

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Stres akademik menurut Lal (2014) , merupakan jenis stres mental yang terjadi ketika seorang siswa mengalami atau mengantisipasi kegagalan akademik yang terjadi akibat banyak tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, seperti ujian, partisipasi kelas, kemajuan kelas, penguasaan materi yang diajarkan oleh dosen, dan kebutuhan untuk bersaing dengan teman sebaya dan orang tua. Stres akademik, seperti yang didefinisikan oleh Dixit dan Singh (2015) ialah ketegangan mental dan fisik yang dialami orang sebagai akibat dari menghadapi tuntutan akademik.

Pendidikan tinggi ialah jenjang pendidikan terakhir yang harus dilalui siswa untuk memperoleh gelar Sarjana. Mahasiswa ialah istilah yang dipakai guna mendeskripsikan seseorang yang berafiliasi dengan universitas dan diharapkan jadi pemimpin akademik atau penelitian di masa depan. Tidak seperti siswa lain, mahasiswa berkewajiban untuk berjuang tidak hanya untuk diri mereka sendiri, tapi untuk kebaikan yang lebih besar dari rekan-rekan mereka (Dela, 2019). Diumumkan pada tanggal 13 Juni 2019 oleh LLDIKTI bahwa sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2018 tentang Standar Nasional 3 Perguruan Tinggi, yang menetapkan bahwa semua lulusan program sarjana dan sarjana terapan harus menyerahkan tesis atau laporan tugas akhir yang dapat juga disebut sebagai skripsi (Ismunandar, 2019).

Rachmah dan Priyanti (2019) dalam jurnalnya juga menyimpulkan bahwa sebagian besar bahwa tekanan yang dialami mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademik. Selain itu ada tekanan lain yang mencangkup permasalahan perkuliahan, masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga. Berbagai permasalahan ini kemudian menimbulkan kesulitan pada mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhir dan bisa jadi penyebab munculnya berbagai gangguan baik secara psikologis maupun fisik (Hianto & Shanti, 2018).

Stres akademik yang dialami mahasiswa akibat tidak mampu mengatasi tantangan menulis skripsi bisa berdampak pada kesejahteraan fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal mereka. Hal ini dapat terlihat dari kurangnya keinginan untuk terlibat dalam kegiatan sehari-hari, termasuk yang biasanya dianggap menyenangkan. Stres akademik mahasiswa yang sedang menulis skripsi dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Kemampuan dan kecerdasan siswa sendiri bisa dianggap sebagai faktor internal. Faktor eksternal meliputi tuntutan sekolah, keluarga, dan keuangan (Broto, 2016).

Cohen, Janicki-deverts, dan Miller (2007) menyatakan bahwa Stres terjadi ketika seorang individu merasakan tuntutan lingkungan tersebut membebani atau melebihi kapasitas adaptifnya dan tidak boleh dibiarkan terus-menerus sebab mempunyai hubungan dengan banyak penyakit kronis, terutama depresi, *cardiovascular disease*, dan HIV/AIDS. Selain itu, stres juga bisa jadi pemicu infeksi saluran pernapasan atas, asma, infeksi virus herpes, penyakit autoimun, dan sulitnya penyembuhan luka.

Berdasarkan Survei *American Pet Products Association* yang dilakukan pada pemilik hewan peliharaan pada tahun 2019-2020, sekitar 85 juta keluarga Amerika (atau 67%) mempunyai beberapa jenis hewan peliharaan seperti burung, kucing, anjing, ikan, atau musang dan setiap tahun selalu ada penambahan jumlah pemelihara dan hewan peliharaan di Amerika (Covington, 2021). Menurut survei berjudul "Pet ownership in Asia," (2021) di Asia, Indonesia menempati urutan keempat sebagai negara yang mempunyai jumlah hewan peliharaan terbanyak, dengan kucing dan anjing sebagai dua diantara sepuluh peliharaan paling populer.

Herzog (2014) menyatakan jika hubungan antara manusia dengan hewan berawal dari hubungan sebatas predator dengan mangsanya yang kemudian berubah disebabkan oleh manusia mulai menyadari jikalau binatang anjing bisa dilatih dan dijadikan sebagai bawahan. Kemudian Herzog melanjutkan bahwa dari hubungan antara majikan dan bawahan, hubungan antara manusia dengan hewan terutama anjing berkembang lagi di mana manusia mulai memelihara anjing sebagai simbol kekuasaan, hal ini terjadi pada kaum kerajaan dan bangsawan, hingga akhirnya pada abad ke-19 kepopuleran hewan untuk dipelihara meningkat dan di dalam

hubungan ini, hewan peliharaan jadi penolong dan juga teman bagi manusia.

Smolkovic, Fajfar, dan Mlinaric (2012) menyimpulkan dari beberapa sumber, menyatakan bahwa kebersamaan antara pemelihara dengan hewan peliharaan bisa bermanfaat disebabkan hal tersebut bisa memberikan dukungan seperti perasaan aman dan diterima, selain itu kebersamaan dengan hewan peliharaan juga bisa mengurangi stres dan perasaan kesepian pada pemelihara. Bowen, Bulbena, dan Fatjó (2021) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa anjing peliharaan bisa menggantikan peran dukungan sosial dari orang lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Janicki-Deverts (2012) ditemukan bahwa stres berpotensi lebih besar terjadi pada wanita, dewasa awal, masyarakat dengan tingkat sosial-ekonomi rendah, dan orang-orang yang berpotensi mengalami kerugian pendapatan dan harta yang besar.

Wu, Wong, dan Chu (2018) melakukan penelitian mengenai hubungan antara kepemilikan dan kelekatan hewan peliharaan dengan stres pada 288 partisipan yang merupakan orang dewasa. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa semakin banyak waktu yang dipakai pemelihara dengan hewan peliharaannya, semakin sedikit stres yang dirasakan. Lebih lanjut dijelaskan juga bahwa persepsi pemelihara pada hewan peliharaannya sebagai keluarga, bisa membantu mengurangi stres pemelihara tersebut. Dari review meta analisis yang dilakukan Ein, Li, dan Vickers (2018) pada 28 artikel jurnal, dengan 34 sampel independen dan total 1.310 partisipan, disimpulkan bahwa terapi dengan memakai interaksi antara manusia dan hewan, bisa menurunkan tingkat reaktivitas stres.

Untuk meneguhkan teori yang ada, peneliti melakukan wawancara kepada dua orang mahasiswa fakultas psikologi Unika Soegijapranata yang sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 15 Juni 2022, melalui aplikasi *WhatsApp*. Pada pertanyaan pertama, peneliti bertanya apakah narasumber pernah mengalami stres selama mengerjakan skripsi. Kedua narasumber mengatakan bahwa mereka pernah mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Pada pertanyaan selanjutnya, peneliti menanyakan apakah yang dialami oleh narasumber ketika stres dalam menghadapi skripsi. Narasumber pertama menjawab bahwa dia mengalami sakit kepala

dan kesulitan berkonsentrasi, sedangkan narasumber kedua mengalami kecemasan dan mudah marah ketika stres saat kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Jadi dari hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa ada mahasiswa fakultas psikologi Unika Soegijapranata yang mengalami stres ketika menghadapi skripsi.

Penelitian ini mempunyai keunikan yang terletak pada metode penelitian yang dipakai yaitu dengan metode perbandingan dengan variabel tingkat stres, dan juga pada partisipan yang secara spesifik merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang jadi pemelihara dan bukan pemelihara, di mana belum peneliti temukan di dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Dari penjelasan yang sudah dipaparkan, peneliti ingin meneliti perbedaan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ditinjau dari status kepemilikan hewan piaraan.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji perbedaan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ditinjau dari status kepemilikan hewan piaraan.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi sosial, terutama mengenai perbedaan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ditinjau dari status kepemilikan hewan piaraan.

2. Manfaat praktis:

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pada para pembaca terkait perbedaan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ditinjau dari status kepemilikan hewan piaraan.