

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari (2007) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Kondisi seperti ini menurut Sarafino (2006) diprediksi dapat memicu stres akademik pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut.

Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik. (Taufik, T., & Ildil, I., 2013). Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Carveth, dkk (dalam Misra dan McKean, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa

terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Lebih lanjut, Oon (2007) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit dan penurunan daya tubuh. Hal ini juga berdampak kepada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri tiap tahunnya dan sebagian kasus terjadi di kalangan anak muda dan mahasiswa. Di Amerika Serikat, bunuh diri telah meningkat secara dramatis di kalangan anak muda berusia 10 hingga 24 tahun. Menjadi penyebab kematian terbanyak kedua setelah kecelakaan, melansir *The Insider*. Alasan utama yang membuat remaja memutuskan untuk mengakhiri hidup ialah stres di bidang akademik dan beban untuk mencapai nilai tinggi di sekolah.

Selanjutnya menurut *World Population Review*, kasus bunuh diri yang cukup banyak di kalangan pelajar di Korsel terjadi akibat tuntutan akademik. Sebagian besar keluarga cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis. Ketika anak gagal untuk mencapai target 'juara' yang diterapkan orang tua, anak umumnya mengalami stres berat, merasa memalukan keluarga, sehingga memutuskan untuk mencoba dan melakukan bunuh diri (CNN Indonesia 20/09/2019)

Hasil penelitian Liu (2011) kepada 368 siswa sekolah Cina didapatkan hasil 90% siswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi di sekolah, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah

yang kurang mendukung (guru, teman kelas), keyakinan dan kemauan belajar, serta ketatnya peraturan di sekolah.

Beberapa contoh kasus stres akademik lain yang menimpa mahasiswa ialah sebuah kasus bunuh diri 3 orang mahasiswa Universitas Padjajaran (Unpad). Di lansir dari DetikNews (12/03/19). Menurut psikiater Fakultas Kedokteran Unpad Teddy Hidayat mengatakan bahwa tindakan bunuh diri 2 mahasiswa tersebut disebabkan oleh stress yang diakibatkan oleh beban akademik. Telah dikonfirmasi bahwa ketiga mahasiswa tersebut melakukan tindakan nekat sebab tak dapat menemukan jalan keluar dalam menyelesaikan masalah-masalah di bidang akademik.

Contoh kasus lain seperti yang telah dilansir oleh Bandung Kiswari News- (9/03/19) Dalam seminggu setidaknya 4 mahasiswa di Bandung mengeluh depresi. Mahasiswa yang mengeluh tersebut berasal dari berbagai perguruan tinggi termasuk kampus ternama di Bandung. Tim psikiater Melinda Hospital menganalisis 441 mahasiswa perguruan tinggi Kota Bandung Jawa Barat dalam sebuah riset dasar tahun 2019. Hasilnya, 24 orang pernah mencoba atau masih berpikir untuk melakukan bunuh diri. Hasil tersebut menunjukkan adanya masalah serius yang dihadapi kalangan mahasiswa atau generasi muda di Indonesia, khususnya di Kota Bandung. Pemicunya disebabkan oleh beban akademik seperti tugas yang terlalu banyak, tuntutan untuk selalu berprestasi dan beban akademik lainnya.

Selain kasus di atas terdapat pula sebuah kasus bunuh diri seorang mahasiswa program pasca sarjana (S2) Sekolah Teknik Elektro dan Informatika (STEI) ITB seperti yang telah dilansir dari CNN Indonesia (04/09/19). Mahasiswa yang berinisial MA (24) meninggal dunia dengan cara gantung diri, diduga

mengalami depresi. Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Alumni, dan Komunikasi ITB, Miming Miharja mengatakan bahwa almarhum MA adalah mahasiswa S2 Elektro STEI ITB angkatan 2018.. MA ditemukan tidak bernyawa dengan posisi tergantung di kamar kosnya pada Selasa (3/9) sore pukul 17.15. MA merupakan mahasiswa yang lulus S1 Teknik Elektro STEI-ITB tepat waktu selama 4 tahun, serta IPK selama kuliah di Prodi S2 Teknik Elektro, jalur Teknik Mikroelektronika STEI-ITB adalah 3,88. Miming mengatakan bahwa almarhum merupakan mahasiswa berprestasi dengan nilai akademik yang baik namun akhir-akhir ini MA mengalami penurunan nilai dan jarang terlihat mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya di lansir dari Merdeka.com - (01/02/2020) Seorang mahasiswa salah satu PTS di Yogyakarta berinisial FH ditemukan tewas di kamar kosnya, Tirtoadi, Sleman. Diduga FH tewas bunuh diri karena mengalami depresi akibat skripsi. Kanit Reskrim Polsek Mlati, Iptu Noor Dwi Cahyanto membenarkan adanya seorang mahasiswa yang bunuh diri karena diduga depresi. Dwi menjelaskan jenazah korban pertama kali ditemukan oleh teman kosnya. Saat itu teman korban melihat ada sebuah kaki di dalam kamar kos yang baru dalam proses dibangun.

Stres akademik juga dialami oleh mahasiswa Yudharta yang tinggal di Pondok Pesantren Darut Taqwa. Berdasarkan hasil rekapitulasi buku keluar santri, Sebanyak 45 % mahasiswa yang juga berstatus santri mengalami stres akademik terhadap tugas-tugas yang diberikan dosen dan tugas yang diberikan selama menetap di pondok pesantren. sebanyak 25 % mahasiswa mengalami stres akademik hanya kepada tugas-tugas kepesantrenan. Sebanyak 10% mahasiswa mengalami stres akademik hanya kepada tugas kampus dan 10%

mahasiswa yang berupaya melaksanakan kedua tugas, baik dari kampus maupun tugas dari pesantren (Buku besar santri keluar asrama I PP. Ngalah)

Sebagaimana kedudukannya mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren atau biasa disebut juga sebagai mahasiswa santri, tentunya mengalami kesulitan dan tantangan yang lebih berat dalam menjalankan perannya dibandingkan mahasiswa biasa, karena tuntutan akademik yang diterima menjadi lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menetap di Pondok Pesantren. Tuntutan akademik yang muncul dari Kampus seperti lulus tepat waktu dengan IPK yang tinggi, banyaknya tugas kuliah, nilai ujian, keputusan menentukan karir di masa depan, dan manajemen waktu. Sementara tuntutan dari Pondok Pesantren sendiri seperti target hafalan yang harus dicapai, batasan minimum materi yang harus dicapai pada materi pelajaran di Pondok Pesantren serta kewajiban santri untuk mendalami dan menguasai materi tersebut (Maftuhah, 2014).

Selain itu, mahasiswa santri harus mampu membagi antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan di Pondok Pesantren seperti: rutinitas internal di Pondok Pesantren dan kegiatan eksternal Pondok (Munawarah, 2018) Hal tersebut, tuntutan akademik dan rutinitas yang padat menjadi salah satu penyebab tekanan yang dialami oleh mahasiswa santri seperti adanya perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, dan bahkan juga masalah keuangan (Azzahra, 2017).

Mahasiswa yang mengalami tekanan akan mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti: penurunan minat belajar dan efektivitas, penurunan energi, perasaan marah, kecewa, frustrasi, putus asa, melemahnya tanggung

jawab, bahkan berdampak pada munculnya kecemasan dan stres akademik (Azzahra, 2017).

Menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012) Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Stres akademik yang dialami oleh anak mempunyai dampak, tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademis. Sejumlah peneliti, misalnya Fimian dan Cross (1987), juga menyatakan bahwa stress anak yang tinggi di sekolah lebih memungkinkannya untuk menentang dan berbicara di belakang guru, membuat keributan dan kelucuan di dalam kelas, serta mengalami sakit kepala dan sakit perut. Johnson (1979) malah memperkirakan 10% hingga 30% anak remaja yang sangat cemas atau mengalami di sekolah, cukup mengganggu prestasi belajarnya. Demikian pula dengan Philips, 1978 (dalam Kisejica., 1994), melaporkan bahwa stres akademik yang tinggi dan rendah dalam diri anak remaja secara konsisten menimbulkan dampak yang berbeda antara perilaku adaptif dan maladaptif. Kecemasan anak yang tinggi menunjukkan lebih banyak problem tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, serta sikap terhadap sekolah dan prestasi akademis yang rendah.

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan

mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, E. (2017). Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendah nya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Rebetez dkk (2015) menyebutkan tiga faktor penyebab stres akademik adalah kognitif, emosi, dan motivasi. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya seperti pendapat Burn (dalam Rizkiakawati & Asiah, 2016) yaitu bahwa perasaan atau emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh pikiran atau kognitif seseorang lalu perasaan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Kognitif adalah proses berfikir pada manusia terhadap dirinya, dan lingkungan sekitarnya, dalam proses berfikir tersebut dapat terjadi kesalahan atau bias seperti pendapat Burn (dalam Rizkiakawati & Asiah, 2016) yaitu bahwa proses berfikir pada manusia yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada dapat disebut kesalahan dalam berfikir atau distorsi kognitif.

Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik merupakan tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thurson (2005)

stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar.

Menurut Puspitasari, W. 2013 distorsi kognitif membuat Individu berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stress yang lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa. Lovrina dkk (2016) menyatakan bahwa jika seseorang mengalami distorsi kognitif terhadap dirinya maka akan mengakibatkan timbulnya sikap skeptis lalu akan berdampak pada rendahnya efikasi diri yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres akademik, rasa tidak percaya diri dan memandang dirinya tidak mampu atau tidak bisa (Tuckman, 1991 & Florensa dkk, 2016). Helmond dkk (2014) menyatakan bahwa distorsi kognitif merupakan hal yang penting dalam menjelaskan tentang masalah perilaku atau kebiasaan yang bermasalah, seperti halnya stres akademik, Gustavson dkk (2016) telah menjelaskan bahwa proses kognitif yang buruk pada seseorang dapat menyebabkan adanya kecemasan dan stres akademik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah : Apakah terdapat pengaruh antara distorsi kognitif terhadap stres akademik pada mahasiswa yang menetap di pondok pesantren?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh antara distorsi kognitif terhadap stres akademik pada mahasiswa yang menetap di pondok pesantren.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini, di harapkan dapat menambah wawasan bagi ilmu psikologi pendidikan terkait dengan distorsi kognitif yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada Mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren terkait pengaruh distorsi kognitif terhadap stres akademik agar mampu mengambil tindakan evakuatif untuk menangani masalah stres akademik.

E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini juga pernah di angkat sebagai topik penelitian oleh beberapa peneliti sebelumnya. Namun penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan itu berupa metode yang digunakan oleh peneliti, hasil dari penelitian dan lain-lain. Adapun perbedaannya sebagai berikut:

1. Penelitian Sari Lestari (2018)

Penelitian Sari Lestari (2018) berjudul “Hubungan antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas pada Mahasisiwa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala prokrastinasi akademik dan skala *Automatic Thoughts*

Questionnaire. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *rank spearman* dari spearman. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,455 dengan sig. (1tailed)= 0,000; $p < 0,01$, yang artinya adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara distorsi kognitif dengan prokrastinasi terhadap tugas. penelitian Sari Lestari juga memiliki variabel tergantung yang berbeda dengan penelitian ini, yaitu; Prokrastinasi.

2. Penelitian Sumi Lestari (2017)

Penelitian Sumi Lestari (2017) berjudul “Karakteristik Distorsi Kognitif pada Mahasiswa yang mengalami stres akademik”. Metode penelitian Sumi Lestari dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

3. Penelitian Sri Hartati (2012)

Penelitian Sri Hartati (2012) berjudul “Hubungan antara Distorsi Kognitif dengan stres akademik pada Siswa SMK”. Penelitian Sri hartati memiliki perbedaan dalam subjek penelitian dalam penelitian ini. Penelitian Sri Hartati menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian ini menghasilkan r sebesar 0,216 dan nilai p sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara distorsi kognitif dan stres akademik.

