

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam dunia pendidikan kesehatan adalah faktor utama untuk mendukung proses belajar agar pendidikan yang sedang ditempuh dapat selesai dengan baik. Tak lain pada setiap individu yang sedang berjuang untuk menyelesaikan studi pasti akan menemui beberapa kendala yang dapat mengosik proses penyelesaian studinya. Dari berbagai macam kendala ini biasanya dapat membuat individu mengalami stres dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu dalam mengatasi banyaknya masalah yang sedang ia hadapi. Hal ini menyebabkan individu perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi stres yang mereka alami. Di dalam penanganan stres terdapat cara untuk menanggulangi situasi yang dapat memicu terjadinya stres yang berlebih. Upaya ini dinamakan *coping stress*, yang berarti suatu usaha yang dapat dilakukan oleh diri sendiri untuk mengurangi atau meminimalisir akibat dari stres (Hanifah et al. 2020). *Coping stress* ialah upaya dalam membantu individu untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahannya dan juga mampu menjaga kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah (Djunaedi 2020).

Strategi *coping stress* memiliki peranan penting karena pada prosesnya terdapat usaha untuk mengatasi tuntutan baik secara internal ataupun eksternal dengan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menghadapi situasi yang dirasa membebani atau *stressfull* (Wahyuningsih 2016). Selama ini banyak ditemukan dari mahasiswa atau mahasiswi prodi

PAI (Pendidikan agama Islam) UMY yang mengalami stres akademik. Mereka mengaku jika dirinya mengalami stres akademik. Hal ini dikarenakan selama 2 tahun terakhir kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring (*online*). Hampir seluruh kegiatan perkuliahan diterapkan *online* semenjak pandemi Covid-19 semakin merebak luas di Indonesia. Sehingga dari kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring tersebut ternyata menyebabkan sejumlah mahasiswa PAI UMY mengalami stres akademik. Hasil observasi di lingkungan prodi PAI UMY ditemukan terdapat beberapa mahasiswa yang terlihat mengalami stres akademik. Beberapa mahasiswa tersebut diantaranya menceritakan perihal yang dia rasakan ketika menjalani perkuliahan sewaktu adanya pandemi Covid-19 kemarin. Mungkin awalnya bisa terbilang bersemangat karena menjalani perkuliahan dengan sistem daring adalah hal yang mudah, hanya memerlukan bantuan *device* atau perangkat yang mendukung program daring tersebut agar dapat berjalan dengan baik. Akan tetapi realita yang berjalan menunjukkan jika pembelajaran *online* ini tidak semudah yang dikira.

Peneliti menemukan adanya beberapa mahasiswa yang diduga mengalami gangguan stres akademik. Hal ini diceritakan langsung oleh mahasiswa tersebut ketika beberapa waktu yang lalu bertemu dan bertukar cerita mengenai lika liku kehidupan di perkuliahan.

“Di semester kemarin aku merasa tugas-tugas banyak banget. Disamping itu juga ikut organisasi kampus dan luar kampus, bahkan setiap seminggu sekali selalu ada rapat yang sekali rapatnya lumayan lama juga. Tugas di organisasi lumayan berat, ketika saat itu aku diamanahkan menjadi ketua pelaksana di salah satu organisasi yang saya ikuti. Selain karena padatnya kegiatan yang saya ikuti, di rumah

juga baru ada masalah keluarga sehingga saya lebih memberatkan ke kondisi rumah dari pada urusan yang lain. Dari semua yang saya alami itu yang membuat saya merasa begitu stres dalam menjalani perkuliahan karena susah untuk mengatur waktu yang seharusnya itu semua bisa dijalani dengan seimbang.”
(Inisial MYAF, mahasiswa PAI 2020)

Dari pernyataan tersebut menunjukkan telah terjadi adanya stres akademik pada mahasiswa PAI UMY yang tengah dirasakan. Selain itu peneliti juga bertemu dengan seorang mahasiswi yang juga merasakan stres akademik. “Banyak tugas seperti ini bikin aku stres” (Inisial LNS, mahasiswi PAI 2020), ketika peneliti bertanya mengenai siklus perkuliahan yang sedang dijalannya. Sejumlah mahasiswa yang merasakan stres akademik yakni dikarenakan mereka diharuskan memulai kebiasaan baru dari yang semula pembelajaran dilaksanakan hanya dengan melalui *online* akhirnya kini beralih kembali seperti semula setelah keadaan dinyatakan sudah aman dari pandemi Covid-19. Pada sebagian mahasiswa kondisi seperti ini dapat dikatakan tidak mudah, setelah sebelumnya mereka harus memulai adaptasi yang baru seperti halnya terbiasa melakukan kegiatan yang berkaitan dengan cara bertatap layar serta menggunakan berbagai platform *online* demi mematuhi peraturan pemerintah yang berupa *social distancing* atau menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Alasan dilakukannya penelitian di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tersebut karena berdasarkan hasil observasi peneliti melihat terdapat adanya mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Agama Islam mengalami kesulitan menghadapi stres dimasa perkuliahan pasca berakhirnya pandemi Covid-19. Pasalnya, mahasiswa yang mengikuti

pembelajaran daring mengalami sedikit stres akademik selama pandemi. Alasan lain mahasiswa mengalami stres akademik adalah adanya kondisi yang mendorong mahasiswa menyesuaikan pembelajarannya dalam sistem perkuliahannya. Apalagi stres akademik ini terjadi karena banyaknya tugas dari semua mata kuliah yang diberikan pada saat masa pandemi sebelumnya dengan diberikan begitu saja. Setelah berakhirnya pandemi, perkuliahan di masing-masing kampus kembali digelar secara luring. Oleh karenanya hal ini menjadi *problem* baru dalam menghadapi kenyataan di bidang pendidikan saat ini.

Kemudian untuk mengatasi permasalahan ini mahasiswa diperlukan bisa mengatur hal tersebut agar terciptanya suasana pembelajaran yang efektif dan tidak lagi terjadi masalah dalam kesehatan mental yang terganggu pada mahasiswa/mahasiswi. Perlu diperhatikan jika selain kesehatan jasmani-rohani ataupun kesehatan mental, mahasiswa juga harus memahami akan pentingnya mengatur strategi *coping stress* dalam mengatasi stres akademik yang kemungkinan dapat terjadi pada mereka.

B. Rumusan Masalah

Menilik latar belakang dari permasalahan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja bentuk stres akademik yang dialami oleh mahasiswa PAI UMY?
2. Bagaimana strategi *coping* yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik selama menjalani perkuliahan?

3. Bagaimana keberhasilan mahasiswa PAI dalam melakukan strategi *coping stress* guna mengatasi stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang berdasarkan dari rumusan masalah diatas, diantaranya:

1. Untuk mengetahui bentuk stres akademik yang dialami oleh mahasiswa PAI UMY.
2. Untuk mengidentifikasi strategi *coping* yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik selama menjalani perkuliahan.
3. Untuk memperoleh keberhasilan mahasiswa PAI dalam melakukan strategi *coping stress* guna mengatasi stres akademik.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, agar mahasiswa mengetahui proses strategi yang dapat dilakukan ketika sedang mengalami stres akademik.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai kemampuan strategi *coping stress* dalam mengatasi stres akademik yang dialami.