

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu untuk mengatasinya, sehingga tuntutan dan keadaan (*stressor*) tersebut menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis (Rice, 1992). *Stress* adalah hal yang biasa dialami oleh setiap individu. *Stress* diperlukan untuk membuat individu berusaha menjadi lebih baik lagi. Akan tetapi *stress* berlebihan dapat mengganggu kehidupan seseorang. Hal ini disebabkan karena daya tahan *stress* tiap-tiap individu berbeda-beda. Sebelum terkena stres seseorang melewati komponen stres di atas yang terdiri dari stresor yang disebut sebagai stimulus yang mengancam kesejahteraan individu atau disebut juga sumber stres. Berdasarkan stresor tersebut maka seseorang akan menilai stimulus apakah tidak mengancam atau mengancam kesejahteraanya sehingga terjadi pemilihan tindakan untuk menghadapi stimulus yang disebut respon stres.

Bamuhair, S.S., Al Farhan, A.I., Althubaiti, A., Agha, S., Rahman, S., Ibrahim, N.O. (2015) mengatakan bahwa stres semakin menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Secara historis, kata Latin "stres" telah berada dalam bahasa yang sama sejak abad ke-17 dan digunakan untuk mengatasi kesulitan, kesengsaraan, atau penderitaan.

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 menyatakan terdapat penyandang masalah kesejahteraan sosial tersebar dalam 27 jenis. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan 608.000 orang mengalami *stress* (Tim Peneliti Balitbang Provinsi Jawa Tengah, 2007).

Dikutip dari Republika.com, Kabid Pembinaan Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kota Surakarta mengungkapkan data dari seluruh Puskesmas di Solo hingga Agustus 2016 sebanyak 760 warga mengalami gangguan kejiwaan berat dan 1.335 gangguan kejiwaan ringan (Firmansyah, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sentani (2016) menunjukkan bahwa *stress* dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Data menunjukkan bahwa 97% dari 67 mahasiswa yang menjadi responden menyatakan pernah mengalami *stress* yang meliputi tugas yang menumpuk dengan *deadline* yang singkat, pemberian tugas yang kurang jelas, ujian, tugas kelompok dimana teman kurang aktif, tuntutan yang diberikan dosen, tugas praktikum, dll. Hal-hal tersebut merupakan tuntutan yang dapat membuat mahasiswa mengalami *stress*. Hal-hal yang tidak menyenangkan bagi individu dan menimbulkan rasa kurang nyaman disebut *stressor* (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Sohail (2013) tingkat *stress* yang optimal akan menyebabkan masalah kesehatan. Jika tidak ditangani *stress* akan mengakibatkan gangguan tidur, kelelahan dan *drop out*. *Stress* psikososial

dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, penyakit autoimun ke progresi HIV yang lebih cepat dan penuaan fisiologis. Selain itu, seseorang yang mengalami tingkat stres tinggi mengalami penurunan kapasitas dalam kesehatan fisik dan mental, keluarga dan hubungan sosial, serta berkurangnya proses berpikir (Al-Gamal, E., Alhosain, A., & Alsunaye, K., 2017).

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat. Praktikan adalah mahasiswa yang mengikuti praktikum dan terdaftar dalam satu periode pelaksanaan praktikum tertentu. Bagi mahasiswa yang memiliki hasil belajar yang buruk akan menyebabkan kecemasan, depresi, ide bunuh diri, keputusan, memiliki kesehatan yang buruk, peningkatan sakit kepala, gangguan tidur, peningkatan tingkat cedera atletik, dan flu (Oman, Saphiro, Thoresen, Plante, & Flinders, 2007).

Tingkat stres yang berkepanjangan atau tingkat tinggi pada mahasiswa mungkin mempengaruhi kemampuan memori, konsentrasi, kemampuan memecahkan masalah serta dapat menyebabkan penurunan pembelajaran, penanganan, kinerja akademis, depresi, sakit kepala, gangguan dan masalah kesehatan yang serius (Zhao dkk, 2015).

Penelitian pada tahun 2016 oleh Riza Mahmud dan Zahratul Uyun, dengan judul : pola *stress* pada mahasiswa praktikum. Subjek berjumlah 75 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum

di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa awal yang mengambil MKP yakni berusia 18–20 tahun lebih rentan terkena *stress* dibandingkan dengan mahasiswa akhir praktikum yang berusia 21–24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa praktikan perempuan lebih rentan mengalami *stress* daripada mahasiswa praktikan laki – laki. Kemudian pada mahasiswa praktikan dengan *stress* berat lebih berpotensi memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada mahasiswa praktikan yang memiliki *stress* sedang dan ringan.

Fenomena *stress* juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data ini didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan di Hall Selatan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 3 Januari 2017. Informan pertama berinisial F yang merupakan mahasiswa semester 5, berjenis kelamin laki-laki menuturkan bahwa ia sedang mengambil 3 MKP dan merasa kesulitan membagi waktu antara jadwal praktikum, *roleplay* dan *deadline* penyusunan laporan hingga informan dua kali dilarikan ke rumah sakit . Kesulitan yang dirasakan yakni tentang jadwal praktikum yg berdekatan, dan *deadline* laporan yg bertumpuk. Informan mengatakan terlalu memforsir diri tanpa istirahat sebelum semua tanggung jawab selesai. Semester ini informan sudah dua kali di rawat di RS karena kurang istirahat, pola tidur sama makan berantakan yang menyebabkan penyakit tipus. Hal yang sama juga disampaikan oleh A, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengambil 2

MKP, ia merasakan hal yang sama seperti F dan juga merasa performanya di mata kuliah lainpun menurun, menomor duakan matakuliah non praktikum seperti bolos untuk tidur atau mengerjakan laporan, sering tidak totalitas dalam mengerjakan tugas matakuliah non praktikum, serta nafsu makan bertambah.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa praktikan menunjukkan bahwa mahasiswa praktikan merasakan stres karena tugas-tugas praktikum apalagi praktikan yang mengambil 3 MKP secara bersamaan. Banyak praktikan yang mengeluh ketika *deadline* pengumpulan laporan diberitahukan karena *deadline* tersebut bersamaan atau berjarak singkat dengan *deadline* pengumpulan laporan atau praktikum lainnya. Praktikan merasa lebih tertekan jika *deadline* tersebut adalah *deadline* pengumpulan laporan tulis atau verbatim daripada *deadline* laporan ketik, karena membutuhkan waktu yang lama dalam penyelesaiannya. Berdasarkan observasi peneliti ketika praktikan mendapat tugas praktikum yang banyak dengan *deadline* yang singkat membuat mahasiswa praktikan laki-laki cenderung mengerjakan laporan atau tugas bersama-sama dengan cara diskusi. Sedangkan mahasiswa praktikan perempuan cenderung mengerjakan laporan atau tugas-tugasnya berdekatan dengan waktu pengumpulan laporan. Hal yang dilakukan praktikan perempuan untuk melupakan sementara tugas maupun *deadline* laporan yakni dengan cara makan bersama/berburu kuliner, *shopping*, dll.

Berdasarkan penelitian Mahmud (2016) data yang didapat di Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber *stress* adalah ketatnya persaingan dalam bidang akademik, kurangnya kemampuan adaptasi, tugas kuliah, salah jurusan, terancam *drop out*, hubungan dengan sekitar yang kurang harmonis, praktikum, manajemen waktu dan keuangan.

Setiap individu memiliki permasalahan yang tidak jarang berimbas pada rendahnya motivasi belajar dan prestasi belajar mahasiswa. Artinya permasalahan pribadi juga dapat berpengaruh pada hasil studi. Permasalahan yang dialami mahasiswa menyebabkan tekanan bagi mahasiswa dan mahasiswa harus memiliki upaya penanggulangan yang tepat dalam menghadapi masalah tersebut (Utami & Pratitis, 2013).

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mempunyai tujuh MKP wajib yang harus ditempuh mahasiswa. MKP tersebut antara lain Praktikum Aplikasi Komputer (Aplikom), Praktikum Observasi dan Interviu (OBI), Praktikum Pengelolaan Tes Psikologi (PPTP), Praktikum Psikologi Eksperimen, Praktikum Assesmen Anak (PAA), Praktikum Teknik Konseling (Tekkon) dan Praktikum Tes Psikologi (PTP). Dari semua MKP wajib, hanya Aplikom dan PPTP yang tidak menuntut penyusunan laporan. PPTP menuntut mahasiswa menghafal intruksi-intruksi dan administrasi pengetesan psikologi dan Aplikom mewajibkan mahasiswa untuk praktek mengolah data pada

komputer, sedangkan MKP lainnya mewajibkan penyusunan laporan. Hal inilah yang menjadi salah satu sumber *stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa serta *deadline* yang cukup singkat serta situasi yang monoton selama satu semester dapat membuat mahasiswa yang tidak dapat menghadapi perubahan akan merasa tertekan, rentan mengalami stres yang mengganggu.

Mahasiswa yang dapat mengatasi *stress* yang dialami, juga dapat mempengaruhi performa akademiknya. Itulah sebabnya mahasiswa perlu menggunakan *coping stress* yang sesuai dengan masalah yang dialaminya. *Coping stress* memainkan peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan individu selama berada dalam situasi penuh stres (*stressful life situations*). *Coping* menurut konsep model transaksional (Lazarus & Folkman, 1984) merujuk pada usaha terus-menerus secara kognitif dan perilaku untuk mengendalikan tuntutan situasi yang dinilai sebagai menekan.

Jenis kelamin adalah suatu konsep analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dilihat dari sudut nonbiologis, yaitu dari aspek sosial, budaya, maupun psikologis (Mutmainah, 2007).

Smet (1994) setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres yang dialami. Penelitian Hamilton dan Fagot (1988); Li, DiGiuseppe, dan Froh (dalam Monteiro, N.M., Balogun, S.K., & Oratile,

K.N., 2014) ; Zimmer-Gembeck dan Skinner (dalam Monteiro, N.M., Balogun, S.K., & Oratile, K.N., 2014) ; dan Matud (2004) yang mengemukakan bahwa laki-laki biasanya menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) dalam menghadapi tekanan yang dialaminya, karena laki-laki cenderung menggunakan logika dan lebih memilih untuk langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan perempuan cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* (EFC) karena mereka dalam menghadapi sumber stres mengedepankan emosinya.

Berdasarkan hasil interviu yang dilakukan oleh peneliti di Hall Selatan Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta dengan dua mahasiswa Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta yang dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2017, bahwa *coping stress* mahasiswa berbeda-beda untuk mengatasi *stress* terhadap tuntutan tugas, atau praktikum, oleh karena itu peneliti ingin meneliti mengenai *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta yang mengambil MKP.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Adakah perbedaan *coping stress* Mahasiswa Praktikan di Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari Jenis Kelamin?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui adakah perbedaan *coping stress* pada mahasiswa praktikan di Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari jenis kelamin.
2. Mengetahui perbedaan bentuk *coping stress* (*problem focused coping* dan *emotional focused coping*) yang digunakan mahasiswa praktikan di Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari jenis kelamin.
3. Mengetahui tingkat jenis *coping stress* yang digunakan mahasiswa praktikan di Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari jenis kelamin.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menambah sumbangan keilmuan tentang nilai-nilai psikologi mengenai masalah stres, terutama *stress* pada mahasiswa praktikan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa Praktikan

Memberikan informasi tentang *coping stress* pada mahasiswa praktikan, sehingga dapat dijadikan salah satu acuan dalam memilih *coping stress* yang sesuai dengan masalah yang dialami.

b. Bagi Kepala Laboratorium Fakultas Psikologi

Memberikan informasi tentang *coping stress* pada mahasiswa praktikan, sehingga dapat dijadikan salah satu acuan dalam menyusun kurikulum praktikum.

c. Bagi Dosen Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi

Memberikan informasi tentang *coping stress* pada mahasiswa praktikan, sehingga dapat dijadikan salah satu acuan dalam mengatur *deadline* dan jadwal praktikum.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan informasi dan referensi mengenai *coping stress* mahasiswa praktikan sehingga dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik lagi.