

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan hal yang melekat dalam kehidupan yang dapat dialami siapa saja dalam kadar yang berbeda. Demikian halnya dengan mahasiswa, dimana dunia perkuliahan biasanya cukup identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah dan lain sebagainya dengan tingkat kesulitan masing-masing yang dapat menjadi stresor. Kondisi dan situasi yang penuh tuntutan tersebut seringkali menjadi stresor yang cukup berpengaruh pada performa akademik mereka. Stres yang dihadapi individu merupakan reaksi individu terhadap hal-hal yang dirasa sulit dihadapi atau di luar dari kemampuan mereka. Stres yang dihadapi individu membuat mereka berpikir untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan bentuk reaksi atau respon mereka untuk bertahan (Potter dan Perry, 2006).

Stres merupakan interaksi antara tuntutan lingkungan dengan ketrampilan individu. Govaerst & Gregoire (2004) menjelaskan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah terkait dengan dunia akademik yang dijalani. Selanjutnya ditambahkan bahwa stres akademik merupakan sebuah situasi dimana individu mengalami tekanan

hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stres akademik bersumber dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang memengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan pengembangan dan validasi *Questionnaire* yang dikemukakan oleh Lin dan Chen (2009) yang meliputi 1) stres pengajar seperti adanya mata kuliah yang menggunakan bahasa asing yang susah dimengerti oleh mahasiswa, latihan dan tugas dari beberapa dosen terlalu banyak dan sulit, serta tidak memahami materi yang disampaikan oleh dosen, 2) stres hasil seperti adanya perbedaan hasil belajar ketika di bangku SMA dan saat kuliah, dimana muncul rasa khawatir hasil ujian tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan harapan orang tua, 3) stres ujian seperti soal ujian yang tidak bisa dijawab, memunculkan pikiran bahwa hasil ujian pasti tidak akan lulus dan gagal dalam mata kuliah tersebut berdampak bagi mahasiswa itu sendiri, 4) stres belajar dalam kelompok seperti

sulitnya bekerjasama dengan teman dikampus dikarenakan perbedaan pandangan atau pemikiran, serta sulitnya menyatukan dan menerima saran dan pendapat, 5) stres teman sebaya seperti adanya persaingan yang tidak sehat, dimana yang satu merasa tersaingi lebih dulu tamat kuliah, 6) stres manajemen waktu seperti kurangnya pengelolaan waktu, baik dalam belajar, kuliah, dan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga waktu terbuang percuma berdampak pada hasil akademik yang tidak tuntas dan 7) stres yang diakibatkan diri sendiri seperti kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, pesimis takut gagal, tidak konsisten dalam belajar, serta tidak memiliki komitmen dengan diri sendiri.

Kehidupan mahasiswa sehari-harinya tentu berbeda dengan individu yang sudah bekerja ataupun tingkat pendidikan lain sebelum mencapai tahapan mahasiswa atau jenjang perkuliahan di perguruan tinggi, sistem pendidikan di perguruan tinggi berbeda dengan sistem pendidikan pendidikan di SMA. Sistem pendidikan di SMA pada dasarnya hanya memberikan fakta-fakta ilmiah, sedangkan di perguruan tinggi, mahasiswa diarahkan untuk menjadi seorang yang berpikir secara ilmiah dan menggali simpulan dari hasil analisisnya tanpa pertolongan orang lain (Hartanti dan Arhantanto, 2003).

Menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa kerap berhadapan dengan berbagai tugas dan tanggungjawab yang harus

ditempuh untuk dapat menyelesaikan studi akademik dengan baik. Tuntutan mata kuliah yang terlalu banyak, seringkali membawa mahasiswa rentan dengan stres akademik karena sulit fokus dan tidak menguasai materi kuliah secara mendalam. Berbagai standar setiap perguruan tinggi yakni banyaknya jumlah mata kuliah di Indonesia, membawa kesan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Govaerst & Gregoire, 2004) dan hal ini juga dialami oleh sebagian besar pelajar dunia (BROWN, 2006; Cristie & MacMullin, 1998; Dodds & Lin, 1991; Gallagher & Milliar, 1996; Huah, 2008; Tang & Westwood, 2007, dalam Deb; Strodl & Sun, 2014).

Di Indonesia sendiri, fenomena kasus tentang stres akademik sering terdengar seiring dengan munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus stres akademik di berbagai media massa. Hal itu terjadi pada 1 Juni 2016 seorang mahasiswa Universitas Indonesia melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun dan skripsi yang diajukan ditolak oleh dosennya ([www.fimela.com](http://www.fimela.com)). Selain itu terdapat pula kasus mahasiswa Surya University Tangerang yang melakukan tindakan gantung diri karena mengalami stres saat menjalani masa-masa ujian ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com)). Kasus lain juga ditemukan di Medan Sumatera Utara melakukan pembunuhan terhadap dosen tersebut karena sering memarahi dan memberikan nilai yang kurang baik ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Fenomena

tiga kasus yang telah disebutkan di atas merupakan kasus yang terjadi pada tahun 2016.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Januari 2019 terhadap 4 orang mahasiswa profesi psikologi yaitu SK, LS, RG dan KH. Hasilnya di dapat, SK dari profesi klinis dewasa mengatakan bahwa kesulitan utama yang dirasakan dalam perkuliahannya adalah kegiatan Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP) tanpa berkonsultasi dengan dosen lebih dahulu dapat memberikan efek kesalahpahaman. SK dalam menyelesaikan laporannya mendapat input dari dosennya bahwa apa yang dikerjakannya kurang sesuai dan melakukan revisi secara keseluruhan. SK merasa bersalah dan kurang bersemangat. Situasi tersebut memberikan dampak kurang baik yang pada akhirnya SK menjadi lambat dan enggan melakukan bimbingan, tidak melakukan revisi seperti yang disampaikan oleh dosennya dan terkesan mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas laporan. Selain itu, situasi yang menekan tersebut memberi efek buruk pada kesehatan yang bersangkutan seperti alergi udara, tekanan darah rendah, sulit BAB, sariawan, dan selera makan berkurang dan cenderung masuk angin disertai mual yang berakhir dengan pusing, keringat dingin dan tidak bertenaga.

Wawancara juga dilakukan dengan salah seorang mahasiswa yang berinisial LS dari profesi klinis anak. LS mengalami kesulitan

sehubungan dengan pelaporan PKPP. LS terkesan menutup diri, tidak mau bertanya kepada rekan sejawat, bersikap malu, kurang percaya diri sehingga proses pelaporan PKPP tertunda. LS menjadi kurang bersemangat, stamina menurun, terkena flu, asam lambung meningkat, pusing, tidak bisa tidur, batuk yang tidak kunjung sembuh. Kemudian situasi yang menekan tersebut, membuat yang bersangkutan sangat sensitif terhadap kritikan mengalami konflik dengan teman serta cenderung mengurung diri di kamar.

Selanjutnya wawancara kepada mahasiswa yang berinisial RG dari profesi pendidikan menyampaikan bahwa mengalami kesulitan sehubungan dengan praktek PKPP yakni tidak semua sekolah yang dikunjungi membuka diri untuk bekerjasama dengan mahasiswa profesi psikologi dalam mengatasi masalah-masalah anak didik yang dialami oleh para guru di kelas untuk bisa diajak bekerjasama dengan orang tua karena keterbatasan waktu dan keengganan orang tua yang bersangkutan untuk mendapatkan input dalam mengatasi dan mendampingi anak didik di sekolah dan di rumah. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lama menemukan kasus yang ingin diproses di sekolah sehingga memberi dampak kurang bersemangat, kurang percaya diri dan akhirnya proses PKPP terkesan lama dan akhirnya situasi yang menekan tersebut membuat mahasiswa stres dan kurang bersemangat sehingga bermuara kepada kegiatan lain seperti *shopping*, menyibukkan diri dengan

pekerjaan lain, sehingga kegiatan PKPP tidak berjalan sesuai dengan target yang diharapkan.

Wawancara berikutnya kepada mahasiswa KH mahasiswa profesi industri dan organisasi (PIO), mengungkapkan bahwa kesulitan yang dihadapi terutama dimasa PKPP yakni tidak semua perusahaan mau memberi input seputar kelemahan manajemen perusahaan untuk diketahui dan bekerjasama dengan mahasiswa profesi untuk mengatasi masalah yang ada di perusahaan tersebut. Situasi tersebut membuat mahasiswa terkendala untuk menjalankan prakteknya sehingga masa praktek tersebut menjadi lama dan membuat mahasiswa menjadi stres dan berdampak pada psikis yakni kurang bersemangat, makan kurang teratur, sering pusing, mudah masuk angin dan cenderung tidur di dalam kamar. Hal tersebut menunjukkan kondisi mahasiswa profesi psikologi sangat rentan terhadap beban tugas yang berakibat pada proses akademiknya. Stres yang diakibatkan oleh situasi di kampus, seperti tugas yang banyak, mendapat teguran dari dosen, telah menjadi faktor penyebab utama terjadinya stres di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan yaitu terdapat mahasiswa profesi psikologi Unika yang sedang menyelesaikan Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP) juga mengalami masalah dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Masa pendidikan mahasiswa di semester tiga umumnya bisa dan mampu melewatinya

meskipun dalam proses menjalani tersebut mengalami jatuh bangun. Hal ini dikarenakan mahasiswa pada semester tiga dituntut untuk mampu menerima banyak materi dan tugas. Mata kuliah disemester tiga sebanyak 10 SKS dan setiap SKS ada tugas membuat laporan menyebabkan mahasiswa mengalami stres, sehingga proses pendidikannya menjadi lebih lama dan lulus tidak pada waktunya yaitu sekitar empat sampai lima tahun.

Faktor lain yang dapat menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa itu sendiri adalah jika nilai yang dicapai tidak memenuhi standar ketuntasan pada mata kuliah yang diampu, yang seharusnya tercapai namun dalam proses perkuliahan yang berjalan gagal dan tidak memuaskan secara nilai kualitatif, sehingga harus mengulang untuk semester berikutnya. Situasi ini dapat membuat mahasiswa stres dan tidak bersemangat untuk belajar dan bagaimana cara penyelesaiannya. Tuntutan nilai yang menjadi modal dalam penerimaan dalam dunia kerja mengakibatkan mahasiswa punya prinsip lebih penting nilai berupa angka indeks prestasi (IPK) daripada ilmu pengetahuan yang seharusnya menjadi modal dalam pengembangan ilmu dimasa depannya. Tolak ukur nilai yang bagus seperti nilai C dapat berubah menjadi B sangat penting sebagai kriteria lulus dan memuaskan bagi mahasiswa. Hal ini sudah melekat dalam pola pikir mahasiswa, bahwa jika nilai turun dapat memperlambat proses tamat kuliah. Jika masalah ini tidak dapat



diatasi oleh mahasiswa, hal yang terjadi adalah stres dalam bidang akademiknya.

Mahasiswa yang mengalami stres harus mampu mengelola yang membebani atau menimbulkan stres atau yang sering disebut dengan *coping*. Kemampuan *coping* penting dikembangkan untuk membantu dalam mengatasi atau mengurangi stres yang terjadi (Santrock, 2007). Hasil penelitian Sari (2010) menunjukkan bahwa remaja akhir (mahasiswa) cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah. Ketika tidak mampu mengembangkan *problem focused coping* menyebabkan individu tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi namun menambah berat beban masalah. Perilaku individu yang dapat menambah beban masalah yaitu menggunakan obat-obat terlarang, melarikan diri dengan minum-minuman keras, perilaku seks bebas dan kegiatan negatif lain (Safaria, 2006).

Dalam teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyinggung tentang *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving* yang dapat kita lihat dan temukan di lapangan. Adapun situasi tersebut seperti halnya mahasiswa yang terkadang segan meminta nasehat dari orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, kurang terbuka untuk meminta pendapat orang lain tentang penyelesaian tugas akademiknya, mahasiswa yang mengulur-ulur waktu atas revisi sulit yang diberikan

dosen pembimbing, ketidakmampuan mahasiswa dalam menganalisis kesalahan dalam tugas akademiknya.

Seyogianya mahasiswa berada dalam situasi stress, peran orang lain sangat dibutuhkan untuk mendongkrak spirit atau semangat mahasiswa tersebut. Hal ini sering terjadi dan muncul adalah ketika mahasiswa bingung dalam mengerjakan tugas akademiknya, dan mendiampkannya tanpa ada tindak lanjut akan menimbulkan masalah baru bagi mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa justru lebih memilih hal-hal yang disenangi daripada memecahkan persoalan yang dihadapi.

Terdapat tipe kepribadian tertentu yang rentan dan mudah bermasalah jika menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Ada tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap hal-hal yang menimbulkan stres. Tipe kepribadian yang mempunyai daya tahan terhadap stres ini sering disebut sebagai tipe kepribadian *hardiness*. Dalam prosesnya seringkali mahasiswa menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang dapat menyelesaikan perkuliahan dengan lancar dan tepat waktu yaitu yang memiliki suatu kepribadian tahan banting (*hardiness*). *Hardiness* mampu membuat mahasiswa dapat *survive* dalam menjalankan kegiatan dan mengerjakan kewajibannya serta menyelaraskan antara kewajiban, hak dan juga hasil yang dicapai (Kobasa, 1979). *Hardiness* dinilai dapat mengontrol individu dalam

mengatasi stres yang sedang dialami di lingkungan kerja agar dapat tetap *survive*. *Hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif dari timbulnya stres yang harus dihadapi.

Kepribadian seseorang dapat menentukan reaksi yang muncul terhadap suatu masalah yang dihadapinya. Kepribadian juga membantu individu dalam menghadapi stres secara efektif dan membantu individu agar tidak mudah terserang penyakit (Santrock, 2002). Peran dan fungsi kepribadian yang banyak diteliti berhubungan dengan stres salah satunya adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah salah satu dari tipe kepribadian yang tahan menghadapi stres. *Hardiness* juga merupakan kombinasi dari karakteristik kepribadian yang dapat dipercaya memberi gambaran individu yang tetap sehat walaupun dalam keadaan yang kurang baik (Bishop, 1994). Penelitian yang dilakukan Wiebe (1991) mengatakan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, tidak menilai tugas-tugas yang ada sebagai suatu ancaman, dan mampu menanggapi segala hal lebih positif. Selain itu, Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik.

Sementara itu, Widiani, Sismiati dan Komalasari (2008) menunjukkan strategi *problem focused coping* berfungsi untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Strategi ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil akhir permasalahan awal yang dihadapi. Merujuk pada paparan di atas, belum dilakukannya penelitian dengan tema sejenis di lingkungan mahasiswa Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

### **B. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP.
2. Ada hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan atau memperkaya referensi materi stres akademik dalam bidang kesehatan mental dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam mengontrol stres akademik.