

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Memasuki jenjang perkuliahan bagi seseorang merupakan suatu jenjang baru dalam dunia pendidikan. Pendidikan di perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan lanjutan setelah wajib belajar 12 tahun di bangku sekolah. Memasuki jenjang perguruan tinggi memiliki problematika tersendiri. Menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi merupakan peralihan keadaan dan kondisi dari siswa menjadi mahasiswa. Sistem pengajaran di bangku sekolah berbeda dengan yang ada pada perguruan tinggi. Bagi sebagian siswa, menjadi mahasiswa baru merupakan proses adaptasi yang berat karena memang pada fase tersebut mahasiswa maupun mahasiswa baru seringkali dianggap sebagai orang dewasa yang diharapkan mampu menyelesaikan problematikanya sendiri.<sup>1</sup>

Usia mahasiswa baru merupakan usia transisi dari masa remaja menuju dewasa. Pada usia ini, remaja banyak sekali mengalami perubahan fisik, emosi, sosial, intelektual, psiko-sosial, maupun pemahaman dirinya. Perubahan-perubahan tersebut menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap diri sendiri. Pada masa ini juga, remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dan menjalankan peran sosial sebagai seorang mahasiswa yang dianggap sudah dewasa.

---

<sup>1</sup> Iflah dan Winda Dwi Listyasari, "Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru", *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol.2 No.1, (April, 2013), 33.

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri terlihat dari sikap dan perilakunya terhadap lingkungan. Sikap dan perilaku yang ditunjukkan adalah kemampuan bersikap menyenangkan terhadap lingkungan atau kelompoknya. Penyesuaian diri yang baik terjadi apabila individu dalam lingkungan baru mampu menyeimbangkan kehidupan dirinya dengan lingkungan.<sup>2</sup>

Salah satu unsur dalam kepribadian yang berkaitan dengan penyesuaian diri adalah konsep diri. Konsep diri merupakan gambaran tentang diri sendiri yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan<sup>3</sup>. Konsep diri merupakan gambaran tentang diri terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi diri. Gambaran ini tidak hanya meliputi kekuatan-kekuatan yang ada pada individu melainkan kelemahan-kelemahan individu. Dengan kata lain, konsep diri adalah inti kepribadian individual.<sup>4</sup>

Erikson menyebut bahwa tahap pembentukan konsep diri pada remaja adalah *sense of identity*.<sup>5</sup> Pada tahapan ini, individu dalam kategori remaja menghadapi tugas perkembangan utama untuk mencari dan menegaskan jati diri dan eksistensinya, mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, mencari tahu arah dan tujuan, dan menjalin hubungan dengan orang yang dianggap penting. Ketika individu selesai melakukan tugas perkembangan dengan efektif, maka ia dapat mempersiapkan diri menjelang masa dewasanya.

---

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1991), 25.

<sup>3</sup> Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 46.

<sup>4</sup> Tjipto Susana, Aquilina Tanti Arini, dan Geraldine K. Wanei, *Membentuk Konsep Diri Positif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 34.

<sup>5</sup> Ibid.

Menurut Berzonsky, konsep diri seseorang dapat dilihat melalui penilaian seseorang terhadap dirinya. Penilaian tersebut bisa terdapat dalam beberapa aspek yaitu fisik, psikis, sosial, dan moral. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menyelaraskan diri dengan lingkungannya sehingga bisa menjadi pendorong pencapaian penyesuaian diri yang tinggi.<sup>6</sup>

Mahasiswa baru yang tidak mampu memahami konsep diri akan mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan perkuliahannya, baik secara akademis, sosial, maupun kesehatan. Beberapa mahasiswa akan mengalami stres dan mengakibatkan terbengkalainya tugas-tugas dan kewajiban kuliah. Beberapa penyebab stres pada mahasiswa adalah faktor akademik, faktor sosial, faktor keluarga, faktor emosional, dan faktor keuangan.<sup>7</sup>

Menjadi mahasiswa merupakan masa peralihan yang memiliki berbagai perasaan yang beranekaragam bagi orang yang melaluinya. Mahasiswa yang mampu melewati masa peralihan dengan baik akan terlihat dalam kesehariannya, yaitu mampu mengatur waktu dengan baik, mengikuti proses perkuliahan dengan lancar dan hasil maksimal, serta memiliki banyak relasi pertemanan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki hambatan pada masa peralihan tersebut akan terlihat dari beberapa indikasi, yaitu kesulitan mengatur waktu, kesulitan mengikuti proses perkuliahan sehingga menyebabkan nilai akademik yang tidak memuaskan, dan kesulitan menjalin relasi dengan orang baru yang menyebabkan individu kekurangan informasi. Mahasiswa yang memiliki indikasi-indikasi hambatan

---

<sup>6</sup> Bambang Pujiyanto, "Penyesuaian Diri di Sekolah Remaja Putus Sekolah Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Konsep Diri di Panti Sosial Bina Remaja Bambu Apus Jakarta", (Tesis: Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta, 2000), 49.

<sup>7</sup> Sathya Devi dan Shaj Mohan, "A Study On Stress and Its Effects On College Students", *International Journal of Engineering and Applied Science*, Vol.1 No.7, (Oktober, 2015), 453-454.

tersebut akan cenderung mudah mengalami stres, salah satunya adalah stres akademik.<sup>8</sup>

Menurut Gall, Evans, dan Bellrose, faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres karena nilai akademik yang rendah, naik turunnya hubungan romantik maupun seksual, dan karena tinggal di lingkungan baru. Kemudian, akibat dari faktor tersebut bisa menyebabkan mahasiswa terserang berbagai penyakit yang diakibatkan karena stres yang meningkat.<sup>9</sup>

Sebenarnya, stres yang dialami setiap mahasiswa sangat beragam faktornya. Menurut sebuah penelitian, penyebab stres ada berbagai macam, yaitu faktor akademik, faktor sosial, faktor keluarga, faktor emosional, dan faktor keuangan. Berdasarkan penelitian tersebut, sebanyak 85,71% mahasiswa perempuan dan 78,04% mahasiswa laki-laki menganggap bahwa faktor akademik bisa menjadi salah satu pemicu stres pada mahasiswa. Selain itu, ekspektasi dosen yang tinggi terhadap mahasiswa juga turut menyumbang pemicu stres pada mahasiswa sebanyak 67%, dan tuntutan dari orang tua maupun diri sendiri juga bisa menjadi penyebab stres dari mahasiswa dengan persentase masing-masing sebanyak 83% dan 52%. Berikutnya adalah faktor sosial, sebanyak 26,73% laki-laki dan 11,5% perempuan menganggap bahwa selain lingkungan yang kompetitif, ternyata lingkungan yang cenderung monoton terhadap suatu stimulus juga bisa menjadi penyebab stres pada mahasiswa.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Dwi Sri Rahayu, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016", *Media Prestasi*, Vol.17 No.1, (Juni, 2018), 203.

<sup>9</sup> Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2004), 229.

<sup>10</sup> Sathya Devi dan Shaj Mohan, "A Study On Stress and Its Effects On College Students", 453.

Faktor selanjutnya adalah faktor dari keluarga yang ditunjukkan dengan kurangnya dukungan dari orang tua. Dalam hal ini, sebanyak 68% mahasiswa menganggap bahwa keluarga memiliki faktor pemicu terjadinya stres. Namun, persentase tersebut didominasi sebanyak 52% laki-laki. Kemudian, sebanyak 66% mahasiswa menganggap bahwa faktor emosional mempunyai sumbangan dalam stres mahasiswa. Faktor emosional ini berupa kurangnya percaya diri, cemas, kesepian, hingga tidak adanya teman curhat. Faktor yang terakhir adalah faktor keuangan yang dapat memunculkan stres pada mahasiswa, seperti tidak adanya dukungan secara finansial dari orang tua, tidak tercukupinya kebutuhan sehari-hari, terutama mobile dan internet, serta orang tua yang mengendalikan uang belanja anaknya juga menjadi salah satu pemicunya, karena berdasarkan analisis statistik pada penelitian tersebut hanya ada sekitar 23,5% mahasiswa laki-laki dan 32% mahasiswa perempuan yang mendapatkan dukungan finansial secara penuh dari kedua orang tuanya.<sup>11</sup>

Berbagai keadaan yang dialami oleh mahasiswa baru ini tentu tidak terlepas dari bagaimana pandangan individu sebagai mahasiswa terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut bisa dikatakan sebagai konsep diri. Konsep diri merupakan salah satu penentu keberhasilan seseorang dalam proses tumbuh kembangnya.<sup>12</sup> Mahasiswa baru cenderung akan berperilaku sesuai dengan konsep dirinya. Rakhmat mengatakan bahwa seseorang akan berperilaku sesuai dengan konsep diri terhadap dirinya sendiri, misalnya ketika seseorang berpikir dia bodoh, dia akan benar-benar melakukan sesuatu yang mencerminkan bahwa dia bodoh.

---

<sup>11</sup> Ibid, 454.

<sup>12</sup> Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, 48.

Namun sebaliknya, apabila seseorang yang berpikir bahwa dia mampu mengatasi persoalan, secara tidak langsung ketika menghadapi persoalan, individu tersebut akan menampakkan perbuatan untuk menyelesaikan persoalan tersebut sehingga pada akhirnya permasalahan dapat diatasi.<sup>13</sup>

Berdasarkan beberapa fenomena tersebut, selain memiliki strategi koping yang baik, remaja sebagai mahasiswa, terutama mahasiswa baru, harus memiliki konsep diri yang matang untuk menjalani kesehariannya sebagai mahasiswa. Pengertian dari konsep diri sendiri adalah skema diri, yaitu pengetahuan tentang diri sendiri yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan. Perlu diingat bahwa menjadi mahasiswa berarti harus siap meninggalkan segala macam zona kenyamanan dan perlu mempersiapkan konsep diri yang lebih matang.

Berdasarkan survei pendahuluan terhadap mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri, beberapa mahasiswa baru tinggal jauh dari orang tua. Mereka semua rata-rata merasa kesulitan beradaptasi pada awal perkuliahan, karena metode pembelajarannya dan jadwal masuknya berbeda di sekolah. Dengan adanya problematika yang ada, mereka berusaha mencari solusi sendiri. Beberapa mahasiswa mencari solusi dari permasalahan yang ada dengan konsultasi dengan teman atau dosen karena adanya permasalahan sosial perkuliahan yang ada malah membuat stres dan harus ada penataan konsep diri pada diri masing-masing.

---

<sup>13</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), 104.

Mahasiswa baru selalu berusaha menyeimbangkan kehidupan pribadi dan sosialnya. Mereka semua mencoba selalu menyeimbangkan dengan mengkonsep sendiri kebutuhan pribadi dan sosial. Melihat kondisi yang ada, mahasiswa diharapkan bisa menganalisis diri untuk bisa menata kehidupan sosial perkuliahan.

Ketika melihat keberadaan mahasiswa yang jauh dari orang tua, mereka merasa kesulitan tinggal jauh dengan orang tua. Secara langsung mahasiswa baru merasa stres dalam menjalankan aktifitas. Dan rata-rata mahasiswa baru menyadari dan menerima kelemahan diri sendiri. Dalam mengatasi stres, mahasiswa baru mengikuti kegiatan religius seperti mengaji dan mendengarkan ceramah baik secara langsung dan online. Ada juga beberapa dari mereka mencari hiburan dengan kumpul bareng teman-teman, berburu kuliner di wilayah Kediri, terkadang malah ada juga mengatasi dengan rebahan di kamar kos saja.

Mahasiswa baru banyak yang mengalami stres karena faktor ekonomi, kurang dukungan dari orang tua, sering emosional dalam mengatasi permasalahan, dan lain-lainnya. Di balik kekurangan, mahasiswa baru juga memiliki kelebihan yaitu cekatan dalam melakukan suatu hal, belajar bersosial dengan baik, berusaha sabar dalam perantauan menuntut ilmu, dan semangat dalam belajar.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

Hal ini didasarkan pada asumsi peneliti bahwa seharusnya mahasiswa Program Studi Psikologi Islam memiliki kemampuan konsep diri yang lebih baik dari pada mahasiswa program studi lainnya karena mereka telah mendapatkan pemahaman awal tentang perilaku manusia dan segala problematikanya beserta solusi dalam mengatasinya.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat konsep diri mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
2. Bagaimana tingkat stres mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
3. Adakah pengaruh konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat konsep diri mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Mengetahui tingkat stres mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.



3. Mengetahui pengaruh konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis, penelitian ini berguna sebagai berikut:
  - a. Menambah literatur dalam keilmuan psikologi tentang konsep diri dan stres pada mahasiswa baru.
  - b. Menambah wawasan psikologi tentang pengaruh konsep diri terhadap stres pada mahasiswa baru.
2. Secara praktis, penelitian ini berguna sebagai berikut:
  - a. Sebagai wacana dan aplikasi untuk calon mahasiswa baru dalam mempersiapkan bekal masuk ke jenjang perguruan tinggi, agar mereka mengerti bahwa ketika mahasiswa mengalami stres.
  - b. Cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan mahasiswa baru adalah dimulai dari dalam diri sendiri, yaitu memiliki konsep diri secara matang untuk dapat mengetahui gambaran diri, tentang apa yang dibutuhkan oleh diri sendiri, kemampuan yang dimiliki diri sendiri sehingga individu mampu dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan.

#### **E. Telaah Pustaka**

1. Penelitian Dwi Sri Rahayu pada bulan Juni 2018 yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016”. Penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Madiun

Tahun Ajaran 2015-2016. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kuantitatif-deskriptif dengan menggunakan uji t. Hasil nilai t hitung yang diperoleh melalui uji t, 13,360 dengan (db)  $n-k-1=106-1-1=140$  pada taraf signifikan 0.05 diperoleh nilai t sebesar 1,98. Karena t hitung > t tabel maka hipotesis penelitian diterima. Hal tersebut berarti bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru Unika Widya Mandala Tahun Akademik 2015-2016 dipengaruhi oleh konsep diri.<sup>14</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ada pada variabel bebas (X) yang sama-sama membahas tentang konsep diri dan pada variabel terikat (Y) membahas tentang stres pada mahasiswa baru. Namun, bedanya tertelak pada spesifikasi yang ada pada variabel terikat (Y). Pada penelitian terdahulu variabel terikatnya lebih spesifik untuk membahas stres akademik, sedangkan pada variabel terikat penelitian ini membahas stres secara keseluruhan yang dialami oleh subjek penelitian, yaitu mahasiswa baru.

2. Penelitian Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution dengan judul “Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa FAI UMSU”, dengan tujuan untuk melihat bagaimana pengaruh konsep diri terhadap *coping stress* pada mahasiswa FAI UMSU, khususnya semester akhir. Metode yang dilakukan dalam penelitian tersebut adalah metode deskriptif dengan studi korelasi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif mampu membuat strategi

---

<sup>14</sup> Dwi Sri Rahayu, “Pengaruh Konsep Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015/2016”, *Media Prestasi*, Vol.17 No.1, (Juni, 2018), 203.

coping yang tepat dalam mengatasi permasalahan sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stres.<sup>15</sup>

3. Penelitian Kevin Adian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama di Yogyakarta”, dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama. Metode yang dilakukan yaitu metode kuantitatif yang secara objektif menguji sebuah teori dengan cara memeriksa atau meneliti hubungan antar variabel-variabel. Desain penelitian adalah desain survei yang bertujuan menghasilkan sebuah deskripsi numerik tentang pendapat, sikap, atau tingkah laku sebuah populasi dengan cara meneliti salah satu atau lebih sampel dari populasi. Hasil dari penelitian tersebut memiliki kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama, kemudian analisis tambahan yang dilakukan mendapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa perantau yang berasal dari pulau Jawa dan luar pulau Jawa.<sup>16</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama membahas tentang variabel konsep diri dan menggunakan subjek mahasiswa. Perbedaannya adalah subjek yang digunakan merupakan mahasiswa baru, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek penelitian mahasiswa semester akhir.

---

<sup>15</sup> Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution, “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU”, *INTIQAD*, Vol.9 No.1, (Juni, 2017), 68.

<sup>16</sup> Kevin Adian, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama di Yogyakarta”, (Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018), 39.