

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat awal kerap kali mengalami masa transisi yang tidak mudah, terutama ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang menuntut kemandirian, disiplin, serta tanggung jawab lebih besar dibandingkan masa sekolah menengah. Ketika mahasiswa menjalani program pesantren mahasiswa (PESMA), tantangan tersebut menjadi lebih kompleks. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menjalani aktivitas akademik secara optimal, tetapi juga mengikuti kegiatan spiritual, sosial, dan kedisiplinan asrama yang padat setiap hari (Ayyinna & Farouq, 2023). Tekanan yang muncul dari beban akademik dan lingkungan pesantren mahasiswa (PESMA) ini dapat memicu stress akademik, terutama pada mahasiswa tingkat 1 yang baru pertama kali mengalami kehidupan perkuliahan dan asrama secara bersamaan.

Stress akademik merupakan respons psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi ini dapat diperparah oleh sejumlah faktor karakteristik pribadi mahasiswa, seperti usia yang masih sangat muda, jenis kelamin, tempat tinggal yang jauh dari orang tua, kurangnya pengalaman tinggal di asrama sebelumnya, hingga minimnya dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga (Utami et al., 2020). Mahasiswa yang belum terbiasa tinggal jauh dari rumah dan menghadapi tekanan belajar di lingkungan baru cenderung mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang telah memiliki pengalaman serupa sebelumnya (Bau, 2022).

Program pesantren mahasiswa dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara berpikir di bidang yang belum pernah mereka pelajari sebelumnya. Serta mendorong karakter

untuk mendalami bangsa, budaya, ras, dan agama. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan informasi kepada mahasiswa tentang fasilitas dan praktik asrama dan kampus. Selain itu, program ini juga dapat menjadi tempat mahasiswa untuk saling mengenal. Kegiatan ini bisa berupa bersosialisasi atau menjelajahi lingkungan asrama. Program ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam menjalankan ajaran agama serta meningkatkan kecintaan mereka terhadap nilai-nilai Islam. Untuk memperdalam pemahaman mahasiswa tentang agama Islam, khususnya yang berkaitan dengan praktik ibadah dan etika kehidupan. Menumbuhkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjunjung tinggi dan membudayakan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang tinggal di asrama umumnya diharapkan berprestasi dalam perkuliahan. Tekanan akademik menyebabkan stress ketika mahasiswa merasa tertekan untuk mencapai tujuan dan mempertahankan nilai yang baik. Kehidupan asrama seringkali melibatkan interaksi yang intens dengan mahasiswa lain. Konflik dapat muncul karena perbedaan pendapat, nilai, atau preferensi pribadi. Konflik ini dapat membuat stres dan frustrasi bagi mahasiswa (Hatika et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Izah et al., 2023) Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, baik berasal dari dalam diri sendiri yaitu dari proses adaptasi bagi mahasiswa baru. Selain itu, kurangnya kemampuan mengelola waktu, terlebih lagi bagi mahasiswa yang menjabat menjadi pengurus di asrama dimana beban yang dirasakan ketika harus menjadi panutan saat diminta mengabdikan sebagai pengurus di asrama pesantren dan standar tinggi yang ditetapkan oleh diri sendiri. Disamping itu terdapat stressor yang ditimbulkan dari luar yaitu kebijakan asrama dimana penggunaan alat elektronik itu dibatasi, lalu tuntutan perkuliahan yaitu banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, tuntutan setoran harian di asrama, kegiatan kuliah dan asrama yang sama padatnya, tuntutan dari orang tua, serta jadwal kuliah dan asrama yang bertabrakan. Hal yang paling berperan ialah dukungan sosial dari teman-teman maupun keluarga dan kecerdasan spiritual.

Faktor yang mempengaruhi tingkat stress remaja yang tinggal di asrama adalah banyaknya fakta tentang stres dikalangan remaja, terutama karena banyaknya peraturan yang harus dipatuhi mahasiswa, keluar dari asrama dan kegiatan negatif lainnya. Karena persyaratan akademik, asrama, sosial dan peraturan. Jika stress tidak dikelola dengan baik, itu dapat berdampak negatif pada pembelajaran dan memori. Bagaimana mahasiswa menghadapi stres tergantung pada bagaimana mereka memandang dan bereaksi terhadap situasi dan lingkungan baru (Fitriani et al., 2020).

Mahasiswa yang tinggal di pesantren menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu stress, terutama stres akademik akibat beban ganda antara studi formal di perguruan tinggi dan kewajiban keagamaan di pesantren. Penelitian oleh Zahrah dan Hadi Sukirno (2023) menunjukkan bahwa stress akademik berkontribusi signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stress akademik, menurut penelitian Rizqullah dan Ansyah (2022) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stress akademik pada siswa madrasah aliyah berasrama. Lingkungan pesantren yang padat aktivitas juga dapat menjadi sumber stress, terutama bagi mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru dan tanggung jawab tambahan sebagai pengurus asrama, seperti yang diungkapkan oleh Izah et al. (2023). Pengalaman sebelumnya, seperti latar belakang pendidikan di SMA berasrama atau tidak, juga memengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan di pesantren. Mahasiswa dengan pengalaman tinggal di asrama cenderung lebih siap menghadapi dinamika kehidupan pesantren dibandingkan mereka yang belum pernah tinggal di asrama. Selain itu, status tinggal bersama orang tua atau tidak juga memengaruhi tingkat stress, penelitian oleh Utami et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama orang tua, meskipun perbedaan

tersebut tidak selalu signifikan secara statistik. Dengan demikian, faktor-faktor seperti stress akademik, dukungan sosial, lingkungan pesantren, pengalaman pendidikan sebelumnya, dan status tinggal bersama orang tua secara bersama-sama memengaruhi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa di pesantren.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan tugas atau ujian semata, tetapi juga oleh karakteristik demografis dan psikososial mahasiswa (Musikhah & Nastiti, 2022). Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar terbukti mampu menurunkan tingkat stress mahasiswa secara signifikan (Ratnasari, Alwi, & Djalal, 2023). Selain itu, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dilaporkan memiliki tingkat stress lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri atau di lingkungan asrama (Quraini et al., 2024). Karakteristik seperti pengalaman tinggal di asrama saat SMA, jenis kelamin, dan usia juga menjadi variabel yang berpotensi memengaruhi adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik di awal masa kuliah (Darmajayanti et al., 2022).

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, aspek dari skala stres akademik oleh (Robotham, dalam Azhari, 2020) yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Masing masing memiliki persentase yang berbeda. Pada aspek kognitif terdapat 60% mahasiswa pada kategori sedang, 20% pada kategori tinggi, serta 20% berada pada kategori rendah. Sedangkan aspek afektif, fisiologis, dan perilaku mendapatkan nilai yang sama yaitu 70% Mahasiswa yang berada dikategori sedang, 10% berada di kategori tinggi serta 20% ada dikategori rendah. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian melalui google form yang berdasarkan jenis kelamin. Aspek kognitif perempuan memiliki nilai sedang 52% sedangkan nilai sedang laki-laki hanya 45%. Namun pada kategori tinggi nilai laki-laki lebih tinggi yaitu 32% sedangkan perempuan hanya 26%.Aspek Afektif perempuan dan laki-laki pada kategori sedang memiliki nilai yang sama yaitu 63%, sedangkan pada kategori tinggi, nilai perempuan

lebih tinggi yaitu 22% daripada laki-laki yang hanya 17%. Aspek Fisiologis perempuan pada kategori sedang memiliki nilai 57% lebih kecil dibandingkan dengan nilai sedang pada laki-laki yaitu 59%. Sedangkan pada kategori tinggi perempuan lebih unggul yaitu 27%, sedangkan laki-laki yang memiliki nilai tinggi hanya 19%. Aspek Perilaku perempuan pada kategori sedang memiliki nilai lebih tinggi yaitu 62% sedangkan laki-laki yang mendapatkan nilai sedang hanya 43% (Musikhah & Nastiti, 2022).

Lingkungan pesantren mahasiswa (PESMA) di Universitas 'Aisyiyah Bandung memiliki struktur kegiatan yang padat sejak subuh hingga malam hari, mencakup tahsin, muhadhoroh, kajian agama, serta berbagai ibadah berjamaah yang wajib diikuti. Kegiatan ini diselenggarakan setiap hari bersamaan dengan jadwal kuliah reguler. Berdasarkan hasil riset pendahuluan pada 8 Maret 2025, melakukan wawancara dengan 10 mahasiswa yang terdaftar dalam program pesantren mahasiswa. Mahasiswa mengatakan stress karena pertama kali jauh dari rumah, aturan di pesma yang rutin dan wajib diikuti dan belum terbiasa. Sedikit tertekan karena belum terbiasa dengan lingkungannya. Awalnya sangat tertekan karena sulit dapat waktu yang tenang, dan sesekali tertinggal sholat karena terlalu memikirkan antara perkuliahan dengan kegiatan pesma sehingga stress sendiri. Perasaan campur aduk, ada tekanan dan stress serta harus membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan di pesma, serta merasa kewalahan. Tidak betah ingin cepat pulang, tidur tidak nyenyak, dan juga lelah. Mahasiswa juga mengatakan jika merasa sedang stres maka akan pulang kerumah masing-masing untuk menghindari stress, tidur dan kadang diam saja sampai pusing. Merenungkan diri, menonton film, mengobrol dengan teman sekamarnya, beres-beres barang seperti membereskan isi lemari, mencuci baju, jalan-jalan keluar mencari makan, dan lebih banyak yang menangis sendirian di kamar jika sedang merasa stress. Lalu jadwal kuliah padat dan kegiatan di asrama hingga malam pukul 21.00 WIB. Sehingga waktu istirahat mereka sedikit berkurang.

Hasil wawancara dengan mahasiswa tentang kegiatan di pesantren mahasiswa ini dimulai dari pukul 04.00 sampai 21.00 WIB. Kegiatan nya setiap hari sholat subuh, maghrib, dan isya berjamaah. Senin sampai jumat sholat subuh tahsin berkelompok dan sabtu minggu tahsin bersama. Setiap hari senin sampai rabu dan jumat muhadhoroh setelah sholat isya. Hari sabtu malam minggu tahajud berjamaah, dan minggu pagi bersih-bersih bersama. Kegiatan nya setiap hari seperti itu, jika kegiatan selesai para mahasiswa biasanya memakai waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah, meskipun awalnya kewalahan tapi mau tidak mau harus bisa terbiasa dengan jadwal perkuliahan dan jadwal kegiatan di pesma yang sangat padat.

Peran perawat adalah perilaku yang diharapkan dari orang lain dari seseorang sesuai dengan posisinya dalam sistem kesehatan, dipengaruhi oleh kegiatan dalam kegiatan masyarakat. Pengetahuan dan sikap memegang peranan penting, yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap peran perawat. Pelajar dan keluarga memiliki kesempatan untuk menerima semua informasi yang diberikan oleh perawat. Peran perawat kesehatan jiwa sebagai pelatih, instruktur, dan konselor dapat menginformasikan dan memotivasi siswa untuk mengatasi stress (Lestari, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat 1 sedang stress karena belum terbiasa dengan lingkungan yang baru serta harus mengatur jadwal perkuliahan dengan jadwal kegiatan di pesma. Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 prodi sarjana keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Bandung’.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian "Bagaimana Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 prodi sarjana keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Bandung'".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian pada penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stress akademik beserta karakteristik mahasiswa tingkat 1 prodi sarjana keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa keperawatan tingkat 1 prodi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung. Meliputi (usia, jenis kelamin, status tempat tinggal (dengan orang tua atau tidak), pengalaman mahasiswa pernah atau tidak asrama/pesantren, pengalaman sekolah sebelum masuk perkuliahan, dukungan sosial dan persepsi terhadap lingkungan pesantren mahasiswa.
- b. Mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa tingkat 1 prodi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung yang mengikuti pesantren mahasiswa.
- c. Mengetahui tingkat stress akademik berdasarkan masing-masing karakteristik mahasiswa yang diteliti.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis. Salah satunya diharapkan dapat menjadi dokumen yang informatif mengenai tingkat stress akademik dan karakteristik dilihat dari gambaran tingkat stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 prodi sarjana keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi profesi keperawatannya

Hasil penelitian ini akan menjadi sumber informasi untuk menurunkan tingkat stress akademik pada saat mengikuti program pesantren mahasiswa.

b) Bagi penulis

Untuk menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih untuk menganalisa permasalahan yang ada serta mencari penyelesaiannya.

c) Bagi program pesantren mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data untuk mengetahui tingkat stress akademik dan karakteristik mahasiswa yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

d) Penelitian lanjutan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa serta karakteristiknya dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya agar dapat membuat penelitian dengan cara menghubungkan antara tingkat stress akademik dengan karakteristik mahasiswa.

1. Sistematika penelitian

Sistematika dalam skripsi dengan judul “Gambaran tingkat stress akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan yang mengikuti pesantren mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.” Penelitian menguraikan pada skripsi penelitian ini ada tiga BAB, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab I ini menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian, dan bagian terakhir menjelaskan sistematika pembahasan laporan penelitian penyelamatan. Pada bab ini, fenomena dipaparkan dalam konteks tema yang ditemukan dalam penelitian ini.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

Bab II memuat landasan teori yang mendukung penelitian tentang konsep kesehatan yang menjelaskan tingkat stress akademik, dan karakteristik mahasiswa. Selain menjelaskan tentang landasan teori pada bab ini juga melampirkan penelitian yang relevan untuk mendukung penelitian ini. Kemudian ada kerangka pemikiran yang mana melampirkan bagan alur pemikiran.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab III berisi tentang penjelasan metode penelitian dan variabel penelitian untuk menemukan jawaban atas tujuan penelitian ini meliputi lokasi dan waktu penelitian, serta membahas tentang populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik analisis data, prosedur penelitian dan etik penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status tempat tinggal, serta uraian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa yang mengikuti

program pesantren mahasiswa. Pada bab ini juga dipaparkan analisis hasil penelitian yang dikaitkan dengan penelitian terdahulu, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Bagian akhir bab ini memuat keterbatasan penelitian yang dialami peneliti selama proses pengumpulan data dan analisis.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada bagian kesimpulan dijabarkan ringkasan hasil penelitian yang telah dilakukan serta jawaban atas rumusan masalah yang diajukan. Sementara itu, pada bagian saran disampaikan rekomendasi bagi mahasiswa, institusi, maupun peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi rujukan untuk penelitian berikutnya.