

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi seorang mahasiswa merupakan hak istimewa yang tidak semua orang bisa peroleh dan rasakan, atau biasa disebut dengan *privilege*. Ikatan dengan perguruan tinggi menjadikan seseorang memperoleh status sebagai mahasiswa dalam suatu kelompok masyarakat. Selain itu mahasiswa juga dianggap sebagai calon intelektual atau cendekiawan muda di dalam suatu lapisan masyarakat (Lestari & Djamilah, 2020).

Secara umum, peran mahasiswa terdiri ada tiga yaitu *Iron Stock*, *Agent of Change*, dan *Social Control*. *Iron Stock* memiliki arti bahwa mahasiswa diharapkan menjadi individu tangguh yang mampu mengambil alih peran generasi sebelumnya di masa yang akan datang. Kedua adalah *Agent of Change* yang berarti harapannya mahasiswa dapat menjadi agen-agen pembawa perubahan di masyarakat. Sedangkan *Social Control* memiliki arti pengontrol sosial, sederhananya mahasiswa dapat memberikan kontribusi dan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam masyarakat sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki (Rizki, 2018).

Ketiga peran yang disebutkan di atas membuat mahasiswa harus memiliki kemampuan di atas rata-rata mayoritas masyarakat. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman dan pengetahuan yang luas. Selain itu, mereka juga perlu memiliki keterampilan, visi, dan karakter yang lebih maju daripada kebanyakan masyarakat saat ini karena mahasiswa diharapkan menjadi generasi yang dapat membawa perubahan besar dalam meningkatkan kemajuan bangsa Indonesia (Gismin & Mansyur, 2018).

Allah Swt. berfirman dalam Qur'an surat An-Nisa ayat 9 :

وَلِيَحْشَ الدِّينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا

سَدِيدًا

Artinya: “Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang seandainya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar”. (QS. An-Nisa (4): 9).

Dari ayat tersebut, Allah memerintahkan kita untuk mempersiapkan generasi setelah kita, bahkan secara tidak langsung mahasiswa memiliki tuntutan untuk

berperan di tengah masyarakat. Namun berbagai tuntutan itu justru dapat menjadi salah satu sumber pemicu terjadinya stres di kalangan mahasiswa. Stres adalah respons yang diberikan tubuh terhadap perubahan dalam lingkungan, termasuk respons fisik, pikiran, dan perasaan (Amelia, 2020).

Berdasarkan hasil survei Ipsos Global (perusahaan riset pasar terbesar ketiga di dunia) dari 31 negara di dunia, stres berada di posisi ketiga sebagai masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan oleh 30% responden (Muhamad, 2023). Di Indonesia, diperkirakan sekitar 1,33 juta orang mengalami gangguan kesehatan mental atau stres, yang mewakili 14% dari total populasi penduduk. Dari jumlah tersebut, tingkat stres akut (stres berat) diperkirakan mencapai 1-3% (Rahayu & Arianti, 2020).

Tingkat terjadinya stres pada kalangan mahasiswa di Asia angkanya berkisar dari 39,6-61,3% sementara di Indonesia, proporsi mahasiswa yang mengalami stres berada dalam kisaran 36,7-71,6%. Faktor-faktor yang memicu stres pada mahasiswa meliputi berbagai hal seperti fase adaptasi, fase transisi, kurangnya regulasi diri, dan tekanan dari keluarga serta lingkungan (Jeong dkk., 2019). Sementara kebanyakan stres yang dialami mahasiswa tingkat pertama berasal dari stres akademik, yang terjadi karena pengaruh dari proses pembelajaran atau kuliah di kampus (Rosa dkk., 2021).

Penyebab stres akademik pada dasarnya adalah hal yang wajar terjadi karena stres akademik merupakan bagian dari proses perkembangan individu, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, memikul peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, menghadapi konsep belajar atau pendidikan yang berbeda dari sekolah sebelumnya, belajar mengatur keuangan, menghadapi kesulitan dalam manajemen waktu, menghadapi tuntutan dan tantangan dalam pencapaian akademik, mengalami perubahan gaya hidup dari masa sebelumnya, dan berkembangnya konsep diri. Namun, respons terhadap stres dari setiap mahasiswa inilah yang bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya dengan stres, cara mengatasi stres, jenis kelamin, usia, tingkat stresor, dan kemampuan untuk mengelola emosi pada masing-masing individu. (Agustiningsih, 2019).

Fenomena stres akademik ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang memiliki tuntutan dalam bidang akademik, tuntutan dan tugas organisasi yang dimiliki oleh mahasiswa aktivis juga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stres akademik. Mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang aktif berkegiatan diluar jam belajar mereka, sementara mereka yang fokus hanya pada prestasi akademik disebut sebagai mahasiswa non-aktivis. Seseorang dapat dianggap sebagai aktivis jika mereka

berperan dalam memajukan suatu organisasi (Pamungkas, 2019). Sementara itu, mahasiswa yang memiliki julukan aktivis tidak hanya diberikan untuk mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan di dalam lingkungan kampus saja, melainkan mahasiswa-mahasiswa yang aktif dalam kegiatan di luar kampus misal aktif berkegiatan di masjid juga bisa disebut dengan mahasiswa aktivis. Mahasiswa aktivis masjid atau yang biasa disebut juga dengan remaja masjid adalah mahasiswa atau para pemuda yang melakukan kegiatan dalam rangka memakmurkan masjid. Organisasi ini merupakan salah satu wadah yang baik untuk pembinaan remaja yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Dengan fokus pada kegiatan yang berkaitan dengan masjid, keislaman, ilmu pengetahuan, perkembangan remaja, dan keterampilan, organisasi ini memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk mengembangkan diri sesuai dengan bakat dan kreativitas mereka di bawah bimbingan pengurus masjid (Aslati dkk., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada salah satu mahasiswa di Yogyakarta berinisial SL pada 16 April 2024, menyatakan bahwa ia pernah merasakan stres saat mendapatkan nilai IP (Indeks Prestasi) semester yang rendah. Stres akademik ini juga pernah dirasakan oleh mahasiswa lainnya, hal ini dinyatakan oleh mahasiswa berinisial IH bahwa ia pernah sedih karena sejak tinggal di asrama ia mendapatkan kewajiban lain yang harus diselesaikan sehingga tidak totalitas di bidang akademiknya.

Stres akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti cara mahasiswa menyiapkan diri untuk tugas-tugas mereka dan tingkat keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan akademik, yang sering disebut sebagai efikasi diri (Nurhaliza, 2021). Efikasi diri adalah keyakinan diri sendiri akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan beradaptasi pada kondisi dan lingkungan tertentu. Seseorang yang yakin pada kemampuannya dalam melakukan tugas memiliki peluang yang lebih besar untuk berhasil dibandingkan dengan orang yang kurang yakin akan kemampuannya sendiri. (Diputra & Azis, 2023)

Pada teori sosial kognitif, kurangnya efikasi diri dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan perilaku penghindaran oleh individu tersebut. Ia akan cenderung menghindari situasi-situasi yang dianggap berpotensi memperburuk kondisi, bukan karena ia merasa terancam, tetapi karena ia merasa tidak mampu untuk mengatasi risiko-risiko yang terjadi (Rustika, 2016). Efikasi diri dapat memotivasi individu untuk mengambil inisiatif dalam bertindak, berusaha, dan bertahan dalam

menghadapi berbagai tantangan. Ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi menimbulkan stres, individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung mengalami stres subjektif yang lebih rendah. Efikasi diri berperan sebagai pelindung terhadap dampak stres, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga individu dapat menghadapinya dengan lebih baik (Mufidah dkk., 2022).

Berdasarkan wawancara lain yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2024 kepada seorang mahasiswa yang tinggal di asrama masjid berinisial FI menyatakan bahwa ia semakin bersemangat mengerjakan tugas akademik dengan berbagai kegiatan dan kewajiban yang ia dapatkan di perkuliahan maupun di asrama masjid. Ketiga informan yang diwawancarai oleh penulis pada wawancara awal tersebut merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama mahasiswa Masjid Syuhada Yogyakarta. Masjid Syuhada adalah masjid modern pertama yang dibangun di Yogyakarta, bahkan di Indonesia, setelah proklamasi dan revolusi Indonesia. Masjid ini diresmikan langsung oleh Presiden Soekarno dan menjadi monumen untuk mengenang jasa para syuhada yang gugur dalam peristiwa perlawanan tentara Jepang yang disebut dengan Peristiwa Pertempuran Kotabaru yang jatuh pada tanggal 7 Oktober 1945 (*Beribadah dan Mengenang Sejarah di Masjid Syuhada (Seri 1)*, 2023).

Kemodernan Masjid Syuhada terlihat dari cara pengelolaan masjid tersebut. Sebagai masjid yang berada di tengah kesibukan kehidupan masyarakat kota Yogyakarta, Masjid Syuhada berhasil mengatasi masalah dan memenuhi kebutuhan umat Islam perkotaan, terutama kelompok pemuda Islam yang terdidik, seperti mahasiswa. Lokasi masjid yang dekat dengan setidaknya empat kampus besar di Yogyakarta seperti Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), UIN Sunan Kalijaga, dan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) menjadi keuntungan strategis tersendiri, sehingga para mahasiswa dapat aktif terlibat dalam berbagai lembaga dan kegiatan di Masjid Syuhada (Sopyan, 2014).

Ahmad Mubarak Dawam selaku Direktur Eksekutif Yayasan Asrama dan Masjid (YASMA) Masjid Syuhada menyatakan bahwa keistimewaan masjid ini tidak hanya terletak pada sejarahnya, tetapi juga terlihat menarik pada berbagai kegiatan lembaga formal dan non-formal yang dikelola langsung oleh Yayasan Asrama dan Masjid (YASMA), yang kini dikenal sebagai Yayasan Masjid Syuhada (*Teladan Pendidikan Islam di Yogya (Seri 2 - Selesai)*, 2023). Lembaga formal yang dimiliki diantaranya Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Tinggi Agama Islam Masjid Syuhada (STAIMS).

Sedangkan lembaga non formal masjid terdiri dari Pendidikan Anak-Anak Masjid Syuhada (PAMS), Pendidikan Kader Masjid Syuhada (PKMS), Lembaga Pendidikan Al-Qur'an Masjid Syuhada (LPQMS), dan Corps Dakwah Masjid Syuhada (CDMS). Keberadaan asrama YASMA yang dihuni oleh para mahasiswa aktif memiliki peran dalam memakmurkan dan menghidupkan Masjid Syuhada, salah satunya adalah aktif dalam kegiatan lembaga non formal tersebut (Kumoro, 2017).

Hasil observasi awal yang dilakukan di Asrama Masjid Syuhada mengungkap bahwa selain bertanggung jawab dalam kegiatan lembaga non formal yayasan, para mahasiswa/mahasiswi yang tinggal di asrama juga diberikan amanah dalam berbagai kegiatan dan kepanitiaan masjid. Misalnya adalah kepanitiaan di bulan Ramadhan, Panitia Idul Adha, kepanitiaan dalam rangka peringatan hari besar Islam seperti Panitia Isra Mi'raj, Panitia Maulid Nabi, dan Panitia Milad Masjid Syuhada. Sedangkan untuk kegiatan rutin asrama diantaranya adalah kajian bersama pengasuh asrama setiap malam Selasa, kumpul evaluasi dan Al-Kahfian setiap malam Jum'at, dan pelatihan adzan setiap malam Sabtu. Selain itu berdasarkan observasi awal peneliti menemukan bahwa dari 23 orang mahasiswa yang tinggal di asrama, 16 orang diantaranya juga pernah atau masih aktif dalam organisasi dan komunitas di luar Masjid Syuhada, baik organisasi kampus maupun organisasi luar kampus.

Dengan berbagai kegiatan yang dimiliki oleh para mahasiswa aktivis Masjid Syuhada, secara tidak langsung menambah kewajiban dan tuntutan yang harus mereka selesaikan selain di bidang akademik. Jika tuntutan-tuntutan ini tidak terselesaikan maka berdasarkan teori yang telah disebutkan, tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, penulis menganggap penting untuk mengkaji efikasi diri dan stres akademik mahasiswa yang menjadi aktivis masjid. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Aktivis Masjid (Studi Kasus pada Mahasiswa Asrama Masjid Syuhada Yogyakarta)”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran efikasi diri mahasiswa aktivis Masjid Syuhada?
2. Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa aktivis Masjid Syuhada?

3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri mahasiswa aktivis Masjid Syuhada dalam mengatasi stres akademik?
4. Bagaimana peran efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa aktivis Masjid Syuhada?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa aktivis Masjid Syuhada
2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa aktivis Masjid Syuhada
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri mahasiswa aktivis Masjid Syuhada dalam mengatasi stres akademik
4. Untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa aktivis Masjid Syuhada

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama bidang sosial dan konseling, khususnya mengenai gambaran efikasi diri dalam mencegah stres akademik mahasiswa aktivis masjid.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan wawasan kepada mahasiswa dalam mengelola efikasi diri sebagai salah satu upaya mencegah terjadinya stres akademik.
- b. Institusi Pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk membentuk kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.
- c. Memberikan informasi kepada orang tua, pendidik, maupun masyarakat dalam memberikan dukungan dan arahan bagi anak mereka yang akan menjadi seorang mahasiswa.