

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan banyaknya tekanan ketika kuliah, baik tekanan akademik maupun nonakademik. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, memahami materi pelajaran, menghadapi ujian, atau menyelesaikan tugas. Motivasi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik dalam perkuliahan juga terkadang bisa berkurang, terutama jika mahasiswa merasa malas dan tidak tertarik pada mata kuliah yang mereka pelajari (Masni, 2015). Selain itu, tekanan nonakademik juga masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, seperti masalah keuangan. Banyak mahasiswa yang masih mengalami kesulitan keuangan, terutama jika mereka tidak mendapatkan cukup dukungan keuangan dari keluarga atau beasiswa. Mahasiswa juga sering memiliki banyak komitmen di luar kelas, seperti pekerjaan paruh waktu, mengikuti organisasi mahasiswa, atau tanggung jawab keluarga. Menyeimbangkan semuanya bisa menjadi tantangan untuk mahasiswa. Oleh karena itu, kuliah bisa menjadi sangat menuntut, karena mahasiswa akan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan akademik (Chung, 2008; dalam Maryama, 2015).

Mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa semester tujuh dan seterusnya yang sudah mulai memenuhi kewajiban belajarnya (sudah

mendekati kelulusan) atau sedang dalam tahap penyusunan tugas akhir (Rahmawati & Budiani, 2022). Mahasiswa semester akhir memiliki banyak tugas dan kewajiban dalam perkuliahan seperti magang, Kuliah Kerja Nyata (KKN), skripsi, dan lain-lain. Beberapa mahasiswa semester akhir juga masih ada yang mengikuti organisasi mahasiswa di kampus. Selain tugas dan kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa semester akhir, mereka masih dituntut untuk mengerjakan dan menjalankan program kerja dalam organisasi yang mereka ikuti. Di samping itu, tuntutan untuk dapat lulus dengan nilai yang baik dan segera mendapatkan pekerjaan juga menjadi tekanan bagi mahasiswa semester akhir. Organisasi mahasiswa merupakan sarana untuk mengembangkan dan memperkuat minat, bakat, pengetahuan, keahlian, keterampilan sosial bagi mahasiswa, serta berperan dalam mempererat tali persaudaraan, membina sikap kritis, dan menjadi sarana penyampaian sudut pandang mahasiswa untuk mencapai tujuan perguruan tinggi (Pertiwi dkk., 2021). Artinya, mahasiswa yang mengikuti organisasi merupakan mahasiswa yang aktif terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi di perguruan tinggi atau di luar kampus. Dengan demikian, mahasiswa organisatoris harus memiliki kepemimpinan yang kuat, kemampuan berkomunikasi yang baik, berkomitmen terhadap tujuan dan visi organisasi yang mereka ikuti, kreatif, dan harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik.

Mahasiswa semester akhir memiliki pilihan tersendiri dalam mengikuti organisasi, baik itu secara sukarela maupun paksaan. Ningsih dan

Kusmayadi (dalam Sukarno, 2018) menjelaskan bahwa minat untuk ikut serta dalam kegiatan organisasi ialah suatu minat atau keinginan yang timbul dalam diri setiap seseorang dan suatu hasil keputusan orang tersebut tanpa dipengaruhi oleh siapa pun, hal ini menjadikan individu tersebut puas dengan pilihannya dan bersedia berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan organisasi. Berbeda dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi secara terpaksa. Hal ini dikarenakan individu yang tertarik untuk bergabung dalam suatu organisasi akan mempersepsikannya sebagai hal yang positif, begitu pun sebaliknya (Ardi & Aryani, 2010; dalam Sukarno, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki minat untuk mengikuti organisasi cenderung lebih banyak pengalaman menghadapi masalah dan stres dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki minat mengikuti organisasi (Surury dkk., 2022).

Berorganisasi tidak selalu menjamin perkembangan mahasiswa, yaitu ketika mahasiswa mempunyai kewajiban utama untuk memprioritaskan akademiknya, ada kepentingan lain yang sedikit menghambat proses penyelesaian akademik yang akhirnya membuat mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak dapat berbagi minat, manajemen waktu dengan baik, menunda tugas akademik, prestasi akademik menurun, dan kurangnya konsentrasi dalam menyerap materi kuliah (Putra dkk., 2023). Mahasiswa organisatoris memiliki peluang untuk menunda tugas akademik dan mengutamakan kegiatan organisasi mereka. Hal ini didukung dalam penelitian Almaini (dalam Faiza, 2022) bahwa aktif

dalam organisasi menyebabkan mahasiswa menunda kegiatan akademiknya, sehingga menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan tekanan-tekanan tersebut seringkali menimbulkan *stressor* (Aprilia & Yoenanto, 2022). Menurut Rahman dkk. (2022), *stressor* adalah keadaan yang seringkali menimbulkan stres.

Stres didefinisikan oleh Sarafino (dalam Sagita dkk., 2017) sebagai ketidaksesuaian keadaan yang terjadi yang berpengaruh pada sistem biologis, psikologis, atau sosial seseorang. Lebih spesifik, Sun dkk (dalam Maulinda & Rahayu, 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan psikologis yang dirasakan seseorang, khususnya pada masalah akademik. Stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan fisik dan psikis individu, khususnya pada mahasiswa. Menurut *Psychology Foundation of Australia* (dalam Aulia & Panjaitan, 2019), kondisi stres akademik tingkat sedang dapat berpengaruh pada kemampuan dan orientasi pada aktivitas dalam sistem belajar mahasiswa, karena mahasiswa menjadi lebih mudah tersinggung dan perhatiannya teralihkan. Selain itu, apabila stres berat berlangsung terlalu lama dapat menimbulkan penyakit fisik bagi manusia, seperti hipertensi, asma, dan penyakit jantung (Berman dkk., 2016; dalam Aulia & Panjaitan, 2019).

Banyaknya peningkatan permasalahan stres akademik ini, menimbulkan banyak perhatian dari berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Adanya peningkatan ini membuat mahasiswa merasa cemas

dan sedih. Menurut hasil penelitian Liu (dalam Harahap dkk., 2020), 90% siswa sekolah menengah di Cina mengalami stres akademik akibat ujian, kurang berprestasi, keterlambatan mengerjakan tugas, lingkungan sekolah yang tidak mendukung, serta kepercayaan diri dan motivasi belajar yang rendah. Selain itu, dalam penelitian Newcomb-Anjo dkk. (2017), menyatakan bahwa sebanyak 50% pada mahasiswa tahun terakhir di Universitas Kanada mengalami gejala depresi. Hasil serupa juga ditunjukkan dalam presentase stres akademik pada mahasiswa di seluruh dunia yaitu 38-71%, dan 39-61% pelajar di Asia menderita stres akademik (Habeeb, 2010; dalam Yunalia dkk., 2021).

Dampak stres akademik dapat berbeda-beda pada masing-masing individu. Stres akademik dapat berpengaruh positif atau negatif. Menurut Smeltzer dan Bare (dalam Yusuf & Yusuf, 2020), pengaruh positif dari stres akademik diwujudkan dalam bentuk peningkatan kreativitas yang dapat merangsang pertumbuhan pribadi selama stres yang dirasakan masih dalam lingkup kemampuan kinerja seseorang. Pada saat yang sama, pengaruh negatif dari stres akademik dapat menyebabkan penyalahgunaan alkohol, gangguan makan, dan masalah tidur (Bataineh, 2013; Waqas dkk., 2015; dalam Yusuf & Yusuf, 2020).

Berdasarkan pernyataan di atas, penelitian ini fokus pada stres akademik yang berpengaruh negatif. Mahasiswa yang memiliki stres akademik negatif akan menganggap bahwa tugas akademik merupakan beban untuk dirinya. Tugas akademik yang dianggap membebani akan

menimbulkan pikiran negatif, sehingga muncul stres akademik yang menyebabkan rendahnya motivasi akademik, kegagalan dalam mata kuliah, dan kegagalan dalam mengembangkan keterampilannya (Rahmawati, 2016). Selain itu, stres akademik yang negatif juga akan mempengaruhi pengelolaan waktu. Mahasiswa yang mengatur waktunya dengan baik tentu dapat mengatasi situasi yang berpotensi menimbulkan stres, begitu pun sebaliknya (Himmah & Shofiah, 2021).

Tidak semua individu yang memiliki stres akan merasa tertekan dengan keadaannya. Hal ini dikarenakan karakteristik pada masing-masing individu berbeda-beda, termasuk mahasiswa. Salah satu hal yang berperan pada stres akademik yaitu kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis memiliki faktor-faktor yang berdampak pada stres akademik, salah satunya ialah kepribadian individu. Kepribadian individu dapat menentukan tingkat penerimaan stres seseorang (Barseli dkk., 2017). Menurut Ryff (dalam Aisyah & Chisol, 2018), kepribadian individu erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Salah satu contoh kepribadian tersebut adalah kepercayaan diri. Rasa percaya diri kuat kaitannya pada seberapa baik individu dapat menerima dirinya, baik kelemahan maupun kelebihanannya. Ketika individu mampu menerima dan merasa puas terhadap dirinya, individu tersebut lebih mampu memanfaatkan dan mengembangkan keterampilan yang ada dalam dirinya, sehingga akan mendorongnya untuk melakukan aktivitas yang positif (Dana dkk., 2022). Hal ini menandakan bahwa rasa percaya diri juga dapat

menjadi faktor penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan hal ini, Ryff (1995) mengartikan kesejahteraan psikologis adalah individu yang mempunyai rasa tumbuh dan berkembang secara terus menerus, nilai diri yang positif, penguasaan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, serta rasa memiliki tujuan dan makna hidup.

Pengertian kesejahteraan psikologis dari (Ryff, 1995) membuktikan bahwa setiap individu penting untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Oleh karena itu, mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik mampu menghasilkan kualitas pribadi yang maksimal. Pernyataan tersebut selaras dengan penjelasan dari Diener dkk. (dalam Zahrah & Sukirno, 2022) bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan harapan hidup, fungsi, dan kualitas hidup individu. Selain itu, Akhtar (dalam Zahrah & Sukirno, 2022) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menstimulasi perbuatan dan kondisi positif seperti stabilitas emosi pada mahasiswa. Terdapat beberapa aspek kesehatan psikis yang berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti *locus of control*, persepsi pengalaman hidup, kependudukan (gender, usia, dan sistem sosiokultural), perilaku (Ryff, 1989; dalam Zahrah & Sukirno, 2022), dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995; dalam Zahrah & Sukirno, 2022), dan stres (Sarina, 2012; dalam Zahrah & Sukirno, 2022).

Terdapat banyak mahasiswa yang masih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis kategori rendah. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Kurniasari dkk. (2019) yang menyatakan mahasiswa dengan

taraf kesejahteraan psikologis pada tingkatan rendah sejumlah 38%, tingkatan sedang sejumlah 46%, dan tingkatan tinggi sejumlah 16%. Artinya, tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih didominasi dengan kategori rendah sampai sedang. Kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik. Kesejahteraan psikologis dinilai dapat membantu individu mengelola stres akademik dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatifnya. Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menggunakan strategi penanganan yang efektif terhadap stres, seperti kemampuan untuk merencanakan, mengatur waktu, berbicara tentang masalah, dan mencari dukungan sosial jika diperlukan. Dalam riset yang dilakukan oleh Misero dan Hawadi (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) menunjukkan hasil bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mencapai rasa gembira, terbebas dari stres, menyelesaikan masalah secara efektif, dan mencapai kesuksesan akademik. Selain itu, kesejahteraan psikologis dapat membantu individu dalam mengembangkan keterampilan manajemen stres yang lebih baik.

Pernyataan di atas didukung pada pernyataan Ryff (dalam Juwita & Kustanti, 2018) bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai keadaan emosi positif, merasakan kepuasan dalam hidup, dan mempunyai kemampuan mencegah pengalaman buruk yang dapat menimbulkan keadaan emosi negatif. Kemampuan dalam manajemen stres ini sangat penting untuk mahasiswa organisatoris yang

sedang menempuh semester akhir. Mahasiswa semester akhir yang terlibat dalam organisasi seringkali memerlukan waktu dan komitmen yang cukup besar. Kesejahteraan psikologis dapat membantu mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, kegiatan organisatoris, dan waktu istirahat.

Pernyataan di atas selaras dengan temuan penelitian Zahrah dan Sukirno (2022), yaitu ada korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa santri secara signifikan. Jadi, semakin banyak kesejahteraan psikologis yang dimiliki, akan lebih sedikit stres akademik yang dirasakan mahasiswa santri. Begitu pun sebaliknya. Sama halnya dalam penelitian Jannah dkk. (2021) yang diketahui terdapat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan stres pada mahasiswa tahun terakhir. Sejalan dengan temuan lain, yaitu Saleem dan Akram (2018) menunjukkan demografi, stres akademik, dan kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam prestasi akademik mahasiswa. Kesejahteraan psikologis meningkatkan kinerja akademik siswa, sedangkan stres akademik menurunkan kinerja akademik siswa.

Keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi seringkali menimbulkan banyak masalah akademik. Hal ini didukung dalam penelitian Sari (dalam Faiza, 2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa aktif yang menjalani organisasi memiliki tingkat stres dengan presentase tertinggi sebesar 98,2%, sedangkan mahasiswa aktif yang tidak menjalani organisasi sebesar 1,8%. Mahasiswa aktif yang menjalani organisasi cenderung tidak

dapat melakukan dua peran sekaligus, yaitu kegiatan perkuliahan dan organisasi yang diikutinya, sehingga dapat mempengaruhi prestasi dan performa akademiknya (Faiza, 2022). Hal ini sejalan dalam penelitian Santoso (2019), yaitu salah satu faktor yang mempunyai efek pada prestasi akademik adalah keaktifan organisasi mahasiswa. Pernyataan ini dibuktikan juga dalam hasil penelitian Marantika (dalam Saepuloh, 2017) yang menggunakan sampel mahasiswa dari Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang menemukan bahwa kegiatan aktif mahasiswa dalam berorganisasi dapat menurunkan prestasi akademik.

Peristiwa keterhubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa telah menjadi sorotan banyak peneliti. Namun, perhatian tersebut lebih difokuskan pada keterhubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani semester akhir. Jadi, masih belum banyak penelitian sebelumnya yang meneliti terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir di Kota Semarang. Selain itu, masih terdapat beberapa inkonsistensi dalam hasil penelitian sebelumnya yang dibuktikan dalam temuan penelitian Astuti (2021) yang menemukan 236 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Namun, pada tingkat stres akademik, masih terdapat 243 mahasiswa yang memiliki stres kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi masih membuka peluang untuk memiliki stres akademik. Dengan demikian,

penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir di Kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang di atas, peneliti merancang pertanyaan penelitian, yaitu apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir di Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir di Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini bisa menunjang pandangan, memperdalam konsep, teori, dan melengkapi hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir, khususnya di bidang kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan data rujukan dan membantu partisipan menambah pengetahuan di bidang psikologi klinis dan kesadaran terkait permasalahan kesejahteraan psikologis atau stres akademik yang dimiliki.

b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini mampu menghasilkan penjelasan terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir, sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk kedepannya.

c. Bagi masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini bisa menunjang khalayak umum dalam mengetahui informasi mengenai kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris yang menjalani semester akhir, meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan memberikan solusi bagi masalah yang dihadapi dan meningkatkan kesejahteraan, khususnya mengenai kesejahteraan psikologis dan stres akademik, serta dapat membantu dalam memberikan rekomendasi program yang diperlukan bagi suatu instansi atau kelompok masyarakat yang berwenang.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan data rujukan dan acuan bagi penelitian-penelitian ke depannya terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa organisatoris semester akhir.