

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu hak yang dimiliki oleh setiap individu. Hak atas pendidikan merupakan bagian dari hak asasi manusia di Indonesia. Hal ini sesuai dengan ketentuan Undang Undang Dasar 1945, khususnya Pasal 28 C Ayat (1) yang menyatakan, “Setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak memperoleh pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia.” Berdasarkan pada Undang-Undang Dasar tersebut, pemerintah memfasilitasi program wajib belajar 12 tahun (SD-SMA) dan juga memfasilitasi adanya pendidikan lanjut di perguruan tinggi dari S1-S3. Hal ini dibuktikan dengan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi tahun 2013-2017, banyaknya perguruan tinggi di Indonesia yaitu sebanyak 1.102 akademi, 250 politeknik, 2.437 sekolah tinggi, 149 institut, dan 557 universitas yang tersebar di Indonesia. Jumlah mahasiswa menurut Badan Pusat Statistik (2017) pun mengalami peningkatan sebesar 10.95% dari 613.665 mahasiswa pada tahun ajaran 2013/2014 menjadi 689.181 pada tahun ajaran 2014/2015. Peningkatan jumlah mahasiswa ini membuktikan bahwa banyak individu mulai sadar pentingnya pendidikan dan memotivasi mereka untuk masuk ke Perguruan Tinggi.

Hal yang dapat memastikan adanya motivasi pada individu untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, peneliti melakukan wawancara ke beberapa narasumber dengan hasil :

*“aku memang dari SMA kelas 2 itu cita-cita jadi psikolog dan untuk jadi psikolog otomatis harus kuliah jurusan psikologi, makanya memutuskan untuk kuliah dan juga papa mama ku sudah mewajibkan anak-anaknya harus bisa kuliah selama papa mama ku bisa biyai. Karena studi itu penting”*

(J, 9 Juni 2017)

*“Ingin memperluas wawasan, pengetahuan, mengenyam pendidikan lebih tinggi yang kemudian mempunyai masa depan yang lebih baik terus pengen ngerti mengenai manusia dan biar gak gampang ngejudge orang. Karena psikologi belajar tentang manusia, jadi harapannya jadi lebih bisa ngertiin orang lain.”*

(P, 10 Juni 2017)

Dari hasil wawancara diatas, terlihat bahwa individu memiliki motivasi untuk berprestasi dibidang yang diinginkannya. Winkel (1991) menegaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan daya penggerak dalam diri siswa untuk mencapai taraf prestasi akademik yang setinggi mungkin demi penghargaan kepada diri sendiri. Dalam mencapai prestasi yang setinggi mungkin, setiap individu harus memiliki keinginan yang kuat demi mencapai tujuannya. Dimana hal itu sangat tergantung pada usaha, kemampuan dan kemauan dari individu itu sendiri.

Usaha, kemampuan dan kemauan individu untuk berprestasi dibidang yang diinginkannya, tentu saja membuat mereka tidak berhenti sebagai lulusan SMA saja. Banyak dari mereka memutuskan untuk lanjut ke perguruan tinggi dan menggapai cita-citanya. Menurut Bowman (dalam Santrock, 2012) keputusan untuk lanjut dari SMA ke perguruan tinggi merupakan aspek penting dalam transisi menuju kedewasaan. Menjadi individu dengan status sebagai mahasiswa tahun pertama dapat menyebabkan tidak sedikit dari mereka mengalami stres yang dikarenakan beberapa perubahan, seperti yang awalnya menjadi senior atau kakak kelas saat SMA berubah menjadi junior atau adik kelas di perguruan tinggi. Selain perubahan status dari senior menjadi junior, hal yang juga menyebabkan individu mengalami stres adalah interaksi dengan teman baru yang memiliki latar belakang yang berbeda seperti geografis dan etnis (Santrock, 2012).

Selain karena perubahan status tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Adi (dalam Pratama, 2014) untuk mengetahui sumber stres akademik pada mahasiswa mendapatkan hasil bahwa 15,3% mahasiswa stres karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan, 12,3% *deadline* pengumpulan tugas yang singkat kemudian 10,7% kesulitan dalam menemukan dan menerapkan teori dan 9,2% materi yang sulit dimengerti. Mendukung penelitian di atas, hasil wawancara yang telah dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) kepada mahasiswa Psikologi tingkat pertama menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Selain itu, ada pula standar pendidikan yang diberikan pemerintah yang disebut KKNI. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) merupakan kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan bidang pelatihan kerja serta pengalaman kerja. KKNI memiliki 9 tingkat yang merupakan tingkatan yang tertinggi. Terlihat seperti gambar di bawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI)

Dari gambar 1.1 menjelaskan bahwa lulusan SMA/SMK ada ditingkat 2, sedangkan S1 ada ditingkat 6. Gambaran transisi individu dari SMA menjadi mahasiswa tidaklah mudah bagi individu yang baru pertama kali merasakan perubahan dari berbagai aspek yang sudah dijelaskan diatas. Oleh karena itu, masa transisi yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama harus menjadi optimal. Misalnya, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugasnya (Mulya dan Indrawati, 2016).

Didukung pula dengan hasil penelitian dari Angola dan Ongori (2009) bahwa ada beberapa yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik yaitu banyaknya tugas, susahnya mencari informasi/sumber untuk mengerjakan tugas, motivasi rendah yang menyebabkan kinerja rendah, ruang kuliah penuh sesak, dan ketidakpastian mendapat pekerjaan setelah lulus. Proses perkuliahan di Universitas Katolik Widya Mandala yang memang dikenal sibuk dapat menggambarkan adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Pada semester awal, mahasiswa sudah diberi banyak tugas membuat intervensi. Khususnya pada Fakultas Psikologi, para mahasiswa sudah diharuskan untuk melakukan penelitian lapangan di berbagai mata kuliah untuk memperoleh nilai diatas rata-rata sebagai syarat kelulusan mata kuliah tersebut, bahkan di saat yang sama mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas makalah yang diberikan oleh dosen (Bengu, 2016). Pada penelitian kali ini, peneliti ingin melihat stres mahasiswa tahun pertama dalam *setting* akademik, yang biasa disebut stres akademik.

Olejnjk dan Holschuh (dalam Rahmawati, 2012) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Menurut Alvin (dalam Rahmawati, 2012) 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. Sedangkan menurut Gusniarti (dalam Rahmawati, 2012), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Dari teori di atas dapat disimpulkan, stres akademik adalah respon yang subjektif dari mahasiswa terhadap tuntutan dari lingkungan untuk mendapatkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik.

Menurut Mulya dan Indrawati (2016) stres akademik yang dialami oleh mahasiswa menimbulkan gejala stres antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, kesulitan tidur, sering terlihat cemas, terlihat mudah marah, dan ada mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat. Peneliti juga melakukan wawancara untuk mengetahui asal stres dan apa yang dialami saat mengalami stres pada mahasiswa tahun pertama:

*“sempet stres si, kan tugasnya berkelompok dan buat makalah dan waktu ngumpulnya juga berdekatan dan tiap mata kuliah tu anggotanya beda-beda, jadwal juga beda-beda sekarang, jadi mau membicarakan untuk pembagiannya tu susah. Sumber-sumber psikologi juga buat aku bingung, apalagi sumber-sumbernya ada yang bahasa inggris. Tugas waktu SMA dan kuliah kan kelihatan banget bedanya, ya itu sumber tadi sih, karena basic inggris juga gak kuat. Kalo ciri-ciri aku sudah stres tu aku jadi sering capek aja sih kayak badan gak enak terus jerawat muncul semua, sering marah dan mudah tersinggung. Dari segi perilaku, jadinya agak gak terkontrol apa yang aku lakukan kak apalagi kalau misal aku tersinggung, dan gak suka dengan satu hal bisa aku agresif. Terus aku juga gak konsen kalo lagi stres banget.”*  
(J, 9 Juni 2017)

*“Trus kalo udah stres gitu kadang orang-orang yang disekitar ku kena marahan ku. Misal kayak ngerjain tugas yang udah mepet banget jadwal ngumpulin nya trus tiba-tiba orang tua tanya sesuatu dan aku jawabnya pakai emosi. Kalo stres gitu kadang engga selera makan, engga bisa tidur kalo tugas belum bener-bener selesai. Terkadang mau istirahat bentar trus nanti lanjut ngerjain tugas lagi gitu engga bisa, rasanya itu masih kepikiran. Sama gak konsen waktu belajar si.”*  
(P, 10 Juni 2017)

Hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa respon individu ketika mengalami stres adalah mudah lelah, mudah marah dan tersinggung, konsentrasi berkurang, pola makan dan tidur terganggu. Menurut Sarafino dan Smith (2011) ciri-ciri individu mengalami stres ada dua ciri yaitu secara biologis dan psikososial. Secara biologis, individu akan merasa jantung mulai berdetak lebih cepat, tangan dan kaki bergetar, sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan makan, sedangkan secara psikososial dapat dilihat dari segi kognitif, emosi, tingkah laku.

Salah satu faktor individu mengalami stres adalah karena ketahanan psikologis yang rendah. Menurut Kobasa (dalam Nevid, Rathus, Greene, 2005), individu yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres itu sendiri karena menganggap bahwa kondisi stres merupakan pilihan mereka. Hal ini berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ) dalam diri individu. Kedua hal ini saling berkaitan karena dalam AQ individu mengetahui respon yang tepat dalam mengatasi masalah, memperbaiki respon dan meningkatkan respon yang terbaik saat individu mengalami masalah. Begitu pula dengan individu yang memiliki ketahanan psikologis yang tinggi, ia akan memberikan respon terbaik dalam setiap masalah. *Adversity Quotient* mendasari semua segi kesuksesan, termasuk dalam bidang akademik. Hal ini dikarenakan, AQ adalah salah satu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan dalam mencapai tujuan tertentu (Stoltz, 1997). Begitu pula dengan ketahanan psikologis pada individu yang menganggap stres merupakan situasi yang membuat kehidupan menjadi lebih menarik dan menantang, bukan hanya untuk membebani mereka saja.

Menurut Putra (dalam Rahmayani, 2013) *Adversity Quotient* adalah ketahanan individu terhadap kegagalan. Berkaitan dengan hal itu, analisa Stoltz terhadap *Adversity Quotient* menggambarkan bagaimana individu

mengolah tanggapan atas segala jenis permasalahan dan tingkat kesulitannya. Dengan demikian, *Adversity Quotient* mampu menggambarkan seseorang mengenai tampilan motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, harapan, kegembiraan, kesehatan mental dan jasmani, ketahanan psikologis, fleksibilitas, dan respon (dalam Rahmayani, 2013).

Menurut Stoltz (1997) *Adversity Quotient* ada tiga bentuk, yang pertama adalah sebuah kerangka konseptual yang baru yang dapat meningkatkan segala aspek kesuksesan. Kedua adalah ukuran yang dapat mengetahui respon individu saat mengalami kesuksesan. Terakhir adalah peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan.. AQ memiliki 4 dimensi atau aspek yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*. Secara singkat dijelaskan bahwa setiap aspek bila memiliki nilai yang tinggi, maka AQ individu itu juga tinggi dan juga mempengaruhi persepsi tentang sebuah kesulitan menjadi eustress daripada distress. Peneliti juga melakukan wawancara terkait dengan AQ narasumber dari segi aspeknya dengan hasil:

*“Aku gak menyerah dan aku berusaha untuk menyelesaikan itu sebaik mungkin dan tepat waktu. Aku berusaha untuk lebih lagi kan tadi aku bilang kalau bukunya bahasa inggris tapi aku berusaha untuk menggunakan cara lain untuk terjemahkan. Dan masalah ini aku ngerasa gak merembet ke kehidupanku yang lainnya si atau mempengaruhi mata kuliah lain. Ya aku ngerasa stres di mata kuliah satu ini ya ini aja si. Terus aku yakin kalo masalah ku selesai saat tugasku selesai.”*  
(J, 9 Juni 2017)

*“Setelah diberi tugas pada hari itu juga dicicil meskipun hanya sedikit, mendahulukan tugas yang datelinenya lebih dulu, mengurangi hal yang tidak penting yang dapat menyebabkan prokrastinasi.”*  
(P, 10 Juni 2017)

Dari hasil wawancara diatas dapat terlihat bahwa J dan P memiliki kendali dalam mengatasi masalahnya dengan cara mengerjakannya dengan tepat waktu dan membuat prioritas. Hal ini merupakan aspek pertama AQ yaitu *control*. Walaupun sumber masalah mereka berbeda, ada yang berasal dari

luar (literature bahasa inggris) dan juga dari dalam (prokastinasi), namun J dan P tetap bertanggung jawab untuk menyelesaikannya dan hal ini juga merupakan aspek kedua AQ yaitu *origin and ownership*. Masalah yang dialami juga tidak mempengaruhi hal lain dalam kesehariannya dan mereka sadar bahwa masalahnya akan berakhir ketika tugas sudah selesai. Terakhir adalah aspek ketiga dan keempat AQ yaitu *reach* dan *endurance*.

Dikuatkan dengan hasil penelitian yang sudah ada, tentang Hubungan *Adversity Quotient* dengan Tingkat Stres Akademik pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya, yang artinya adalah ketika semakin tinggi AQ individu maka stres akademiknya akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya (Putri, Zulharman, dan Firdaus; 2015). Dari data yang sudah didapat peneliti, motivasi individu untuk masuk ke perguruan tinggi adalah adanya keinginan untuk mencapai cita-citanya sebagai seorang psikolog, namun pada kenyataannya individu mengalami stres akademik dengan ciri-ciri mudah lelah, mudah marah dan tersinggung, konsentrasi berkurang, pola makan dan tidur terganggu. Selain berkaitan dengan motivasinya, hasil wawancara ini membuktikan bahwa sebetulnya J dan P memenuhi kriteria AQ menurut Stoltz, namun pada kenyataannya J dan P juga mengalami stres akademik.

Pada pembahasan di atas, ditemukan sejumlah kesenjangan yang menunjukkan urgensi dari topik penelitian ini. Seharusnya mahasiswa yang memiliki AQ yang baik maka stres akademiknya rendah. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami stres akademik ketika mereka sudah memenuhi aspek-aspek AQ. Selain itu, penelitian tentang variabel AQ yang dikaitkan dengan stress akademik masih tergolong sangat minim. Oleh sebab itu, peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara



*Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## 1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel yang diteliti adalah *Adversity Quotient* dan stres akademik. Peneliti memfokuskan penelitian pada *Adversity Quotient* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKWMS.
- b. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat studi hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKWMS.
- c. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang baru pertama kali menjadi mahasiswa S1. Hal ini dikarenakan pada kondisi yang ada di Fakultas Psikologi UKWMS, ada beberapa mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang sudah pernah menempuh sebagai mahasiswa sebelumnya namun berhenti karena berbagai alasan dan mendaftar ulang. Sedangkan dalam penelitian ini memfokuskan pada individu yang baru lulus SMA dan langsung menuju ke perguruan tinggi.

## 1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan bagi ilmu pengetahuan, khususnya teori tentang stres akademik pada psikologi klinis dan teori tentang *Adversity Quotient*.

### 1.5.2 Manfaat praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya *Adversity Quotient* yang baik untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dimiliki mahasiswa.

#### b. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat berguna bagi Fakultas Psikologi karena memberikan informasi tentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dan melakukan tindakan pencegahan dengan berbagai program untuk mahasiswa baru agar dapat mengurangi adanya stres akademik.

#### c. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi dosen untuk mengetahui metode pendampingan dan metode pengajaran yang sesuai untuk mahasiswa tahun pertama.