

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Dewasa ini stres sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres merupakan salah satu gejala psikologis yang kerap ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Dalam setiap aktivitas yang dilakukan, seorang individu akan menemui suatu kejadian yang dapat memberi tekanan atau stres bagi dirinya. Pekerja, ibu rumah tangga, pelajar, bahkan pengangguran sekalipun akan menemui *stressor* atau menghadapi stres.

Menurut Nevid (2005, hal. 135) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Seorang individu dapat dikatakan mengalami stres ketika individu tersebut mengalami suatu kondisi dimana adanya tekanan dari dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan fenomena stres yang kerap kali terjadi dalam kehidupan sehari-hari adalah stres di kalangan mahasiswa. Problematika yang dialami oleh mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang berat. Tuntutan sebagai mahasiswa, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat.

Stres merupakan bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa dapat ditimbulkan oleh berbagai stimulus atau sebab diantaranya jadwal kuliah yang padat, *deadline* pengumpulan tugas yang ketat, nilai ujian yang buruk, tidak lulus mata kuliah tertentu, menghadapi dosen yang sulit, IPK yang tidak memuaskan, kesulitan

mengatur waktu antara kegiatan kuliah dan kegiatan organisasi di luar kuliah, memiliki terlalu banyak aktivitas di luar urusan akademik, dan lain sebagainya.

Banyak fenomena mengenai stres pada mahasiswa baik di luar negeri ataupun di Indonesia. Hasil penelitian Macmillan Social Sciences (dalam Kumar dan Bhukar, 2013, hal. 6) menunjukkan bahwa, 70% mahasiswa menyatakan bahwa, tingkat semester perkuliahan memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Saat ini cukup banyak kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri, dan juga tindakan brutal yang terjadi pada mahasiswa. Hal tersebut menggambarkan adanya gejala stres pada mahasiswa mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat. Fenomena ini tidak dapat dianggap remeh atau dipandang sebelah mata. Berikut beberapa kutipan berita mengenai akibat stres yang dialami mahasiswa.

Seorang mahasiswa berinisial SB, mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi di Kupang mengahiri hidupnya dengan cara gantung diri di kamar mandi rumahnya pada 26 September 2017 yang lalu, ini merupakan salah satu contoh kasus mahasiswa bunuh diri akibat stres (Regional liputan6, Ola Keda, 2017).

Selain bunuh diri, yang sering terjadi pada anak muda terutama kalangan mahasiswa dan pelajar adalah "*self harm*" atau menyakiti diri sendiri. Prevalensinya "*self harm*" di kalangan mahasiswa ini cukup tinggi, yakni sekitar 15-20 persen di negara maju. Sejumlah mahasiswa diperguruan tinggi berbeda yang ada di Kota Malang ditemukan meninggal dunia karena bunuh diri pada agustus 2017 (Netralnews, Lince Eppang, 2017).

Dilihat dari sudut pandang perkembangannya, Hurlock (1980, hal. 262) menyatakan bahwa mahasiswa berada pada tahap remaja akhir atau dewasa

awal, yang merupakan tahap perkembangan yang sulit dan kritis. Tugas perkembangan pada masa ini menuntut perubahan dalam sikap dan pola perilaku. Disini mahasiswa dituntut untuk belajar meninggalkan pola perilaku anak-anak serta mempelajari pola perilaku dewasa untuk mengadakan persiapan menghadapi masa dewasa.

Sebagai seorang individu yang memasuki masa dewasa awal, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang semakin besar. Mahasiswa harus bisa mandiri, dapat mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab atas keputusannya dan juga berani menanggung berbagai resiko atas keputusan yang telah diambil, mampu mengatur diri, mampu menyelesaikan berbagai masalah dan sebagainya. Dapat dikatakan proses ini tidaklah mudah, butuh proses yang panjang dan sulit untuk mencapai kematangan atau kedewasaan (Santrock, 2006, hal. 434).

Berbagai tuntutan peran sebagai mahasiswa tersebut dapat menyebabkan stres. Kemampuan atau kapasitas individu dalam menghadapi atau mengatasi stres sebelum jatuh dibawah tekanan stres inilah yang disebut toleransi terhadap stres (Mangal dan Mangal, 2015, hal. 129).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Desember 2017 dan Mei 2018 dengan duapuluh satu mahasiswa dari beberapa fakultas yang ada di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, dalam menghadapi setiap kesulitan, masalah atau dalam keadaan tertekan karena masalah perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan atau organisasi tidak sedikit dari mahasiswa memang terkadang berpasrah pada keadaan sulit yang mereka alami dan sebagian dari mereka yang tidak begitu saja menyerah dengan keadaan.

Pada kasus ini saya menyoroti mahasiswa teknik sipil terutama mahasiswa teknik sipil semester 4, dimana mahasiswa semester 4 sudah melalui berbagai kegiatan baik itu didalam kampus maupun diluar kampus karena memiliki beban dan tuntutan yang lebih dari mahasiswa yang lainnya. Dalam wawancara yang telah dilakukan sebagian dari mahasiswa teknik sipil mengalami beberapa kesulitan, diantaranya penyesuaian dalam perkuliahan, kehidupan sosial. Kesulitan dalam menyelesaikan tugas menjadi sumber stres yang utama dimana teman teman mahasiswa teknik sipil harus mengimbangi antara kuliah didalam kelas dan kuliah atau praktek di lapangan juga kegiatan organisasi, disini mahasiswa teknik sipil tidak jarang kesulitan dalam membagi waktu. Terlebih desakan untuk lulus tepat waktu, persiapan dalam menyusun skripsi, tuntutan orangtua, dan diterapkannya kewajiban dalam mengisi SKPI (Surat Keterangan Pendamping Ijazah) ketika pendaftaran wisuda seakan menambah beban mahasiswa teknik sipil yang dituntut tidak hanya harus memiliki nilai akademik yang baik tetapi juga harus memiliki ketrampilan atau *soft skill* yang mumpuni untuk persiapan dalam dunia kerja nantinya.

Ketika menghadapi masalah karena kesulitan jika harus mengerjakan tugas yang terlalu banyak dalam waktu bersamaan, cara mahasiswa teknik sipil tersebut mengatasinya adalah dengan memanfaatkan waktu luang sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas tapi tidak sedikit pula yang menyerah, berpasrah dan mengabaikan tugas tersebut. Bagi mahasiswa teknik sipil yang merasa kesulitan dalam memahami materi perkuliahan sebagian tidak hanya berpasrah, tetapi mencoba mencari bantuan dengan bertanya kepada teman atau pun menemui dosen dengan mata kuliah yang bersangkutan mengenai materi yang tidak dipahami, tetapi tidak sedikit juga yang lebih memilih diam dan

tidak melakukan usaha agar dapat memahami materi perkuliahan tersebut karena takut atau pun malas bertanya.

Untuk mahasiswa teknik sipil yang aktif dalam kegiatan organisasi di kampus atau pun kegiatan diluar perkuliahan lainnya merasa lebih kesulitan dalam mengatur waktu, dalam hal ini sebagian dari mahasiswa teknik sipil tersebut mencoba dengan sebaik dan se-efektif mungkin dalam membuat jadwal kegiatan agar kegiatan organisasi tidak berbenturan dan tidak mengganggu kegiatan perkuliahan. Tapi sebagian besar dari mahasiswa teknik sipil yang hanya mengikuti arus atau tidak berusaha untuk mengatur jadwal ketika mereka tahu bahwa jadwal kuliah dan jadwal kegiatan organisasinya berbenturan.

Bagi mahasiswa yang memiliki toleransi terhadap stres tinggi mampu bertahan dan juga beradaptasi dengan baik terhadap berbagai *stressor* yang ada. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki toleransi terhadap stres rendah tidak mampu beradaptasi terhadap stres dengan baik sehingga akan mengalami *distress* (Crow & Crow, 1987, hal. 125). *Distress* yang dialami bisa berupa *distress* emosional seperti depresi, keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala, maupun kecemasan. *Distress* sendiri merupakan suatu keadaan kesakitan atau penderitaan secara fisik atau psikologis (Nevid, 2005, hal. 135).

Kondisi *distress* dapat terjadi akibat efek dari kegagalan mahasiswa menghadapi stres. Kondisi *distress* tersebut bisa sangat mengganggu mahasiswa. Mahasiswa menjadi tidak efektif dan tidak bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya akan berpengaruh kepada terhambatnya proses studi atau kemungkinan terburuk studi berhenti ditengah jalan. Hal ini tentu merugikan mahasiswa baik itu dari segi psikis, sosial, tenaga, waktu, dan juga biaya.

Agar mahasiswa teknik sipil mampu menghadapi stres dan terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres yang pada akhirnya membentuk toleransi terhadap stres maka mahasiswa dituntut memiliki kemampuan dalam mengenali, memahami, sekaligus mengelola masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi, sehingga tidak membuat mahasiswa mengalami *distress*. Disinilah peran *adversity quotient* sangat diperlukan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai macam *stressor* yang ada.

Adveristy quotient merupakan konsep psikologis mengenai kecerdasan yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz. *Adversity quotient* sendiri didefinisikan sebagai suatu kecerdasan atau kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi dan juga mengatasi kesulitan. *Adversity quotient* berperan sangat penting dalam memprediksi seberapa jauh seorang individu mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya dalam menghadapi masalah tersebut (Stoltz, 2005, hal. 8).

Sebagaimana yang diungkapkan Wardani dan Sadiyah dalam penelitiannya (2016, hal. 215) bahwa individu dengan daya juang yang tinggi tidak pernah membiarkan hambatan menghalanginya untuk meraih kesuksesan. Individu tersebut cukup mampu bertahan dalam menghadapi tantangan dan memanfaatkan sebagian potensi yang ada pada dirinya. Individu yang memiliki daya juang tinggi mudah pulih dari keterpurukan dan terus maju menghadapi tantangan yang ada.

Apabila mahasiswa teknik sipil memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai kesulitan yang sedang dialami maka berbagai kesulitan tersebut tidak akan mudah membuatnya merasa tertekan atau pun stres, dan akan membentuk

toleransi terhadap stres karena mahasiswa tersebut mampu menghadapi stres secara efektif.

Dari uraian di atas menggambarkan bahwa saat ini mahasiswa teknik sipil berada pada kondisi sulit dimana harus menghadapi berbagai persoalan dan juga tuntutan baik itu dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar yang semakin berat sehingga rawan mengalami stres. Memiliki tingkat *adversity quotient* yang memadai dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan atau pun kondisi sulit yang dialami sehingga tidak mudah stres. Pada akhirnya, keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai *stressor* akan semakin membentuk toleransi terhadap stres.

Penelitian ini mempertanyakan bagaimana hubungan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa teknik sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Toleransi terhadap Stres Pada Mahasiswa Teknik Sipi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.2. TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa teknik sipil Universitas Katolik Soegijapranata.

1.3. MANFAAT

Adapun manfaat dari penelitian ini :

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu bagi bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada pihak-pihak terkait seperti mahasiswa, tenaga pendidik, psikolog, orang tua, dan juga masyarakat umum mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres sebagai pertimbangan untuk membantu menyelesaikan berbagai masalah dan hambatan juga tekanan yang sedang dialami.

