

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan organisasi, setiap individu dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan kerja, tugas, hingga hubungan antar anggota. Tuntutan ini sering kali memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk tingkat stres yang dirasakan. Stres dalam organisasi dapat timbul karena berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, hingga konflik *interpersonal*. Oleh karena itu, kemampuan seseorang untuk beradaptasi atau *self-adjustment* menjadi hal yang penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mereka. Individu yang memiliki tingkat *self-adjustment* yang tinggi mampu lebih *fleksibel* dalam menghadapi perubahan dalam pekerjaan dan relasi antar rekan kerja, yang pada gilirannya mengurangi tingkat stres yang dialami. *Self-adjustment* yang baik dapat membantu individu untuk lebih fokus pada solusi dan mengurangi perasaan cemas yang sering kali muncul dalam situasi yang penuh tekanan (Hidayah, 2021).

Pemahaman tentang hubungan antara *self-adjustment* dan tingkat stres sangat penting dalam konteks organisasi, mengingat tekanan kerja dan tuntutan akademik yang semakin meningkat. Anggota organisasi dapat menerapkan keterampilan *self-adjustment*, yang meliputi teknik-teknik seperti manajemen waktu, pengelolaan emosi, dan keterampilan komunikasi yang efektif. Pelatihan ini dapat membantu anggota organisasi untuk lebih *fleksibel* dalam menghadapi tekanan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kinerja mereka. Mengajarkan keterampilan ini membantu individu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif dan terstruktur (Hidayah, 2021). Mengetahui bagaimana *self-adjustment* berhubungan dengan tingkat stres akan memberikan wawasan bagi pemimpin organisasi untuk merancang *intervensi* yang mendukung pengembangan keterampilan *self-adjustment* pada anggota organisasi.

Dengan demikian, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

WHO melaporkan bahwa masalah stres dan gangguan mental meningkat secara global dalam beberapa tahun terakhir. WHO memperkirakan bahwa lebih dari 264 juta orang di dunia mengalami depresi, dan stres kronis adalah salah satu faktor penyebabnya. Stres sering kali dipicu oleh faktor pekerjaan, ketegangan sosial, dan kondisi ekonomi (Mohammad *et al.*, 2023). Gangguan mental emosional termasuk stres dialami oleh sekitar 19 juta penduduk Indonesia. Pada saat ini, stres dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan jiwa yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Andini *et al.*, 2023). Stres di kalangan pemuda di Jawa Timur terkait dengan beban kerja, persaingan akademik, serta kondisi sosial dan ekonomi. Data menunjukkan bahwa sekitar 10% pemuda mengalami keluhan terkait kesehatan mental, termasuk stres (Badan Pusat Statistik, 2021). Profil Kesehatan Kabupaten Jombang mencatat bahwa masalah kesehatan mental, termasuk stres, meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan pekerja sektor informal dan pelajar. Berdasarkan informasi dari Puskesmas di Kabupaten Jombang, diketahui bahwa keluhan stres terkait dengan faktor pekerjaan dan tekanan sosial mulai meningkat di beberapa kecamatan (Dinas Kesehatan Jombang, 2022).

Dalam kehidupan berorganisasi, individu tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan tekanan, seperti pembagian peran, dinamika kelompok, serta ekspektasi dari rekan maupun atasan. Ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan ini seringkali memunculkan stres. Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stres adalah kemampuan *self-adjustment*, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi baru yang terus berubah. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-adjustment* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang aktif di organisasi kampus, di mana individu yang mampu menyesuaikan

diri dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal serupa juga ditemukan oleh Puspitasari & Wibowo (2020) dalam penelitiannya terhadap anggota organisasi mahasiswa, yang menyatakan bahwa *self-adjustment* menjadi salah satu faktor pelindung terhadap tekanan psikologis.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dilihat bahwa *self-adjustment* memainkan peran penting dalam mengelola stres pada individu yang terlibat dalam organisasi. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana hubungan antara *self-adjustment* dan tingkat stres khususnya pada wilayah kampus Universitas Darul Ulum Jombang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat judul hubungan *self-adjustment* dengan tingkat stres pada anggota organisasi BEM Fakultas Universitas Darul Ulum Jombang.

B. Perumusan Masalah

Dalam kehidupan berorganisasi, individu tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan tekanan, seperti pembagian peran, dinamika kelompok, serta ekspektasi dari rekan maupun atasan. Ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan ini seringkali memunculkan stres. Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stres adalah kemampuan *self-adjustment*, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi baru yang terus berubah (Ummah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-adjustment* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang aktif di organisasi kampus, di mana individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal serupa juga ditemukan oleh Puspitasari & Wibowo (2020) dalam penelitiannya terhadap anggota organisasi mahasiswa, yang menyatakan bahwa *self-adjustment* menjadi salah satu faktor pelindung terhadap tekanan psikologis.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dilihat bahwa *self-adjustment* memainkan peran penting dalam mengelola stres pada individu yang terlibat dalam organisasi. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana hubungan antara *self-adjustment* dan tingkat stres khususnya pada wilayah kampus Universitas Darul Ulum Jombang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat judul hubungan *self-adjustment* dengan tingkat stres pada anggota organisasi BEM.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-adjustment* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, khususnya anggota BEM Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis sejauh mana kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan organisasi berhubungan dengan tingkat stres yang mereka alami. Dengan fokus tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda.

Agar penelitian lebih terarah, peneliti memberikan batasan masalah. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel, yaitu *self-adjustment* sebagai variabel bebas (X) dan tingkat stres sebagai variabel terikat (Y). Faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi stres, seperti kepribadian, dukungan sosial, kondisi akademik, maupun manajemen waktu, tidak diteliti lebih lanjut.

Penelitian ingin mengetahui Apakah ada hubungan antara *self-adjustment* dengan tingkat stres pada anggota organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Darul Ulum Jombang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *self-adjustment* dengan tingkat stres pada anggota organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Darul Ulum Jombang.

2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis tingkat *self-adjustment* pada anggota organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Universitas Darul Ulum Jombang.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada anggota organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Universitas Darul Ulum Jombang.
3. Menganalisis hubungan *self-adjustment* dengan tingkat stres pada anggota organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Universitas Darul Ulum Jombang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah di bidang psikologi, tentang *self-adjustment* pada anggota organisasi yang memiliki tingkat stres buruk di lingkungan organisasi kampus.

2. Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi kalangan masyarakat umum terutama pada anggota organisasi di kampus, serta bagi psikolog atau mahasiswa psikologi yang mendapatkan pasien dengan keluhan kesulitan menentukan klasifikasi tingkat stres nya.