

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu faktor yang sangat penting untuk membangun suatu negara (Hapsari dkk., 2018). Pendidikan merupakan suatu modal untuk membentuk sumber daya manusia berkualitas yang diinginkan agar mampu mengambil peran dalam pembangunan beragam aspek kehidupan di suatu negara. Akan tetapi, kebanyakan masyarakat Indonesia tidak dapat melanjutkan pendidikan sampai perguruan tinggi karena biaya yang mahal (Rizky & Soetjningsih, 2021). Oleh karena itu, pemerintah dituntut untuk menyediakan akses pendidikan yang mampu menjangkau seluruh warga negaranya, tidak terkecuali yang berada pada taraf ekonomi rendah. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah agar dapat memfasilitasi akses pendidikan bagi generasi muda yaitu dengan menyediakan beasiswa (Hapsari dkk., 2018).

Beasiswa merupakan bantuan keuangan yang diberikan kepada individu baik pelajar maupun mahasiswa yang digunakan untuk keperluan pendidikan berkelanjutan yang ditempuh (Goa Wea & Adiwidjaja, 2018). Beasiswa dapat diberikan oleh organisasi pemerintah, dunia usaha, yayasan atau lembaga lainnya misalnya beasiswa S1 dari pemerintahan yaitu KIP-Kuliah, Beasiswa Pendidikan Indonesia, Beasiswa Unggulan, Beasiswa Bank Indonesia, dan lainnya. Sedangkan beasiswa dari swasta misalnya beasiswa Djarum Plus, Beasiswa Sampoerna, Beasiswa BCA. Beasiswa Karya Salemba Empat, dan lain sebagainya (Sudarsono & Lestari, 2021). Mahasiswa yang menerima beasiswa menghadapi

tuntutan dan tanggung jawab yang lebih beragam dari kampus dan penyedia beasiswa dibandingkan mahasiswa biasa. Mahasiswa penerima beasiswa dituntut untuk memenuhi persyaratan akademik dan non-akademik karena beasiswa tersebut memiliki banyak manfaat. Apabila mahasiswa penerima beasiswa tidak memenuhi syarat tersebut, maka mahasiswa yang bersangkutan akan mendapat surat teguran dan pemberian bantuan beasiswa terancam terhenti (Musabiq dkk., 2018).

Setiap mahasiswa penerima beasiswa memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang tidak selalu sama, dan setiap mahasiswa berbeda dalam cara mereka menghadapi dan menanggapi setiap tuntutan. Mahasiswa merasa tertekan karena tuntutan tersebut sehingga tekanan ini yang kemudian dapat menimbulkan stres akademik (Rizky & Soetjningsih, 2021). Berita yang termuat dalam tempo.co mengenai fenomena stres berujung bunuh diri mahasiswa yang dipublikasikan pada tanggal 15 Oktober 2023 menyatakan bahwa stres adalah suatu hal yang wajar dialami oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres disebabkan karena tekanan akademik, tuntutan hubungan dengan teman atau orang terdekat, maupun orang tua. Mahasiswa yang mengalami stres berupaya untuk mengatasi hal itu, tetapi apabila tekanan yang dirasakan mahasiswa sangat berat akan berakibat pada lemahnya sumber daya untuk menghadapi tekanan itu (Prima, 2023).

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang dimana seseorang bereaksi dalam bentuk perilaku dan emosi negatif akibat tuntutan akademik yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar. Bagi mahasiswa, stres akademik

menimbulkan masalah psikologis. Hal ini dimanifestasikan sebagai gejala seperti konsentrasi buruk, gangguan tidur, dan pikiran negatif (Liu dkk., 2023). Sedangkan menurut Nakalema dan Ssenyonga (2014) stres akademik disebabkan karena mahasiswa memiliki ekspektasi tinggi, banjirnya informasi, tuntutan akademik, tujuan yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang luar biasa sehingga menyebabkan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi akan berdampak negatif bagi kehidupan akademiknya. Stres akademik yang tinggi ditandai dengan rasa cemas, sulit tidur, konsentrasi yang menurun, penurunan kemampuan menyelesaikan tugas, hilangnya selera humor, hilangnya kemampuan memecahkan masalah, dan emosi yang tidak stabil. Adapun mahasiswa dengan stres akademik yang rendah lebih cenderung dapat berkonsentrasi, memiliki suasana hati yang baik, dan lebih termotivasi untuk belajar (Sari & Rahayu, 2022).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik perlu mendapat perhatian karena memberikan efek terhadap proses pendidikan berupa *performance* mahasiswa yang menurun yang mana akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa (Oktavia dkk., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Mahasiswa diharapkan tidak mudah menyerah dalam

menjalankan tuntutan akademik sehingga mampu berprestasi dan lulus tepat waktu (Duckworth dkk., 2014). Namun pada kenyataannya, peneliti mendapatkan fenomena yang ditemukan melalui survei, observasi, dan wawancara dengan beberapa mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana bahwa mereka mengalami stres akademik.

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 3 – 15 Oktober 2023 pada 30 mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana, diketahui sebesar 50% responden menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh kepribadian yang dimiliki seseorang dalam menghadapi keadaan stres, sebanyak 40% responden berpendapat bahwa stres akademik dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan dengan waktu yang terbatas, 6,7% responden menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan orang lain, dan sebanyak 3,3% responden menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tekanan untuk berprestasi yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness* dan manajemen waktu.

Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara pada tiga informan. Informan pertama berinisial AY berjenis kelamin perempuan dan saat ini berusia 21 tahun, wawancara dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2023. Informan adalah mahasiswa semester 7 Universitas Diponegoro dan salah satu penerima beasiswa KIP-Kuliah. Informan saat ini sedang menjalani beberapa kegiatan di dalam dan luar kampus, yaitu sedang mengerjakan skripsi, sebagai asisten praktikum, dan bekerja *part time* sebagai tutor bimbingan belajar. Informan menceritakan bahwa

pernah keteteran dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan pada awal semester. Selain itu, informan bercerita bahwa terdapat tuntutan dan tanggung jawab dari pihak kampus dan pihak pemberi beasiswa yang membuatnya keteteran dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan kerja. Menurutnya, tugas-tugas kuliah yang diberikan terlalu banyak dan tanggung jawab sebagai penerima beasiswa juga berat. Informan merasa stres akademiknya bisa muncul karena kurang dapat manajemen waktu dengan baik dan kemampuan pada dirinya yang kurang tahan ketika di bawah tekanan.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2023 dengan informan berinisial MA seorang perempuan berusia 21 tahun, informan merupakan salah satu mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2020 sebagai penerima beasiswa KIP-Kuliah. Informan bercerita bahwa kewajiban yang harus dipenuhi oleh penerima beasiswa KIP-Kuliah salah satunya adalah memperoleh IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) minimal 3.00. Menurut informan, kewajiban tersebut membuat mahasiswa termotivasi untuk meningkatkan kemampuan belajar dan konsisten. Akan tetapi, terdapat kewajiban lain yaitu setiap mahasiswa penerima beasiswa KIP-Kuliah harus ikut serta dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) yang mana membuat informan lelah karena informan dituntut untuk bimbingan dalam membuat proposal PKM dan memikirkan mata kuliah. Informan menyatakan bahwa sering keteteran dalam mengerjakan tugas perkuliahan, informan merupakan pribadi yang belum bisa manajemen waktu dengan baik antara kehidupan akademik dengan kesibukannya diluar perkuliahan. Hal tersebut membuat informan stres terhadap

akademiknya karena banyaknya tugas yang tidak terselesaikan dengan tepat waktu karena manajemen waktunya yang kurang baik. Selain itu, informan merupakan pribadi yang kurang mampu memelihara pikiran dan kurang tahan dalam menghadapi stres.

Wawancara ketiga yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2023 dengan informan berinisial RDD sebagai penerima beasiswa Bank Indonesia Tahun 2023. Informan merupakan seorang laki-laki berusia 21 tahun yang saat ini sedang menempuh semester 7 di Universitas Muria Kudus. Informan menyebutkan kewajiban penerima beasiswa Bank Indonesia Tahun 2023 yakni, informan menjalankan program UMKM Raya, Pengabdian Desa, melakukan sosialisasi penggunaan *QRIS* dan *mobile banking*, GenBi mengajar, dan lain sebagainya. Informan bercerita bahwa dirinya terlalu aktif mengikuti berbagai organisasi baik internal maupun eksternal, yang mana membuat informan memiliki pola kegiatan tidak teratur sehingga ia merasakan stres dalam menjalani aktivitas akademiknya. Informan merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang sangat banyak dan tidak mampu mengerjakan sekaligus karena ia juga memiliki tugas lain dari organisasi. Di sisi lain, informan merupakan orang yang berkepribadian kurang tangguh dalam menghadapi masalah akademik seperti merasa memiliki kemampuan yang rendah dibanding teman-teman yang lain. Hal tersebut membuat subjek stres juga terhadap akademiknya.

Wawancara keempat dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2024 dengan informan berinisial DA seorang perempuan berusia 20 tahun, informan merupakan salah satu mahasiswa Universitas Muria Kudus angkatan 2021 sebagai

penerima beasiswa Djarum Plus tahun 2023. Informan mengatakan bahwa beasiswa Djarum Plus sangat bermanfaat baginya, ia mendapatkan berbagai macam pelatihan untuk melatih *soft skill* maupun *hard skill*. Selain mendapatkan uang, informan bercerita bahwa ia mendapatkan banyak pengalaman dan relasi dari berbagai pelatihan yang diikuti. Hal tersebut membuat informan merasa beruntung, sehingga informan merasa bahwa beasiswa tersebut harus ia pertahankan selama satu tahun. Selain itu, informan mengatakan bahwa dirinya tetap bisa mengikuti perkuliahan dan organisasi dengan baik karena ia dibekali berbagai *soft skill* dan *hard skill* ketika mengikuti pelatihan sehingga dapat seimbang.

Stres akademik salah satunya dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness* yang diperoleh dari hasil survei dan wawancara, sejalan dengan pendapat Azizah dan Satwika (2021) yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepribadian *hardiness*. Kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimal ketika berhadapan pada situasi yang menantang maupun situasi stres sehingga dapat meminimalisir efek negatif yang dihadapi (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2013). Sedangkan menurut Kurnia & Ramadhani (2021) kepribadian *hardiness* adalah tipe kepribadian yang penting dalam hal ketahanan terhadap stres sehingga dapat mengurangi dampak peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dengan meningkatkan penggunaan strategi *coping*, diantaranya menggunakan sumber daya sosial yang ada di lingkungan yang berfungsi sebagai tameng, motivasi, dan dukungan dalam memecahkan masalah

stres yang dihadapi dan kemudian membawa kesuksesan. Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* yang baik mampu menjalani studi dan mencapai target yang ditetapkan oleh kampus hingga akhir studi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Schultz dan Schultz (2002), menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki sikap yang mampu melawan situasi sulit. Sedangkan seseorang dengan tingkat kepribadian *hardiness* yang rendah cenderung tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, cenderung diatur oleh nasib, dan tidak berdaya. Selain itu, ketika berada dalam situasi yang sulit mereka mungkin kehilangan harapan dan mudah menyerah yang akan membatasi usahanya sehingga menyebabkan terjadinya kegagalan.

Kepribadian *hardiness* dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari tiga aspek yaitu komitmen, kendali, dan tantangan. Jika seseorang memiliki komitmen yang kuat, mereka percaya bahwa penting untuk tetap terlibat dengan peristiwa yang dialami orang-orang di sekitar mereka, tidak peduli betapa stresnya hal tersebut. Seseorang yang dapat memegang kendali maka ketika situasi stres, ia berpikir dirinya bisa memimpin dan menangani situasi dengan lebih baik. Pada aspek ketiga yaitu tantangan, kecenderungan seseorang memandang perubahan sebagai peluang untuk maju dan berkembang dibandingkan memandangnya secara negatif sebagai ancaman. Adanya tantangan memberikan makna bahwa kehidupan pasti ada tekanan. Seseorang yang memiliki ketiga aspek *hardiness* dan ketika menghadapi masalah atau situasi mengancam akan lebih tangguh dan dapat

menemukan cara mengelola stres yang sesuai dan bermanfaat bagi mereka (Azizah & Satwika, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Spiridon & Karagiannopoulou (2015) dengan judul “*Exploring Relationships Between Academic Hardiness, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates*” penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang ketahanan akademiknya rendah cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Sawitri (2017) dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian lain oleh Mufidah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa” juga menunjukkan adanya hubungan negatif, yakni semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kepribadian *hardiness* maka mahasiswa dapat mengontrol, mengubah situasi yang menegangkan, memiliki komitmen yang baik serta menilai perubahan merupakan suatu tantangan sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa menjadi berkurang.

Hasil survei dan wawancara juga menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh manajemen waktu, sebagaimana pendapat Bela dkk. (2023) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah manajemen waktu. Manajemen waktu adalah kemampuan dalam mengalokasikan waktu dan

sumber daya untuk mencapai tujuan (Sandra & Djalali, 2013). Sedangkan menurut Hidayanto (2019) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah suatu cara untuk memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan jangka pendek, jangka menengah, maupun jangka panjang dalam kehidupan. Menurut pendapat Vasanthakumari (2019) keterampilan manajemen waktu yang baik dapat membuat seseorang menjadi bekerja lebih cerdas bukan lebih keras, sehingga seseorang dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu lebih cepat, apalagi dalam waktu terbatas dan dalam tekanan tinggi. Apabila seseorang tidak dapat mengatur waktu akan mengurangi efisiensi dan menyebabkan stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sigalingging (2021) dengan judul “Peran Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki peran terhadap stres akademik. Penelitian lain dari Rosyidah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Farmasi di Universitas X Semarang” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Nayak (2019) yang berjudul “*Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study*” menunjukkan adanya pengaruh negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian permasalahan dan hasil wawancara yang didukung oleh penelitian terdahulu di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kepribadian *Hardiness* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jenjang Sarjana”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepribadian *hardiness* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam lingkup keilmuan psikologi, terutama dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan hubungan antara kepribadian *hardiness* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana tentang kepribadian

hardiness dan manajemen waktu dalam kaitannya terhadap stres akademik sehingga dapat lebih menyadari dan mengurangi penyebab terjadinya stres akademik.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan maupun perbandingan untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis.

