresi, sedih, gugup dan mudah marah
- c) Intelektual, misalnya individu sulit konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, mutu kerja rendah, dan melamun secara berlebihan.

- d) Interpersonal, misalnya kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain.

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi stress lingkungan, menurut Prokop dkk (2001) ada tiga factor yang sangat berpengaruh yaitu;

a. Faktor Perilaku

Saat individu menghadapi stressor dalam lingkungannya ada dua karakteristik dari stressor tersebut yang akan mempengaruhi reaksi individu, yaitu:

1. Durasi, lamanya individu menghadapi stress akan berpengaruh pada efek stress yang di timbulkan. Semakin lama seseorang menghadapi stress maka semakin banyak efek negative yang di rasakan dan kemungkinan terjadinya stress semakin besar.
2. Dapat di ramalkan. Satu hal yang penting berhubungan dengan stressor adalah kemungkinan untuk meramalkan. Beberapa penyebab stress dapat di ketahui ketika individu mampu mempreiksi stressor sehingga dapat di perkirakan strategi yang dapat membantu untuk mengurangi penderitaan emosional akibat stress. Semakin seseorang dapat memprediksi stress maka semakin siap seseorang menghadapi stress.

b. Faktor Psikologis

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu :

1. Kontrol yang dirasakan (*perceived control*)

merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stresor.

Orientasi pusat kendali (*locus of control*) merupakan suatu dimensi kepribadian yang menilai keyakinan umum orang tentang kontrol di

dalam hidup mereka. Individu dengan pusat kendali internal (*internal locus of control*) cenderung lebih mampu menguasai stresor dan mengatasi stres daripada individu dengan pusat kendali eksternal (*external locus of control*). Individu percaya bahwa peristiwa yang terjadi adalah hasil dari perilaku dan bukan tergantung pada nasib, keberuntungan, kesempatan dan pengaruh kekuatan orang lain sehingga tidak mudah menyerah dan terkena stres.

2. Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*)

merupakan reaksi tidak berdaya seseorang akibat seringnya mengalami peristiwa di luar kendalinya. Semakin sering individu mengalami situasi stres maka semakin tinggi resiko terjadinya stres. Reaksi ini berupa pengurangan motivasi (*motivational deficit*) yaitu menyimpulkan bahwa semua usaha sia-sia, pengurangan secara kognisi (*cognitif deficit*) yaitu kesulitan mempelajari respon-respon yang dapat membawa hal positif dan pengurangan secara emosional (*emotional deficit*) yaitu rasa tertekan karena melihat bahwa mereka tidak dapat berbuat apa-apa dan situasinya tidak terkendali lagi.

3. Kepribadian tabah (*hardiness*)

merupakan keberanian dan ketangguhan seseorang menghadapi situasi stres berupa; a). Keyakinan mampu mengendalikan sesuatu, b). Komitmen, keterlibatan dan makna dari sesuatu yang dilakukan sehari-hari, c). Fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya. Semakin mereka tangguh dan berani maka mereka semakin mampu menghadapi stres.

#### 4. Faktor social

Kejadian-kejadian yang utama dalam hidup seperti menikah atau kehilangan pekerjaan dapat menjadi penyebab stres dan merupakan stresor sosial. Selain itu tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seperti kecemasan dan depresi. Semakin banyak perubahan dalam hidup maka semakin mudah individu terserang masalah fisik dan psikologisnya. Maramis (2004) yang mengatakan bahwa sumber-sumber stres psikologis itu dapat berupa:

##### 1. Frustrasi,

Timbul bila ada aral melintang antara keinginan individu dan maksud atau tujuan individu. Ada frustrasi yang datang dari luar, misalnya: bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma dan adat-istiadat. Sebaliknya frustrasi yang berasal dari dalam individu, seperti: cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak, merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.

##### 2. Konflik

Bila kita tidak tahan memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Misalnya: memilih mengurus rumah tangga atau aktif di kegiatan kantor.

##### 3. Tekanan (yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu).

Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak

disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Tekanan dari luar, misalnya: atasan di kantor menuntut pekerjaan cepat diselesaikan sementara waktu yang disediakan sering mendesak.

#### 4. Krisis

Bila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, kegagalan usaha ataupun kematian.

## 2. Definisi Stress Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik, yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

### 3. Stresor Akademik

Stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum antara lain:

a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari.

b. Prokrastinasi

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

c. Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa

stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

#### **4. Respon terhadap Stress Akademik**

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

a. **Pemikiran**

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. **Perilaku**

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alcohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. **Reaksi tubuh**

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. **Perasaan**

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat respon terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

## 5. Faktor – factor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

### 1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

#### a. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

#### b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

#### c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

### 2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

#### a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut

penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

## 6. Telaah Stress Menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an juga memberikan solusi terbaik dalam menghadapi stress. Allah telah berfirman dalam (Q.S.Al-Fath: 4), (Q.S. Yunus: 57) dan (Q.S.Al-Isra': 82)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka yang sudah ada. (QS Al-fath: 4)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Q.S.Yunus : 57)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Q.S. Al-Isra': 82)

#### D. Kerangka Teoritis

1. Hubungan antara kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dengan stress akademik pada mahasiswa baru.

Mahasiswa baru yang memiliki mental sehat dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya, serta mampu mengeksplorasi dan mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*). Apabila mahasiswa baru tersebut penerimaan dirinya kurang, tidak memiliki relasi sosial yang positif, tujuan hidupnya tidak jelas, perkembangan pribadi yang jelek, serta tidak memiliki penguasaan lingkungan dan otonomi yang baik, akan berpotensi mengalami stress. Menurut Carol Ryff (1995) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (stress). Sehingga Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik sangat diperlukan guna menghindari stress akademik sehingga visi dan misi untuk mencetak generasi yang unggul dapat tercapai.

2. Hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa baru.

Kehidupan baru sebagai mahasiswa baru merupakan transisi antara bergantungnya individu dengan orangtua dan kemandirian status serta identitas yang harus diraih. Mahasiswa baru dituntut untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, dan mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik.

Tapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri mereka, tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres memiliki tiga komponen dasar, yaitu stressor yang merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, kemudian respon stres yaitu reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri (Helmi, 1999). Stres terjadi pada berbagai kondisi dan tempat yang baru dan berbeda dari kebiasaan yang dilakukan hal tersebut menurut Sears (Maharani & Andayani, 2003) kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh sebab itu individu dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi sesuai dengan peran yang dibawakannya saat itu dengan lebih matang.

Menurut Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti 2008: 34), bahwa yang menentukan stress atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Schneider (dalam Agustiani, 2006: 146) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang di hadapinya. Kusuma dan Gusniarti (2008:33) menjelaskan apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti individu tersebut mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stress dalam dirinya. Maka dapat disimpulkan penyesuaian diri terhadap

tuntutan system akademik dari kampus UIN Malaiki Malang adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis tuntutan baik dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan kegiatan akademik, misalnya tugas PKPBA, Ma'had dan tugas kuliah.

3. Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru.

Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa dimensi yang penting di dalamnya, salah satunya adalah dimensi membangun relasi social yang positif dengan orang lain dan lingkungan. Dimensi tersebut memiliki peran yang sangat penting di dalam membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Ketika individu tersebut memiliki relasi social yang positif terhadap lingkungannya, baik lingkungan keluarga, pergaulan, maupun pendidikan, maka akan tercipta penyesuaian diri yang bagus pula. Sehingga stress terhadap tuntutan yang ada di lingkungannya dapat di minimalisir, Carol Ryff (1995) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (stress). Begitupula ketika penyesuaian diri pada mahasiswa baru tersebut tidak bagus, maka dapat di ketahui bahwa salah satu dari dimensi kesejahteraan psikologis yaitu relasi yang positif pun tidak akan bagus. seperti yang diungkapkan oleh tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti 2008: 34), bahwa yang menentukan stress atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Sehingga dapat di ketahui adanya hubungan antara kesejahteraan

psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat diketahui bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mengurangi berbagai hal yang dialami di tempat yang baru, system akademik yang baru dan lingkungan pergaulan yang baru. Kondisi stres tersebut dapat berbeda-beda dari individu satu dengan yang lain, sehingga dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik yang di miliki oleh mahasiswa baru akan memberikan dampak yang baik bagi permasalahan stres akademik yang dihadapi.

#### E. **Hipotesis**

Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan penyesuaian diri (Adaptasi) terhadap stress akademik pada mahasiswa baru.