

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres pada mahasiswa pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar. Stres dipandang sebagai penyakit masyarakat modern oleh para profesional dari berbagai sektor. Stres merupakan hasil dari persepsi individu dimana mereka tidak memiliki sumberdaya untuk mengatasi situasi yang dirasakan dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Menurut Santrock (2002: 301) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap kejadian yang memicu stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu.

Remaja yang tergolong remaja akhir adalah masa memasuki dunia perkuliahan, Mahasiswa termasuk dalam usia perkembangan remaja akhir yaitu antara usia 18-22 tahun (Santrock, 2012:8). Pada rentang usia ini mulai mengalami transisi yang melibatkan teman sebaya yang beragam, sehingga perubahan tersebut akan mempengaruhi individu.

Mahasiswa yang menuju perguruan tinggi biasanya dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang semakin meningkat seperti belajar untuk semakin bertanggung jawab, semakin mengurangi ketergantungan kepada orang tua, sistem pembelajaran yang berubah, perubahan *peer grup* atau kelompok teman sebaya dan peningkatan fokus ke masa depan (Santrock, 2012:8). Tidak hanya tugas perkembangan saja yang semakin bertambah, tetapi seorang mahasiswa yang memasuki perkuliahan juga mengalami banyak perubahan yang baru. Perubahan yang terjadi seperti perubahan gaya hidup, sistem perkuliahan yang padat, prestasi akademik, permasalahan dengan teman, penyesuaian diri jauh dari rumah untuk pertama kali dengan lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Hasil survai yang dilakukan oleh Liputan6 bawasannya di Indonesia terdapat tujuh jurusan yang terkenal maha pelik(jurusan yang cenderung sulit) di antara jurusan yang lain. Salah satunya adalah jurusan Teknik Informatika, karena dalam jurusan ini mahasiswa mempelajari bagaimana penerapan logika matematika dalam pengelolaan informasi yang meliputi transformasi data atau pengolahan fakta simbolik dengan memanfaatkan teknologi komputer.(Lahitani Sulung, 2016).

Salah satu contoh kasus akibat dari stres akademik pada mahasiswa yaitu kasus bunuh diri yang dilakukan seorang mahasiswa berinisial X berusia 18 tahun yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kos. Mahasiswa X tersebut mengakhiri hidupnya ketika perkuliahan sedang berada pada masa Ujian Tengah Semester (UTS). Mahasiswa X melakukan aksinya tersebut setelah pulang dari ujian perkuliahannya. (diunduh pada 11 November 2019, Juni 2016 <http://www.beritasatu.com>)

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) mengatakan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lainnya karena tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun sosial. Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sama seperti halnya mahasiswa tahun pertama.

Abdulghani (2008) menemukan hasil pada penelitiannya bahwa masalah tertinggi pada mahasiswa kedokteran yang dapat menimbulkan stres, yaitu berasal dari pelajaran saat di perkuliahan sebesar 60,3%, sedangkan stres yang berasal dari lingkungan sebesar 2,8%. Hal tersebut banyak dirasakan oleh mahasiswa di tahun pertama, yaitu semester satu dan semester dua. Menurut Abdulghani (2008) mahasiswa yang mengalami permasalahan stres, yaitu mahasiswa semester pertama sebesar 74,2%, mahasiswa semester kedua sebesar 69,8%, mahasiswa semester ketiga sebesar 48,6%, mahasiswa semester empat sebesar 30,4%, dan mahasiswa semester lima sebesar 49%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agolla dan Ongori (2009) bahwa sumber stres utama yang dialami mahasiswa, yaitu bersumber dari akademik sebesar 81%.

Hasil penelitian Pathmanathan dan Husada (2013) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres ringan sebesar 35%, tingkat stres sedang sebesar 61%, dan tingkat stres berat sebesar 4%. Mahasiswa kedokteran yang sering mengalami tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat yaitu mahasiswa yang berusia 18 tahun hingga 21 tahun, sedangkan mahasiswa yang sering mengalami tingkat stres ringan yaitu mahasiswa yang berusia diatas 23 tahun. Tingginya tingkat stres pada usia 18 tahun hingga 21 tahun disebabkan karena mahasiswa ingin memperoleh prestasi akademik yang tinggi, serta memiliki tuntutan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015) juga menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa fakultas kedokteran tingkat awal lebih tinggi stresnya dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal berjumlah 142 mahasiswa, dimana yang tergolong stres ringan sebesar 39 mahasiswa (27,5%), stres sedang sebesar 84 mahasiswa (52,9%), stres berat sebesar 19 mahasiswa (13,4%). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tingkat awal masih sering merasakan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan, baik keinginan yang bersifat jasmani maupun rohani. Marjani (Augesti dkk, 2015) menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Penelitian Fitria dan Pamungkas (2015) menemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran berada di kondisi normal sebesar 58,1%. Namun, terdapat mahasiswa yang mengalami stres pada tingkatan berat sebesar 9,5%, tingkatan sedang sebesar 16,2%, dan tingkatan ringan sebesar 16,2%. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik dapat menjadi bagian dari stres yang dialami oleh mahasiswa.

Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik stres di dunia kerja maupun di dunia pendidikan. Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan perguruan tinggi. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya banyaknya *deadline* atau tuntutan tugas dan tekanan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 8 november 2019, peneliti terdapat 3 mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika di Universitas Muhammadiyah Gresik:

Tabel 1.1 Hasil Wawancara dengan mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2019

No	Nama Inisial	Kesimpulan Wawancara
1	R	R yang menyatakan bahwa subjek sering mengalami gugup dan bingung mau bicara apa kalau sudah di depan <i>audient</i> saat respodent presentasi, dan ketika banyak tugas subjek agak merasa kesulitan, meskipun subjek dari SMK tetap merasakan kebingungan karena menurut subjek yang diajarkan di SMK dulu sama di UMG saat ini sangatlah berbeda, karena Smk subjek hanya di ajari jaringan-jaringan sedangkan di UMG subjek mendapatkan mata kuliah rekayasa perangkat lunak (RPL). Subyek juga mengalami semau reaksi yang umum saat proses perkuliahan, seperti berkeringat, mudah lelah, gelisah, takut.
2	S	S yang menyatakan bahwa yang subjek pertama kali rasakan saat presentasi adalah gugup meskipun subjek sudah berusaha untuk tenang. Subjek merasa bingung ketika mempelajari tentang bahasa pemrograman atau <i>coding</i> yang sama sekali tidak dipelajari di SMA. Dan ketika banyak tugas dan deadline sama subjek akan merasa kebingungan untuk memanajemen waktunya. Subyek mengalami gangguan tidur ketika memiliki banyak tugas. Dan waktu subyek di tunjuk oleh dosen, subyek mengalami keringat yang cukup, berdetak jantung lebih kencang.
3	U	U yang menyatakan bahwa ketika subjek presentasi subjek merasakan cemas dan gugup bahkan subjek mengalami kringat dingin, sedangkan pada waktu ada tugas banyak subjek merasakan pusing dan kebigungan, dan bahkan subjek kaget ketika banyak tugas yang menghampiri subjek.dan untuk mata kuliah <i>coding</i> subjek juga merasa kesulitan karena subjek lulusan dari SMA dan menurut U mata kuliah hal baru bagi U karena di SMA belum pernah menegnal <i>coding</i> itu seperti apa, jadinya U merasa kebingungan, di kelas juga dituntut ketika mata kuliah <i>coding</i> dosen hanya menerangkan teori 30 menit selebihnya langsung praktek. Dan ketika subyek di tunjuk dosen, subyek mengalami detak jantung yang kencang, sehingga subyek mengalami kepanikan.

Sumber : Wawancara Dengan Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Angkatan 2019 Di UMG (2019)

Berdasarkan data telah diperoleh peneliti, maka dapat disimpulkan jika banyak mahasiswa yang mempersepsikan bahwa dalam proses perkuliahan pada program studi menggunakan bahasa *coding* (pemrograman). Bahasa *coding* (pemrograman) adalah suatu rangkaian instruksi-instruksi dalam bahasa komputer yang disusun secara logis dan sistematis. Sehingga ketika mahasiswa belum menguasai kemampuan-kemampuan tersebut, maka mahasiswa akan merasa kesulitan dalam mengikuti proses perkuliahan. Program Studi Tekni Informatika tentunya seperti mahasiswa pada umumnya yaitu tidak terlepasnya dari mengerjakan tugas-tugas kuliah, praktikum.

Mahasiswa pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya.

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa. Sumber-sumber stres dapat berasal dari faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor personal. Salah satu faktor personal yang mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat kecerdasan emosional. Dalam literatur Psikologi, kecerdasan emosional muncul sebagai karakteristik kepribadian, yang mempengaruhi persepsi emosional dan situasi stres. Hal ini mengacu pada konstelasi persepsi diri emosional dan pada dasarnya menyangkut persepsi diri orang-orang dari kemampuan emosional mereka (Arora et al., 2011). Kecerdasan emosional adalah atribut yang dapat memungkinkan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi yang ditimbulkan oleh pengalaman stres (Pau et al., 2004). Sehubungan dengan penelitian Situmorang dan Desiningrum (2018), kecerdasan emosional memiliki hubungan positif

yang signifikan dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik *coping stress* yang digunakan. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin buruk *coping stress* yang digunakan. Sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap *coping stress* sebesar 45%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *coping stress*.

Menurut Goleman yang dikutip oleh (Luthans, 2006) kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain (Burhanudin, 2017: 59). Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres, khususnya stres akademik pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.2 Identifikasi Masalah

Peralihan dari siswa menjadi mahasiswa memerlukan proses adaptasi. Pasalnya, belajar di sekolah dengan di perguruan tinggi sama sekali berbeda. Untuk itulah diperlukan adanya adaptasi. Dengan demikian ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres akademik dimana mahasiswa tersebut merasa tertekan baik secara fisik maupun emosional.

Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Sarita & Sonia, 2015:385). Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang tidak nyaman. Aspek –aspek yang ada dalam stres menurut Sarafino (2011) adalah Stres fisik, Stres emosi, Stres Kognitif, Stres perilaku (Mulya & Indrawati, 2016: 296).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) faktor yang menyebabkan stres yaitu diri individu, keluarga dan komunitas/lingkungan. Selanjutnya Alvin (2007); Basteri dan Ifdil (2017) mengatakan faktor penyebab stres akademik terbagi atas dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti mata kuliah yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba. Sedangkan faktor internalnya adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Mahasiswa yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka akan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih besar. Julika (2017) mengatakan proses berfikir dan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kontrol, self-esteem dan juga optimisme. Kecerdasan emosi merupakan komponen emosi sekaligus juga komponen kognitif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, dan stres akademik sebagai salah satu pengalaman yang menimbulkan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) mengatakan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lainnya karena tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun sosial. Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sama seperti halnya mahasiswa tahun pertama.

Selain hasil penelitian di atas, ada juga hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa dan dosen pengampu mata kuliah *coding* mempersepsikan bawasanya mata kuliah *coding* adalah mata kuliah yang dianggap sukar dimana hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa permasalahan yang dialami mahasiswa terutama yang lulusan dari SMA, meskipun ada juga yang lulusan SMK, mahasiswa juga tetap merasa kesulitan karena pelajaran yang dipelajari di SMK tidak sama di UMG dan sangatlah berbeda. Dalam proses perkuliahan tentu saja banyak tuntutan-tuntutan untuk memperoleh IP yang sudah ditetapkan oleh kampus. Di Universitas Muhammadiyah Gresik tiap mahasiswa harus memperoleh nilai per mata kuliah minimal mendapatkan nilai C dimana itu pra syarat untuk bisa mengambil mata kuliah selanjutnya. Dengan demikian mahasiswa ada yang merasa tertekan baik fisik maupun emosional, sehingga ada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Dan hasil wawancara dengan dosen

pengampuh, bawasannya mahasiswa yang mengampuh mata kuliah *coding* rata-rata mendapatkan nilai dibawah *standart*.

Berdasarkan uraian yang sudah dijabarkan oleh peneliti, maka peneliti ini menulis judul tentang “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Di Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatas dalam masalah ini dibatasi pada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika untuk menghindari meluasnya dan untuk lebih terarah adalah sebagai berikut :

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial individu tersebut.

2. Kecerdasan Emosional

kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan merasakan emosi yang dialami (kesadaran emosi), mengelola emosi, bisa melakukan empati (membaca emosi), membina hubungan dengan orang lain dan memanfaatkan emosi secara produktif sebagai penunjang performa seseorang.

3. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika di Universitas Muhammadiyah Gresik ”?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika di Universitas Muhammadiyah Gresik ”.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

A. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan dan pengembangan ilmu psikologi yang berarti memperkaya teori-teori psikologi, terutama dalam bidang teori psikologi kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika di Universitas Muhammadiyah Gresik

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian membantu memahami tentang pentingnya kecerdasan emosi dalam mengelola stress akademik. Upaya upaya pengembangan dan pengelolaan emosi dapat dimulai dari diri sendiri dan dapat dilaksanakan dengan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti keluarga, dosen maupun teman-teman kampus.
2. Bagi prodi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan sumbangan sebagai upaya pembekalan serta pembinaan bagi mahasiswa mahasiswi tentang pentingnya kecerdasan emosi untuk mengelolah dan memanejemen kualitas emosi yang positif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan pertimbangan maupun perbandingan bagi penelitian selanjutnya.

