

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hartaji (2012) mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau sedang menempuh Pendidikan dan terdaftar di Perguruan Tinggi. Siswoyo (2007), mengatakan bahwa mahasiswa di Perguruan Tinggi memiliki kecerdasan dan kemampuan berpikir secara kritis. Pada umumnya, mahasiswa tingkat sarjana (S1) berusia antara 18 hingga 25 tahun, pada waktu tersebut mahasiswa mengemban tanggung jawab yang lebih besar dalam proses perkembangannya (Hulukati & Djibran, 2018).

Perubahan situasi atau kondisi dari lingkungan pendidikan sekolah menengah atas ke lingkungan pendidikan di perguruan tinggi seringkali menyebabkan stres terhadap mahasiswa tersebut (Amelia dkk., 2014). Mahasiswa mengalami perubahan dalam sikap dan tuntutan pembelajaran, dimana sebelumnya individu masih diberikan arahan dari guru dalam mengerjakan tugas, namun setelah memasuki tingkat perkuliahan, diharapkan untuk mahasiswa dapat bersikap mandiri dalam mengelola bidang akademisnya (Wijaya dkk., 2020). Saat menjalankan tugas perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan termasuk kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir (Budiono dkk dalam Agung & Budiani, 2013) yang dapat menyebabkan mahasiswa tersebut merasakan stres pada dirinya (Lin & Huang, 2014). Stres merupakan situasi sulit yang dirasakan oleh individu pada aspek biologis, psikologis, dan sosial, dimana

dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam berbagai aspek sehingga individu tersebut mengalami situasi yang menekan dan mengancam (Sarafino & Smith, 2017).

Lin & Huang (2014) menyatakan bahwa stres menjadi permasalahan utama bagi mahasiswa yang melibatkan masalah sosial, pribadi, dan akademik. Mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik yang berlebihan memiliki kekhawatiran dan pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis, mental, dan fisik individu tersebut. Stres yang berlebihan juga dapat memberikan dampak pada kemampuan belajar, keluarga, kinerja akademik, percobaan bunuh diri dan lingkungan sosial (Kholidah & Alsa, 2012; Giyarto, 2018).

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014), stres merupakan atribut kehidupan setiap individu yang tidak dapat dihindari dan dapat muncul dimanapun seperti lingkungan sekolah, pekerjaan, dan keluarga. Stres tidak mengenal batasan usia, stres dapat dirasakan pada anak-anak, remaja, dewasa, bahkan individu yang sudah lanjut usia. Secara umum, stres dapat dirasakan oleh siapapun dan dimanapun. Akan tetapi, masalah timbul ketika seseorang menghadapi jumlah stres yang berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan kesehatan mental individu tersebut.

Stres dapat muncul pada siapa saja termasuk pada mahasiswa. Salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan jenis stres yang muncul sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan yang sebagian besar bersumber dari kegiatan-kegiatan akademik, sehingga

individu tersebut merasa terbebani secara perilaku maupun psikologis (Sun dkk., 2011). Sedangkan Menurut Ramawati (dalam Barseli dkk., 2017) stres akademik dapat dikatakan sebagai kondisi individu yang terdapat kesenjangan antara tuntutan atau tekanan yang dihadapi oleh seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga menyebabkan individu merasa terbebani oleh tuntutan dan tekanan yang dihadapinya. Robotham (2008) mengemukakan aspek-aspek stres akademik ada empat diantaranya yaitu emosi/afektif, kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramanda & Sagita (2020) mengatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dapat dikategorikan sebagai berikut yaitu kategori tinggi dengan persentase 46,9%, kategori sangat tinggi mencapai 24%, kemudian untuk kategori yang rendah sebesar 27,1% dan untuk kategori yang sangat rendah hanya memiliki persentase sebesar 2%. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan kehidupan pribadi dan lingkungan seperti tuntutan perkuliahan yang menuntut mahasiswa untuk dapat mengatasi masalah dengan tanggung jawab, ketahanan, dan keteguhan. Tuntutan untuk dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu, persiapan dalam menyusun tugas akhir atau skripsi, dan persiapan dalam menghadapi dunia kerja yang seringkali datang dari harapan orangtua yang tinggi dan lingkungan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa semester akhir mengalami stres akademik (Kholidah & Alsa, 2012).

Berdasarkan data awal yang di dapat saat melakukan wawancara pada hari Kamis, 22 April 2023 menggunakan *Whatsapp Call* terhadap 10 mahasiswa semester akhir khususnya yang berada di Yogyakarta, ditemukan bahwa dari total

10 responden seluruhnya mengalami stres dalam bidang akademik. Hasil wawancara tersebut seluruh mahasiswa menunjukkan gejala stres di setiap aspek-aspek stres akademik.

Dalam aspek emosi, mahasiswa mengalami cemas akibat harus mengumpulkan tugas dengan waktu pengerjaan yang terbatas, beban tugas yang setiap harinya menumpuk, membuat laporan hingga menulis tugas akhir, mahasiswa dituntut oleh orangtuanya untuk cepat lulus kuliah dengan IPK yang bagus, mahasiswa kesulitan menemukan referensi sesuai aturan yang diberikan oleh dosen, dan sulit dalam mencari subjek dalam penelitian. Dalam hal ini, mahasiswa berusaha untuk secara langsung menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya. Pada aspek kognitif, mahasiswa seringkali mengalami kurangnya konsentrasi saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosennya. Ketika kurang berkonsentrasi biasanya mahasiswa menyegarkan pikirannya seperti mendengarkan musik dan istirahat sebentar kemudian melanjutkan kembali mengerjakan tugasnya. Pada aspek fisiologis, mahasiswa sering mengalami berbagai gejala seperti merasa pusing, mahasiswa sering merasa kelelahan dengan tugas yang diberikan oleh dosen, kurang semangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, merasa mual, dan tidak dapat tidur dengan nyenyak. Ketika mengalami hal seperti itu, mahasiswa mencoba menenangkan diri atau meminta bantuan kepada temannya. Pada aspek perilaku, mahasiswa sering menunda dalam mengerjakan tugas, mahasiswa juga mudah marah ketika tugasnya tidak selesai tepat waktu. Dalam hal ini, mahasiswa mencoba mengerjakan tugasnya satu persatu agar dapat selesai tepat waktu.

Menurut Goleman (2015) individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu untuk mengenali atau mengidentifikasi serta memahami perasaan baik itu pada dirinya sendiri ataupun orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2015) menyatakan bahwa kecerdasan emosi menjadi faktor yang penting dalam memprediksikan kesuksesan individu baik dari segi akademik, karir dan pribadi. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian oleh Goleman memberikan dukungan yang kuat terhadap peran kecerdasan emosi dalam mencapai keberhasilan individu, terutama dalam bidang akademiknya. Penelitian ini menyatakan mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dengan berkurangnya tingkat stres akademik, mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi akademik yang lebih maksimal.

Alvin (2007) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu yang dapat memicu timbulnya stres. Faktor eksternal yang dialami individu bersumber dari lingkungan luar individu termasuk kondisi lingkungan dan perubahan yang terjadi di sekitarnya (Rice, 2012). Faktor internal melibatkan aspek-aspek seperti kepribadian, pola pikir, dan keyakinan atau pemikiran terhadap dirinya sendiri. Sedangkan Faktor eksternal yaitu beban pelajaran, tekanan dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi, status sosial, dan peran orang tua (Alvin, 2007).

Stallard (2005) menjelaskan bahwa pikiran negatif pada individu dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi obsesif. Pola pikir negatif terhadap

lingkungan, diri sendiri, dan masalah yang dihadapi dapat dianggap sebagai ancaman bagi individu sehingga individu tersebut perlu mengatasi dan mengantisipasinya. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa untuk mengatasi stres diperlukan *coping stress* yang baik yang dapat dilakukan dengan cara menghabiskan waktu bersama keluarga, bercerita, berolahraga serta beraktivitas diluar rumah (Clark dkk., 2014). Menurut Ningrum (2011) individu yang mempunyai sikap optimis yang rendah cenderung memiliki *coping stress* yang kurang baik, dan juga sebaliknya. Seligman (2008) menyatakan bahwa pembentukan pola pikir optimis sangat bergantung pada bagaimana cara individu menilai apakah perasaannya dianggap bernilai atau tidak. Individu yang optimis cenderung memiliki perasaan yang memotivasi diri secara positif, yang merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang baik (Goleman, 2015).

Goleman (2015) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali perasaan dirinya sendiri dan perasaan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk memotivasi diri dan mengelola perasaan yang dirasakan saat menghadapi stres, kemampuan ini memiliki dampak pada keputusan dan tindakan yang diambil individu dalam menghadapi berbagai situasi.

Goleman (2015) mengemukakan beberapa aspek dalam kecerdasan emosional yaitu pengenalan diri, mengelola emosi dan dapat mengendalikan diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan empati, dapat membina hubungan atau keterampilan sosial. Pengenalan diri terjadi ketika individu memahami perasaan dan menggunakannya untuk mengambil keputusan. Mengelola emosi yaitu mengelola dan mengenali perasaan sehingga berdampak

positif pada kegiatan yang individu lakukan. Memotivasi diri sendiri yaitu membantu individu menuntun diri sendiri dan inisiatif dalam bertindak. Mengenali emosi yaitu kemampuan dalam merasakan dan memahami apa yang sedang dirasakan orang lain. Membangun hubungan atau keterampilan sosial adalah kemampuan dalam menangani emosi saat berinteraksi dengan orang lain.

Sarafino (2017) menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tingkat stres. Zarei dkk., (2019) mengatakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi, sedangkan individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan, keaktifan serta semangat yang lebih besar dalam melakukan aktivitasnya dan juga memiliki kinerja yang lebih baik. Individu tersebut biasanya lebih optimis mengenai kehidupannya dan lebih mampu menghadapi stres. Orang yang tidak mampu memahami, mengekspresikan dan mengatur emosinya biasanya tidak dapat mengelola stres dengan baik, memiliki penyesuaian psikologis yang kurang dan merasakan stres yang lebih intens. Kecerdasan emosional memiliki dampak negatif terhadap tingkat stres pada mahasiswa, jika kecerdasan emosional semakin meningkat maka dapat menyebabkan stres akademik yang rendah, sebaliknya penurunan kecerdasan emosional dapat menyebabkan peningkatan stres akademik pada mahasiswa semester akhir (Marita & Hening, 2008).

Dalam penelitian yang diungkapkan oleh Kartika (2015) pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan adanya hubungan

antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Kecerdasan emosional yang tinggi dapat menjadikan individu memiliki kemampuan dalam mengontrol stres. Kecerdasan emosional yang baik menjadi faktor penting bagi mahasiswa, terutama dalam mengatasi stressor akademik yang mungkin saja dialami (Ahmad & Ambotang, 2020).

Penelitian ini dilakukan di Provinsi D.I. Yogyakarta. Alasan dipilihnya Yogyakarta adalah karena kota ini memiliki julukan kota pelajar yang dimana banyak mahasiswa dari berbagai kota di Indonesia merantau ke Yogyakarta untuk menuntut ilmu. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti telah mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengetahui serta menentukan apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan stress akademik pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori di bidang psikologi terutama dalam psikologi Pendidikan dan psikologi perkembangan. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai hubungan antara

kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah dan menjadi landasan bagi penelitian-penelitian lebih lanjut dibidang tersebut.

b) Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi Lembaga pendidikan dengan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kecerdasan emosi dalam mengelola stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir, dengan cara memberikan diskusi dalam kelompok untuk mengurangi stres akademik yang mempengaruhi kecerdasan emosional pada mahasiswa.
2. Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kecerdasan emosi dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan upaya pengembangan dan pengelolaan emosi pada diri sendiri, dan dapat juga dilaksanakan dengan bekerjasama dengan keluarga, dosen maupun teman-teman kuliah dalam rangka mengatasi stres akademik dan meningkatkan kecerdasan emosional.