

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika mendengar kata mahasiswa sebagian besar orang berpikiran dan memiliki ekspektasi tinggi, karena dengan lulus dari bangku perkuliahan, seseorang bisa memiliki pekerjaan yang baik dengan gaji yang tentu berkecapan bahkan lebih. Mayoritas orang-orang kurang begitu tahu bagaimana proses yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana, bahkan kebanyakan orang terdekat seringkali memasang keinginan yang terlalu tinggi yang di bebankan oleh mahasiswa, terutama beban dalam hal akademiknya.

Setiap mahasiswa pasti akan menerima beban dan tanggung jawab yang sangat besar, karena memang jenjang perkuliahan merupakan tahapan pendidikan yang paling tinggi tingkatannya. Beban dan tekanan tersebut, akan merangsang munculnya berbagai masalah yang akan dihadapi oleh setiap mahasiswa dan setiap mahasiswa akan berbeda pula bagaimana cara menyelesaikannya, dengan adanya hal tersebut maka akan memicu munculnya stress akademik pada mahasiswa.

Stress yang dirasakan tentu berbeda antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal menurut Andriani & Listiyandini (2017) sebuah masa dimana remaja mengalami transisi peran dari siswa menjadi seorang mahasiswa, sehingga stress yang dirasakan terkait keseluruhan proses adaptasinya di lingkungan baru. Sedangkan mahasiswa

tingkat akhir menurut Amabarwati, Pinilih & Astuti (2017) tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Terlebih mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta semester tujuh, selain sedang membuat proposal skripsi dengan mengambil mata kuliah Teknik Penulisan Skripsi, beberapa dari mereka juga sedang mengambil mata kuliah praktikum, jadi mereka ada yang mengambil Mata Kuliah praktikum dan TPS secara bersama dan ada yang hanya mengambil salah satu dari mata kuliah TPS atau Praktikum, selain itu mereka juga masih mengambil beberapa mata kuliah.

Stress termasuk suatu bentuk reaksi secara psikis yang dihasilkan ketika seorang individu mempunyai permasalahan-permasalahan tertentu, yang mana individu tersebut merasa masalahnya berat dan kurang memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya. Stress merupakan hal yang sangat wajar dihadapi oleh setiap individu dalam menjalani kehidupan. Dengan adanya stress secara alami manusia akan meresponya dalam bentuk usaha untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Aspek-aspek tanggung jawab dan tuntutan dalam hal akademik merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dalam keseharian seorang mahasiswa. (Rahayu, 2017)

Stress akademik merupakan perasaan was-was, adanya tekanan dari segi fisik dan psikis yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari begitu banyaknya tuntutan akademik yang diberikan oleh dosen maupun orang terdekat yaitu kedua orang tua untuk selalu memperebolehkan akademik yang baik, terlalu banyaknya tugas yang diberikan dosen, dan kurang adanya pengertian dari keluarga saat seorang mahasiswa sedang berada dirumah. (Mulya & Indrawati, 2016)

Kumar & Jejurkar (dalam Simbolon, 2015) mengungkapkan bahwasanya tingkatan stress yang paling banyak di alami oleh seorang mahasiswa yaitu karena faktor akademiknya sendiri. Menurut Jogaratma & Buchanan (dalam Simbolon, 2015) jika stress akademik ialah suatu tekanan dari segi mental maupun emosinya, yang bersumber dari timbal balik kehidupan kampus. Pengalaman positif maupun negative bisa mempengaruhi kehidupan akademik dari sisi psikis dan juga fisiknya.

Davidson (dalam Suwartika, Nurdin & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa asal mula munculnya stress akademik ialah dari adanya situasi yang membosankan bagi mahasiswa, terlalu banyak suara di sekitarnya, terlalu banyaknya tugas, terlalu berharap lebih akan suatu hal tertentu, ketidakjelasan, terlalu minimnya pengendalian, kurang dihargai, tidak di hiraukan oleh orang-orang di sekitarnya, aturan yang mungkin terlalu rumit bagi mahasiswa dan banyaknya tugas yang harus dikumpulkan dalam satu waktu, Womble (dalam Suwartika dkk, 2014) mengungkan bila hal yang merangsang munculnya stress akademik ialah dari aspek kurang baik dalam mengatur waktu, permasalahan ekonomi, gangguan tidur serta kesibukan di lingkungan social.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni (dalam Rahayu, 2017) dari sebanyak 40 mahasiswa, terdapat 29 mahasiswa yang mengalami stress sedang serta 11 mahasiswa mengalami stress ringan. Sedangkan penelitian yang dilakukan Maulana mengungkapkan terdapat 51 mahasiswa mengalami stress sedang serta sebanyak 45 mahasiswa mengalami stress ringan. Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Rahayu dengan cara membagikan kuisioner untuk mengukur tingkat stress memakai skala *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond.

Ross, Niebling, & Hecket (dalam Rahmandani, 2015) mengungkapkan bahwa hal utama yang menentukan stress yang dialami mahasiswa ialah sebesar 38% berasal dari aspek intrapersonal, sebanyak 28% dari aspek lingkungan, 19% dari aspek interpersonal, serta 15% berasal dari aspek akademik.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Sudarya, Bagia & Suwendra (2014) mengungkap bahwa dari 39 mahasiswa, terdapat sebanyak 51,8% stress mahasiswa disebabkan oleh faktor internal yaitu kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, sedangkan 20,2% stress mahasiswa disebabkan oleh faktor eksternal yaitu tugas, lingkungan social dan lingkungan fisik serta sisanya sebanyak 28% stress mahasiswa berasal dari faktor yang tidak digambarkan oleh peneliti seperti motivasi belajar, faktor kelompok dan organisasi.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Pratama (2014) menjelaskan bahwa faktor-faktor stress akademik pada mahasiswa yaitu sebanyak 28,3 berasal dari dosen, 14,2 dari hasil akademik, 11,6 dari test seperti Uts dan Uas, 13,9 dari belajar kelompok, 11,1 berasal dari teman sebaya, 8,3 dari manajemen waktu, serta 12,7% berasal dari beban dalam diri mahasiswa.

Sedangkan data yang diambil oleh peneliti menggunakan metode wawancara kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyimpulkan bahwa dari 12 mahasiswa yang mengalami stress ringan dan sedang, terdapat 11 mahasiswa yang membutuhkan dukungan social untuk menyelesaikan masalahnya yaitu dengan mencari bantuan teman-teman kuliahnya, serta 1 mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya sendiri, tanpa mencari dukungan sosial dari teman-temannya maupun orang-orang terdekatnya.

Sejalan dengan hal tersebut, Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum & Ehlert (2003) Menemukan bahwa keberadaan dukungan social akan berdampak pada pengurangan tingkat kecemasan sekaligus tingkat stress. Seseorang yang memiliki sumber dukungan social yang cenderung banyak, maka tidak akan mudah terkena stress, dan bilamana terkena stress, individu ini akan cepat menyelesaikannya dengan begitu baik.

Manning & Fusilier (1999) mempelajari adanya cara untuk meminimalisir gejala-gejala gangguan kesehatan yang akan menyebabkan terjadinya stress. Suatu cara yang bisa mengurangi kemungkinan terjadinya stress yaitu karakteristik pribadi seseorang, karakteristik tersebut meliputi ketahanan, kebiasaan serta dukungan social. Manning dan Fusilier mengungkapkan bahwasanya tingkatan ketahanan yang lebih baik akan berbanding lurus dengan tingkat terkena penyakit yang rendah. Sedangkan itu, untuk seseorang yang memiliki begitu banyaknya dukungan social, akan memiliki kemungkinan yang tinggi pula dalam mencari perawatan medis, mungkin hal itu terjadi karena faktor dorongan dari lingkungan sekitarnya.

Beberapa Peneliti menyimpulkan adanya peran positif yang diperoleh dari dukungan sosial untuk mencegah atau mengobati stress pada mahasiswa. Baldwin, Chambliss, & Towler (2003). Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan kesehatan yang lebih baik, hubungan pribadi yang produktif, dan prestasi akademik, Goldsmith (dalam Zavatkay, 2015). Mahasiswa yang merasa memiliki dukungan social cenderung kurang mengalami stres akademik dan lebih mungkin berhasil mengatasi kehidupan kampus, bertahan, dan mencapai tujuan akademik mereka Baldwin dkk (2003). Dipenelitian Feldman dkk (2008)

menyimpulkan bahwa kemungkinan stres akademik akan menurun ketika adanya peningkatan dukungan sosial.

Menurut Wang, Cai, Qian & Peng (2014) ketika seseorang mengalami stres, dukungan sosial dapat membantunya terhindar dari bahaya yang ditimbulkan dan kemampuan mereka akan meningkat dalam mengatasi stress. Dukungan sosial juga dapat memberikan strategi pemecahan masalah kepada individu, mengurangi pentingnya masalah, dan mengurangi efek berbahaya dari pengalaman stres.

Marhamah & Hamzah (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa yang merasakan adanya tingkat dukungan sosial yang tinggi, maka mereka akan mengalami tingkat stress akademik yang rendah.

Baron & Byrne (dalam Prasetyo & Rahmasari, 2016) menjelaskan bahwa dukungan social merupakan suatu bentuk hal yang berasal dari orang terdekat ialah keluarga, yang mana akan menimbulkan kenyamanan dalam aspek fisik maupun psikisnya.

Glanz dkk (dalam Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014) dukungan sosial bisa didapat oleh seorang individu yaitu dari lingkungan informalnya (seperti : teman, sahabat, keluarga, rekan kerja) dan juga yang berasal dari lingkungan formalnya (seperti : pekerja kesehatan, pekerja jasa, psikolog). Sumber dukungan yang diberikan kepada individu, akan berpengaruh terhadap keefektifan dukungan yang sedang dibutuhkan.

Dukungan social menurut Chaplin (dalam Marni & Yuniawati, 2015) adalah disediakannya sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain yang sedang

membutuhkan, serta memberikan suatu dorongan dan masukan kepada seorang individu saat mengambil suatu keputusan tertentu. Menurut King (dalam Marni dkk, 2015) dukungan social ialah bentuk kepedulian dari orang lain yang menandakan bahwa seorang individu di perhatikan, dicintai, dan dihormati.

Dukungan social merupakan suatu keadaan yang mana akan memberikan manfaat kepada seorang individu yang di dapat dari orang-orang disekitarnya yang dapat dipercaya. Dari situlah individu dapat mengetahui dengan jelas berbagai perhatian yang diberikan oleh orang lain kepadanya. Dukungan social merupakan hal yang sangat berharga yang bisa dilihat secara langsung maupun tidak langsung yang memiliki fungsi beranekaragam dan terstruktur. Dukungan social merupakan bantuan yang diberikan orang lain saat seorang individu memerlukan suatu pertolongan atau bantuan. Roberts & Gilbert (dalam Kusriani & Prihartanti, 2014)

Adanya keterlambatan dalam menangani stress atau ketidakefektifan dalam menangani stress pada mahasiswa, maka akan berakibat fatal bilamana dibiarkan secara berlarut dan akan mengakibatkan munculnya depresi pada mahasiswa apabila stress sudah mencapai tahap yang paling puncak, tentu akan lebih sulit mengatasi dan membutuhkan waktu, tenaga, kesabaran yang sangat ekstra untuk menangani orang yang mengalami depresi. Salah satu cara agar mahasiswa bisa dengan mudah mengatasi stress yang dialami yaitu dengan adanya dukungan social.

Sesuai dengan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan di atas maka masalah yang bisa disimpulkan adalah “apakah terdapat suatu hubungan antara dukungan social dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Surakarta?” Untuk itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan social dengan stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan social mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Untuk mengetahui seberapa besar peran dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diambil dari penelitian ialah :

1. Bagi mahasiswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa mengetahui faktor yang bisa menurunkan stress akademik mahasiswa dan juga bisa mencegah terjadinya stress akademik, dengan demikian mahasiswa lebih mampu mengatasi bahkan mencegah terjadinya stress akademik.

2. Untuk dosen, dengan adanya penelitian ini diharap bisa meminimalisir terjadinya stress akademik mahasiswa, hal tersebut tentu akan diikuti pula dengan proses pembelajaran didalam atau diluar kelas menjadi semakin efektif
3. Untuk instansi terkait, diharapkan bisa membuat ruang tempat dimana kuliah berlangsung senantiasa nyaman dan kondusif, karena hal tersebut memiliki peranan dalam memunculkan stress akademik mahasiswa.
4. Bagi ilmuwan, bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, sehingga nantinya akan di dapat data yang lebih banyak terkait faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya stress akademik dan seberapa besar peranan faktor-faktor tersebut dalam mengatasi stress akademik.