

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi dengan rentang usia umumnya 18-24 tahun (Kemendikbudristek, 2023). Rentang usia tersebut menempatkan mahasiswa pada tahap *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosional dan situasional, serta orientasi egosentris (Hamvai et al., 2024). Kondisi psikologis mahasiswa pada fase *emerging adulthood* sangat dinamis dan rentan terhadap gangguan kesehatan mental, dan kecenderungan mengalami kecemasan dan ketidakpastian terutama dalam pengambilan keputusan akademik (Ramadhanti dan Satingingsih, 2022). Karakteristik psikologis mahasiswa pada tahap ini cenderung mengalami emosi, rentan stress, dan dalam proses mengembangkan mekanisme koping yang efektif untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan (Arnet, 2020). Sebagai kelompok produktif, mahasiswa memerlukan perhatian khusus agar kualitas perkembangan psikologi dan interpersonal tiap individu berlangsung secara optimal (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data dari *World Mental Health – International College Student* (WMH-ICS) tahun 2025 yang melibatkan 72.288 mahasiswa dari 18 negara dilaporkan bahwa 65,2% mengalami masalah psikologis karena emosi yang belum stabil. Di Indonesia, berdasarkan *Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2021 menunjukkan bahwa 33% mengalami masalah psikologis (Salma, 2023). Di Jawa Timur, berdasarkan penelitian Mayesa (2024) menunjukkan sekitar 69,9% mahasiswa mengalami stress sedang. Sementara di Kota Malang survei pada tahun 2022 sebanyak 39,2% mengalami stress sedang dan 27% mengalami stress tinggi (Ilham, 2022)

Ketidakstabilan emosional dan mekanisme koping yang belum matang pada fase ini menjadikan mahasiswa rentan terhadap permasalahan kehidupan, termasuk kesulitan dalam menghadapi dan mengelola konflik secara adaptif (Pan et al., 2025). Konflik merupakan salah

satu permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam proses pengembangan mekanisme koping (Chen et al., 2025). Konflik dapat muncul dalam hubungan sosial akibat perbedaan kepentingan, nilai, kebutuhan, maupun persepsi individu (Deutsch et al., 2023). Ketidakmampuan mengelola konflik secara adaptif dapat berdampak pada kualitas hubungan sosial serta menghambat pencapaian akademik mahasiswa (Markham, 2022). Kemampuan dalam menghadapi konflik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti sikap, nilai, keyakinan, keterampilan interpersonal, dan kesadaran diri (Rahim, 2023). Menurut Sari (2023) apabila konflik tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis, seperti penurunan motivasi, keterlambatan penyelesaian tugas, hingga rendahnya hasil belajar. Dalam jangka panjang, konflik yang tidak terselesaikan juga dapat menurunkan kepercayaan diri serta kualitas hubungan antar mahasiswa (Sahputri et al., 2025). Kemampuan manajemen konflik menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki mahasiswa untuk mendukung keberhasilan akademik dan sosial (Rizky, 2026).

Hal ini didukung oleh temuan awal peneliti di STIKes Panti Waluya, mahasiswa mengungkapkan bahwa konflik yang sering muncul berasal dari proses pelaksanaan kerja kelompok. Mahasiswa menyebutkan bahwa anggota kelompok kurang memiliki kepekaan terhadap tanggung jawab bersama, seperti tidak aktif, tidak mengerjakan, atau bersikap acuh saat diskusi berlangsung, menjadi pemicu utama munculnya ketegangan antara anggota kelompok. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 11-18 November 2025 terhadap 10 mahasiswa STIKes Panti Waluya, diperoleh data 6 mahasiswa menyatakan pernah mengalami konflik dengan teman kelompok saat berdiskusi yang berdampak pada proses belajar dan hubungan sosial dengan teman. Sebanyak 4 mahasiswa mengakui tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengelola dan menyelesaikan konflik yang dihadapi sehingga memilih menghindar dari orang yang terlibat konflik dari pada menyelesaikan secara langsung. 7 mahasiswa lebih cenderung menyalahkan pihak lain ketika konflik terjadi tanpa memperhatikan sikap dan respon diri sendiri. Sedangkan 3 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka baru menyadari sikap mereka kurang tepat setelah

mendapat teguran dari orang lain, sehingga respon emosional yang ditunjukkan selama konflik justru semakin memperburuk suasana. Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola konflik, sedangkan mahasiswa dengan kesadaran diri yang rendah lebih sering menghindar atau menyalahkan pihak lain.

Kemampuan dalam menghadapi konflik di pengaruhi oleh kesadaran diri yang tinggi saat pengambilan keputusan dalam situasi akademik dan sosial (Binit et al., 2025; Zulkifli et al., 2023). Dalam perguruan tinggi, *self awareness* membantu mahasiswa menyadari keadaan emosionalnya, mengenali tekanan belajar atau stress akademik, serta menentukan strategi yang tepat dalam menghadapi tugas, ujian, atau interaksi sosial di kampus (Akhnaf et al., 2022). Tingkat kesadaran diri yang baik berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi diri, keterlibatan proses pembelajaran, serta pencapaian akademik yang lebih optimal (Putri et al., 2024). Hasil penelitian Mulyani *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga lebih mampu mengidentifikasi pemicu konflik secara objektif dan menghindari respons emosional yang dapat memperburuk situasi. *Self awareness* tidak hanya mengelola emosi tetapi sebagai mediator kognitif yang menentukan kualitas respon mahasiswa dalam menghadapi konflik secara konstruktif (Rashid et al., 2023).

Mahasiswa dengan *self awareness* rendah cenderung tidak mampu mengenali emosi dan reaksi dirinya sendiri, sehingga mudah terpicu untuk merespon konflik secara impulsif (Gagnon, 2022). Tanpa kemampuan refleksi diri dan kesadaran diri, mahasiswa cenderung menyalahkan pihak lain, menghindari konflik, atau mengambil keputusan yang tidak konstruktif yang bisa menyebabkan penurunan kualitas akademik, isolasi sosial, serta meningkatnya stress dan kecemasan (Majolo et al., 2023). Kesadaran diri menjadi komponen penting dalam manajemen konflik, individu yang mampu mengendalikan reaksi emosional, mengevaluasi situasi secara objektif, serta memilih strategi penyelesaian konflik yang baik (Rashid et al., 2023). Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul Hubungan *self awareness* dengan Kemampuan Menghadapi Konflik pada Mahasiswa di STIKes Panti Waluya Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Self Awareness* dengan Kemampuan Menghadapi Konflik pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *Self Awareness* dengan kemampuan menghadapi konflik pada mahasiswa STIKes Panti Waluya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Self Awareness* pada mahasiswa STIKes Panti Waluya.
2. Mengidentifikasi kemampuan menghadapi konflik pada mahasiswa STIKes Panti Waluya.
3. Menganalisis hubungan antara *Self Awareness* dengan kemampuan menghadapi konflik pada mahasiswa di STIKes Panti Waluya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan hubungan *self awareness* dengan kemampuan menghadapi konflik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya *self awareness* dalam menghadapi konflik akademik. Mahasiswa diharapkan mampu mengenali emosi, sikap, dan peran diri dalam situasi konflik sehingga dapat memilih cara penyelesaian konflik yang lebih adaptif dan konstruktif dalam lingkungan perkuliahan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan, khususnya STIKes Panti Waluya, dalam merancang program pengembangan soft skills mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai *self awareness*, konflik akademik, maupun variabel psikologis lainnya yang berkaitan dengan mahasiswa