

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu upaya atau perbuatan yang diarahkan pada kemaslahatan dan kesejahteraan peserta didik dan masyarakat dimana hal ini berlangsung sejak dahulu dan tidak diragukan lagi eksistensinya. Pendidikan telah mulai dilaksanakan sejak manusia hadir dimuka bumi ini dalam bentuk pemberian warisan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dari para orang tua dalam mempersiapkan anak-ananya menghadapi kehidupan dan masa depannya yang mampu mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya. Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan menentukan kualitas kehidupannya kedepan.¹

Ditinjau dari terjadinya pendidikan, proses pendidikan ada dua segi yang harus dikembangkan, yaitu proses individual dan proses sosial. Beberapa ahli pendidikan lebih menekankan kepada bagaimana mengembangkan semua kemampuan dasar (potensi) yang sudah dimiliki anak sejak lahir. Adapun pendidikan sebagai proses sosial, pendidikan harus berusaha melestarikan dan mewariskan nilai-nilai budaya kepada generasi penerus. Dalam mencapai tujuan pendidikan ada banyak cara yang dilakukan mulai dari pendidikan di sekolah sampai dengan Universitas.² Namun dalam perjalanannya tersebut, tak jarang seorang mahasiswa akan menemukan berbagai masalah. Permasalahannya yang dihadapi mahasiswa pada umumnya sangat kompleks, mulai dari masalah akademik, tuntutan keluarga dan masalah yang ada di lingkungan sekitar. Hal ini terkadang menyebabkan

¹Dr. H. Syaiful Sagala, *Etika & Moralitas Pendidikan (Peluang dan Tantangan)*, (Jakarta : 2013), hlm 42.

² Dr. H. Syaiful Sagala.

mahasiswa mengalami masalah psikologis yaitu stress. Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antar tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Definisi lain mengatakan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarga atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Stres yang sering terjadi dilingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Ada beberapa faktor penyebab stres pada seseorang karena ketidamampuannya beradaptasi dengan suatu program yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan. Sehingga stres inilah yang menyebabkan individu sering mengalami stres akademik.³

Menurut Desmita menyatakan Stres Akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : lama belajar, mencontek, banyak tugas mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau kerier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.⁴ Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih

³Mufadhal Barseli, Ifdil, and Nikmarijal, 'Konsep Stres Akademik Siswa', Vol 5.No 3 (2017), hlm, 143.

⁴Mufadhal Barseli, *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 5. No 3 (2017) hlm. 144

padat.⁵ Tidak semua individu akan sama dalam menanggapi tekanan dan dampak negatif yang akan muncul, maka perlu adanya strategi *coping* yang dilakukan oleh masing-masing individu dan dukungan sosial akan membantu individu dalam bertahan untuk menghadapi tekanan yang terjadi. Adapun hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan strategi *coping*. Strategi *coping* adalah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya.

Menurut Fatchiah Kertamusa Strategi *coping* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Adapun menurut Lazarus dan Folkman bahwa Strategi *coping* merupakan sebuah perubahan kognitif dari perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal Adapun tujuan dari strategi *coping* untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimilikinya.⁶

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Ma'had Al-jami'ah UIN raden fatah Palembang kepada salah satu mudabirroh bahwa benar jika mahasiswa yang bertempat tinggal disini kerap kali mengalami gejala stres atau indikator-indikator bahwa mahasiswa tersebut sedang mengalami masalah psikologis yaitu stres.⁷ Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya, yakni : 1) Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat: 2) reaksi emosional

⁵Barseli, Ifdil, and Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa", Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 5. No. 3, 2017. hlm, 43.

⁶Risma Frianty dan Ema, " Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang", Vol 1.No 1 (2015), hlm. 59–70.

⁷Hasil observasi awal dengan mudabirroh mulyati 22 februari 2020

ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa terabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas: 3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan: 4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikirk negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup. Reaksi tersebutlah yang terdapat pada mahasiswa tersebut ketika berkumpul dalam suatu kegiatan, ada mahasiswa yang hanya duduk diam dan melamun seorang diri tanpa memperhatikan kegiatan yang sedang berlangsung. Ketika mudabirroh mendekati dan sekaligus menanyakan kabar kepada mahasiswa tersebut dia menjawab dia mengatakan bahwa dirinya terpikir akan tugas kampus yang dia terima karena tidak terbiasa sebelumnya. Mahasiswa itu juga sering mengeluh sakit kepala, kemudian sulit untuk tidur, dan sering mengerjakan tugasnya sampai larut malam dan alhasil dirinya sering terlambat untuk bangun pagi.⁸ Reaksi tersebutlah yang akan mengungkap gejala stres akademik terhadap mahasiswa ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya, Berbagai masalah atau kendala tersebutlah yang menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi sehingga mengalami kecemasan dalam diri.⁹

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah peneliti adakan, penelitian menunjukkan bahwa benar adanya stres dikalangan mahasiswa, selain itu masalah yang berkaitan dengan akademik merupakan stres utama dikalangan mahasiswa. Mahasiswa tersebut menggunakan *Coping* atau strategi *Coping* untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dengan cara Keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan yang sosial yang bersifat emosional, mencari dukungan yang bersifat emosional, penerimaan dan

⁸ Hasil wawancara dengan Mulyati sebagai mudabirroh pada tanggal 23 februari 2020

⁹Achmad Juntyka Amy Noerul Azmy, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbaka', *Indonesia Journal Of Educational Counseling*, Vol 1.No. 2 (2017), Hlm, 199.

religiusitas. Dengan diadakannya cara untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut maka, mahasiswa mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri, kemudian mengoptimalkan peran lingkungan dengan mencari dukungan serta usaha yang hal yang lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut maka peneliti tertarik dan ingin meneliti mengenai **“Strategi *Coping* dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Fatah Palembang”**

B. Batasan Masalah

Untuk terarahnya penelitian ini dan menghindari penelitian agar tidak meluas penelitian bisa mengarahkan pada sasaran secara efektif maka diperlukan batasan masalah. Penelitian ini memfokuskan pada Strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Fatah Palembang.

C. Rumusan masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu :

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik pada mahasiswa di Ma’had Al-jami’ah UIN Raden Fatah Palembang ?
2. Bagaimana gambaran Strategi *Coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Fatah Palembang ?
3. Bagaimana Strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Fatah Palembang ?

D. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa di ma’had al-jami’ah UIN raden fatah Palembang

2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di ma'had al-jami'ah UIN raden fatah palembang.
3. Untuk mengetahui strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di ma'had al-jami'ah UIN raden fatah palembang

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai Strategi *Coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang ada di Ma'had UIN Raden fatah palembang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan acuan pengambilan keputusan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan strategi *coping* yang efektif.

- b. Bagi prodi Bimbingan Penyuluh Islam

Memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan dalam pengambilan kebijakan prodi bimbingan penyuluh islam terkait dengan upaya penanganan berbagai masalah yang ada.

- c. Bagi Ma'had Al-jami'ah UIN Raden Fatah

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak Ma'had untuk dapat lebih mengimplementasikan perilaku dalam rangka mengefektifkan tujuan dari Ma'had itu sendiri.

F. Sistematika Proposal Skripsi

Agar mempermudah dalam melihat isi dari skripsi, peneliti menyusunnya dengan sistematika pembahasan yang terdiri dari V bab, masing-masing menurut uraian sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.
- BAB II Tinjauan Teori yang berisikan tinjauan pustaka, dan kerangka teori yang berhubungan dengan Strategi coping stres dan Stres Akademik.
- BAB III Metode Penelitian, yang berisikan pendekatan/metode penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data, lokasi penelitian (penelitian lapangan), dan teknik analisis data.
- BAB IV Hasil dan Pembahasan, yang menguraikan tentang hasil penelitian dari Faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik, gambaran stres akademik pada mahasiswa, dan strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di ma'had UIN raden fatah Palembang.
- BAB V Penutup, yang berisikan kesimpulan dan saran. Kemudian dilanjutkan dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran