

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Fenomena stres adalah hal yang umum dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya, namun cara individu bereaksi dan mengatasi stres tersebut bervariasi. Coping stres mencakup berbagai strategi, mulai dari yang positif dan adaptif hingga yang negatif dan maladaptif. Strategi coping yang positif meliputi pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, reframing atau mengubah cara pandang terhadap situasi, serta relaksasi atau teknik manajemen stres lainnya (Wati, 2021). Fenomena stres di kalangan mahasiswa merupakan tantangan yang signifikan dalam konteks pendidikan tinggi. Dengan tuntutan akademik yang tinggi, kehidupan sosial yang kompleks, dan tekanan finansial yang seringkali menyertainya, mahasiswa sering kali mengalami tingkat stres yang tinggi. Beban studi yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar menjadi faktor-faktor utama yang menyebabkan stres. Selain itu, perasaan tidak mampu untuk menjaga keseimbangan antara akademik, kehidupan sosial, dan kesehatan mental juga dapat memperparah situasi tersebut. Fenomena ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, kesehatan fisik, dan kinerja akademik mahasiswa. Salah satu aspek yang menjadi fokus utama dalam konteks kepercayaan diri adalah kemampuan individu untuk mengatasi stres.

Proses ini, dikenal sebagai coping stres, mencakup berbagai strategi dan mekanisme yang digunakan seseorang untuk menghadapi, menyesuaikan, dan merespons tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, kepercayaan diri memainkan peran krusial, karena tingkat keyakinan diri seseorang dapat memengaruhi pilihan coping yang mereka pilih dan seberapa efektif mereka dalam mengelola stres.

Meskipun demikian, realitasnya menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang sama, dan kemampuan untuk mengatasi stres juga bervariasi dari satu orang ke orang lainnya. Faktor-faktor seperti pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan kondisi mental dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang dapat mengelola stres dan mempertahankan kepercayaan diri mereka.

Di semester akhir kuliah, tingkat kepercayaan diri mahasiswa sering menjadi faktor penting yang memengaruhi kinerja akademik dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan. Mahasiswa semester akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka dengan baik. Mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan yang mungkin muncul, baik dalam menyelesaikan proyek akhir, menghadapi ujian, atau mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Dengan keyakinan diri yang kuat, mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan mengelola stres dengan lebih efektif. Dimenggo (2021) mengungkapkan bahwa penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pasca kampus, hal tersebut digambarkan pada tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa dalam sebalainya.

Andriyani (2019) menjelaskan bahwa permasalahan jiwa atau psikologis merupakan keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Keadaan psikologis seseorang dapat dianalisis melalui perilaku, tingkah laku, cara hidup, gaya hidup atau penampilannya. Santri pada lingkungan Islam pun sama seperti manusia pada umumnya. Mereka sebagai manusia kadang memiliki permasalahan pada kebahagiaan dalam hidup yang berakibat atau bersumber dari psikologisnya sendiri. Permasalahan hidup terkadang bisa menimbulkan stres, Stres merupakan kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan.

Aulia (2023) menyatakan bahwa salah satu yang rawan mengalami masalah psikologis berupa stres yaitu santri mahasiswa karena mereka mempunyai beban sebagai mahasiswa, santri, dan juga penghafal Al Qur'an. Pengentasan stres yang dialami oleh santri dapat dilakukan dengan pengelolaan stres yang dikenal dengan *Coping Stress* pada ilmu psikologi. *Coping Stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk menolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stres (Andriyani, 2019). Hal tersebut juga diungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir terhadap stres yang dirasakan perlu adanya pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan pada mahasiswa (Syifa, 2019).

Mahasiswa semester akhir seringkali menghadapi berbagai problematika psikologis yang timbul dari tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Beban studi yang tinggi, ditambah dengan tugas akhir, dan ujian, dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan. Ekspektasi untuk meraih prestasi tinggi guna lulus dengan baik menjadi beban tambahan, terutama bagi mereka yang memiliki rencana melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja. Ketidakpastian mengenai masa depan karier juga dapat menciptakan kekhawatiran dan kecemasan, dengan pertanyaan tentang arah yang akan diambil setelah menyelesaikan studi (Chalid, 2021).

Semua faktor ini dapat berkontribusi pada gangguan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir, mengharuskan perlunya dukungan dan perhatian terhadap aspek psikologis mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan transisi ke fase selanjutnya dalam kehidupan mereka. Apabila dilihat secara data menurut World Population Review menyebutkan Indonesia ditemukan 9.1 juta kasus depresi dengan prevalensi 3,7%.

Menurut data I-NAMHS bahwa penelitian menunjukkan terdapat 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental, adapun juga angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja. Dengan jenis gangguan mental yang banyak diderita adalah gangguan kecemasan 3,7% gangguan depresi mayor 1,0% gangguan perilaku 0,9% (Anwar, 2023). Selain itu, saya melihat

sebuah fenomena yang saya temui pada mahasiswa Fakultas Agama Islam umy angkatan 2020 dengan beragam variasi tingkatan problematika psikologis yang saya temui di lapangan seperti halnya, penyalahgunaan zat adiktif, gangguan kecemasan hingga faktor lain yang menyebabkan hal tersebut. Dalam menjalani semester akhir, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan yang dapat berdampak pada aspek psikologis mereka.

Beban akademik yang meningkat, khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir dan menghadapi ujian skripsi, dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk pertanyaan tentang pekerjaan atau melanjutkan pendidikan, turut menjadi faktor pendorong stres pada mahasiswa semester akhir. Tantangan pribadi dan sosial juga menjadi bagian tak terpisahkan, dengan tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, pemahaman tentang bagaimana mahasiswa merespon stres melalui coping menjadi sangat penting. Penelitian terkait coping stres dapat memberikan wawasan yang berharga tentang sejauh mana mahasiswa mampu mengatasi tekanan akademik dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Penerapan *Coping Stress* pada mahasiswa membawa sejumlah manfaat yang sangat penting. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan kesejahteraan psikologis (Dewi, 2023). Dengan mengadopsi pengaruh yang tepat, mahasiswa dapat mengelola dan mengurangi tingkat stres, menciptakan lingkungan psikologis yang lebih seimbang dan positif. Selain itu, penggunaan *Coping Stress* yang efektif juga berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis. Mahasiswa yang mampu menghadapi tekanan dengan cara yang sehat dan adaptif cenderung lebih kuat dalam mengatasi tantangan hidup (Ghony, 2022). Mereka menjadi lebih tangguh dan dapat menjaga keseimbangan mental di tengah tekanan akademik dan masalah sehari-hari. Dengan demikian, penerapan *Coping Stress* bukan hanya memberikan manfaat langsung terhadap kesejahteraan psikologis.

Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155 yang artinya “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Peneliti ingin fokus mengkaji terkait apakah terdapat hubungan *Coping Stress* dengan problematika psikologis yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 hal tersebut melatarbelakangi pada aspek spiritualitas atau hal apa yang mampu untuk memberikan pengaruh pada coping stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Agama Islam universitas muhammadiyah yogyakarta angkatan 2020 dibandingkan dengan fakultas ataupun universitas lain.

## **B. Identifikasi Masalah dan Potensi**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dan potensi sebagai berikut:

1. Terdapat fenomena tingkat stres yang meningkat pada kalangan mahasiswa Fakultas Agama Islam ditandai dengan observasi mendasar peneliti.
2. Terdapat fenomena *self-confident* ditandai ketika mahasiswa mengerjakan tugas akhir ataupun penelitian seperti merasa tidak mampu, kurang percaya diri dan ketakutan ketika memaparkan hasil penelitian.
3. Mampu menjadi alternatif disiplin ilmu psikologi islam dalam pengkajian dan pendekatan yang ada pada Fakultas Agama Islam kedepannya.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran tingkat *Self Confident* pada mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta?
3. Apakah terdapat hubungan *Coping Stress* dengan *self-confident* mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah :

1. Mengetahui gambaran tingkat Stress mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 UMY ?
2. Mengetahui gambaran tingkat *self-confident* mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 UMY ?
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan *Coping Stress* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2020 Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *self-confident* ?

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan mampu menjadi wadah referensi bacaan maupun ulasan ilmiah pada bidang psikologis maupun sebagai wawasan bacaan.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini secara praktis dapat bermanfaat pada lembaga islam terutama yang bergerak pada bidang psikologi islam maupun guna meningkatkan peranan dalam penanganan fenomena individu mahasiswa maupun masalah sosial yang ada pada konteks keagamaan.