

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peralihan model belajar dari sekolah ke perguruan tinggi dapat menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam gaya belajar. Mahasiswa senantiasa menghadapi sejumlah tuntutan, tantangan serta hambatan akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Okvellia & Setyandari (2022), tingginya jumlah kebutuhan akademik dan padatnya aktivitas perkuliahan akan menjadi pemicu stres pada mahasiswa. Tanggung jawab akademik maupun non-akademik yang terlalu banyak dibebankan pada mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa merasa tertekan atau biasa disebut dengan stres. Individu yang berada dalam kondisi stres menjadi tidak maksimal dalam menyelesaikan aktivitas akibat adanya kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan tuntutan yang diterima tidak seimbang. Stres dikalangan mahasiswa bisa menyerang kapan saja dan tidak dapat diprediksi sebelumnya (Rosyidah, 2020). Menurut Maramis (2009) stres merupakan segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan individu, apabila individu tidak dapat mengatasinya, maka akan muncul gangguan pada tubuh dan jiwanya. Stres dapat terjadi pada siapapun, tidak terkecuali pada mahasiswa.

Stres yang terjadi pada mahasiswa diakibatkan oleh masalah akademik. Weidner, dkk (1996) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi pada masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan. Pada bidang akademik, idealnya seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat berperan aktif, memiliki intelegensi tinggi, berwawasan luas, disiplin, dan rajin dalam mengikuti bimbingan skripsi sampai

diselesaikannya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pembimbing sehingga bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu. Sejatinya semakin baik mahasiswa mengelola stres, maka akan semakin besar peluangnya dalam meraih prestasi akademik. Tamara dan Chris (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki pengaruh terhadap penurunan prestasi akademik.

Daya tahan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi dan perasaan yang penuh tekanan atau seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut dengan *stress tolerance* (Maramis, 2009). Bagi mahasiswa yang memiliki *stress tolerance* yang tinggi mampu bertahan dan juga beradaptasi dengan baik terhadap berbagai stresor yang ada. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki toleransi terhadap stres rendah tidak mampu beradaptasi terhadap stres dengan baik sehingga akan mengalami distress.

Menurut Nevid dkk (2009) toleransi stres atau *stress tolerance* adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi stres. Toleransi terhadap stres merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor secara aktif dan positif. Dengan begitu, gangguan fisik dan mental akibat stresor dapat dihindari.

Beberapa aspek *stress tolerance* menurut Nevid, dkk (2009) meliputi efikasi diri, ketahanan psikologis, optimisme, gaya *coping*, dan dukungan sosial. Pertama efikasi diri, Bandura (dalam Luthans dkk, 2007) mengemukakan, bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Kedua ketahanan psikologis, Resiliensi atau ketahanan menurut Masten & Obradović (2014) dipahami sebagai kualitas pribadi dan kemampuan individu dalam beradaptasi atau bertahan dari kesulitan atau peristiwa kehidupan yang bersifat disruptif. Ketiga optimisme,

Menurut Seligman (2011) menyatakan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain.

Keempat gaya *coping*, Menurut Lazarus & Folkman (1984), gaya coping merupakan perubahan kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan ini dapat berupa konflik interpersonal, stress kerja, atau tugas kuliah yang menumpuk. Kelima dukungan sosial, menurut Cohen, S & Wills, T. A (1985) dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai dukungan dalam situasi khusus dimana dukungan sosial diikat untuk mengatasi peristiwa stres.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rizki, dkk (2024) mengemukakan bahwa tingkat stress pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Berdasarkan survey yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan skala DASS-42 pada 30 mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol, diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang memiliki *stress tolerance* yang cukup bagus.

Salah satu solusi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual yang tinggi mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, bahkan penderitaan dan tekanan yang dialami sehingga mampu membangkitkan jiwanya untuk melakukan perbuatan

yang positif. Menurut Zohar dan Marshall (2007) kecerdasan spiritual adalah cara untuk menghadapi dan memecahkan persoalan, menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lainnya.

Beberapa aspek dari kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall (2007) meliputi individu mampu bersikap fleksibel, kesadaran diri yang tinggi, individu yang mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, individu mampu menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup individu yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai kehidupan, keengganan individu untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kemampuan berpikir secara utuh, memiliki kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana mencari jawaban yang mendasar, dan juga keinginan untuk menjadi pribadi yang independen.

Menurut Suyanto (2006) nilai spiritual diantaranya yaitu: kebenaran, kejujuran, kesederhanaan, kepedulian, kerjasama, rasa percaya, kebersihan hati, kerendahan hati, rasa syukur, ketekunan, kesabaran, keadilan, iktiklas, hikmah dan keteguhan. Sedangkan, Ginanjar menjelaskan (dalam Tasmara, 2001) aspek Kecerdasan spiritual yaitu: shidiq, istiqomah, fathanah, amanah dan tabliq. Berdasarkan penelitian oleh Pira (2024) mengemukakan bahwa kecerdasan spiritual mahasiswa Universitas Imam Bonjol berada pada kategori sedang. Dengan beberapa teori yang mendukung, kemudian penulis membangun sebuah hipotesis bahwa kecerdasan spiritual yang tinggi juga dapat meningkatkan *stress tolerance*.

Keterkaitan antara kecerdasan spiritual dan *stress tolerance* didukung oleh beberapa teori, diantaranya yaitu Roper (2012) mengatakan bahwa spiritual dapat menjadi mediasi terapeutik dalam meningkatkan coping, dukungan sosial, optimisme dan harapan, mengurangi depresi dan kecemasan, serta mendukung perasaan relaksasi. Berdasarkan teori tersebut, optimisme

merupakan buah dari spiritualitas yang ternyata berhubungan dengan stress tolerance. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi, maka toleransi terhadap stres juga akan tinggi. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki optimisme dan harapan yang tinggi serta kemampuan menghadapi kecemasan yang tinggi. Kemampuan tersebut dapat membuat individu lebih tolerance dalam menghadapi stres.

Hal ini juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."(QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28)

Ayat ini menjelaskan tentang keutamaan berzikir dengan mengingat nama Allah SWT. Melalui zikir, mereka akan menjalani kehidupan sehari-hari dengan hati yang tentram dan jiwa yang tenang. Keadaan tersebut dapat mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal baik dan merasa bahagia dengan segala kebajikan yang dilakukannya, dan mencegah seseorang mengalami stress.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan mengingat Allah SWT. dapat membuat hati menjadi tentram. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian tentang hubungan kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun rumusan masalah yang akan peneliti teliti yaitu apakah ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dibutuhkan agar penelitian tidak melebar, sehingga memperoleh hasil yang efektif. Maka peneliti menetapkan batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
2. Seberapa tingkat *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kategorisasi kecerdasan spiritual pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial terkait pengaruh kecerdasan spiritual

terhadap stres tolerance pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya, serta dapat menambah, memperkuat, dan mengembangkan pengetahuan tentang ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan spiritual dengan stres tolerance pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Untuk menambah khazanah kepustakaan Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, dan sebagai pedoman atau referensi untuk peneliti berikutnya yang tertarik meneliti tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres tolerance pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *stress tolerance* agar terhindar dari stres akademik. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual.

F. Sistematika Penulisan

Agar mempermudah pembaca melihat dan mengetahui pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti mengungkapkan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. **BAB I:** Pendahuluan, yang membahas: a) Latar Belakang, b) Rumusan Masalah, c) Batasan Masalah, d) Tujuan Penelitian, e) Manfaat Penelitian, dan f) Sistematika Penulisan.
2. **BAB II :** Kajian Pustaka, yang membahas tentang : a), stres akademik , b) *Stress tolerance*, c) Kecerdasan spiritual, d) hubungan antara kecerdasan spritual dengan

stress tolerance, e) Penelitian yang Relevan, f) Kerangka Berpikir, dan g) Hipotesis Penelitian.

3. **BAB III** : Metodologi Penelitian, yang terdiri dari : a) Jenis Penelitian, b) Identifikasi Variabel Penelitian, c) Definisi Operasional Variabel, d) Subjek Penelitian, e) Instrumen Penelitian, f) Teknik Pengumpulan Data, g) Validitas dan Reliabilitas, dan h) Teknik Analisis Data.
4. **BAB IV** : Hasil Penelitian dan Pembahasan, meliputi : a) Gambaran Subjek Penelitian, b) Pelaksanaan Penelitian, c) Pengumpulan Data, d) Hasil Penelitian, dan e) Pembahasan Penelitian.
5. **BAB V** : Penutup, yaitu Kesimpulan dan Saran.

