BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada setiap fase kehidupan manusia pasti mengalami stres pada tiap fase menurut perkembangannya. Stres yang terjadi pada mahasiswa/i masuk dalam kategori stres pada fase remaja. Dimana biasanya pada fase ini yang menjadi sumber stres pada fase ini adalah konflik atau pertentangan antar dominasi. Peraturan atau tuntutan keluarga dengan kebutuhan remaja untuk menjadi manusia bebas. Sehingga tidak sedikit dari reaksi penyesuaian remaja yang negatif merupakan pernyataan dari upaya-upaya dalam rangka mendapatkan kebebasan itu. (Abdullah, 2007 :10)

Artinya pada saat mahasiswa mengalami masa transisi dari masa sekolah menuju universitas dibutuhkan berbagai faktor pendukung agar mereka dapat mencegah stres yang dapat berakibat negatif. Dimana kita tahu bahwa mahasiswa/i di UIN Maliki Malang berbeda dengan mahasiswa/i di universitas lainnya. Pada tahun pertama mahasiswa/i tersebut wajib tinggal di ma'had dengan segala kegiatan, peraturan dan kewajibannya sebagai mahasantri. Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres.

Apalagi stres yang kemungkinan besar terjadi sebab perbedaan faktor eksternal dan internalnya, yakni di Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat perbedaaan antara mahasiswa tahun pertama UIN Maliki Malang dengan universitas lainnya. Mahasiswa tahun pertama diwajibkan utuk tinggal di ma'had dan mengikuti segala aktivitas ma'had dan kampus secara beriringan selama satu tahun. Sehingga kemungkinan terjadinya stres bisa lebih besar. Meskipun kadar stress yang dialami masing-masing individu tidak sama.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Faktor manakah yang paling dominan dalam penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui faktor yang paling dominan dalam penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Stres

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi

lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku. (Goliszek, 2005 :1)

Selye (dalam Santrock, 2003 : 557) berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye seorang fisiologi dan pakar stress yang dimaksud dengan stress adalah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap aksi atau tuntutan atasnya. Jadi merupakan repons otomatis tubuh yang bersifat adaptif pada setiap perlakuan yang menimbulkan perubahan pada fisik atau emosi yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal suatu organisme.

Jadi dari berbagai definisi stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara non-spesifik meliputi keadaan yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti keadaan lingkungan atau sosial yang berpotensi bahaya, memberikan tantangan, menimbulkan perubahan-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

B. Faktor Penyebab Stres

Adapun faktor -faktor stres menurut para ahli yang dikutip dalam sebuah buku (dalam Santrock, 2003) terdiri dari beberapa hal diantaranya

adalah faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian, faktor sosial budaya dan strategi koping.

1. Faktor fisik

Seorang pelopor penelitian stres yaitu Hans Selye mendefinisikan stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Berapapun kejadian ataupun stimulus yang didapatkan dilingkungan sekitar akan menghasilkan respon stres yang sama pada tubuh.

2. Faktor Lingkungan

Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa. Kadang kala terdapat situasi dimana mahasiswa merasa begitu berat sehingga individu merasa tidak mampu lagi untuk menanganinya. Selain itu kemampuan individu dalam beradaptasi akan menjadi kelebihan beban pada suatu titik.

3. Faktor Kepribadian

Belakangan ini para peneliti memusatkan perhatian mereka pada apa yang disebut dengan pola tingkah laku tipe A (*type behaviour pattern*) yaitu sekelompok karakteristik yang memiliki rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan pemarah sering diberi label dengan “reaktor panas” yang berarti mereka memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres, detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi cepat, dan otot-ototnya menegang yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit jantung.

4. Faktor Kognitif

Apa yang dilihat individu sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Pandangan ini telah dikemukakan dengan sangat jelas oleh seorang peneliti bernama Richard Lazarus(1996,1990,1993).

5. Faktor Sosial Budaya

Beberapa diantara stres sosial budaya adalah masalah stres akulturatif dan stres status sosial ekonomi. Akulturasi sendiri mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus, antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif adalah konsekuensi negatif dari akulturasi.

6. Strategi Koping

Richard Lazarus (dalam Santrock, 2003 : 566) percaya bahwa penanganan stres atau *coping* terdiri dari dua bentuk. Yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif yang digunakan dalam penanganan stres

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

- a. Variabel bebas (independen) atau variabel X adalah stress
- b. Variabel Terikat (dependen) atau variabel Y adalah adalah fisik, lingkungan, kepribadian, kognitif, sosial budaya dan strategi coping.

B. Definisi Operasional

1. Fisik (Y1)

Keadaan yang dirasakan individu mengancam dirinya berada pada kondisi optimal ditandai dengan berubahnya selera makan, sulit tidur, mudah lelah, gugup, jantung berdegup keras serta sakit kepala.

2. Lingkungan (Y2)

Situasi diluar individu yang dirasakan sebagai beban untuk beradaptasi. Membuat individu merasa kehilangan harapan atau tujuan hidup yang memicu konflik serta frustrasi.

3. Kognitif (Y3)

Penilaian dan interpretasi secara kognitif yang dianggap individu sebagai ancaman atau bahaya. Keadaan tersebut dapat dilihat dari mudahnya menyalahkan orang lain, kehilangan kepercayaan pada orang lain, sulit dalam mengambil keputusan serta sulitnya fokus pada satu perhatian.

4. Kepribadian (Y4)

Pola tingkah laku yang cenderung melakukan agresi pada stimulus yang didapatkan dari keadaan eksternal yang dianggap mengancam individu. Bentuk dari tingkah laku tersebut adalah mudah marah, tidak sabar, dan sikap bermusuhan. Sehingga individu menjadi lebih mudah gelisah dan mudah tersinggung.

5. Sosial Budaya (Y5)

Perubahan kebudayaan yang dirasakan individu sebagai bentuk perbedaan. Individu akan memilih untuk mengasingkan diri, malu,

keseharian dan menjadi sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam mengungkapkan pendapat.

6. Strategi Coping (Y6)

Usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi disekitarnya. Adapun bentuk dari usahanya adalah dengan menghindar, mempertahankan diri, menyangkal dan merasionalisasikan apa yang terjadi. Merasa bersalah atas apa yang dilakukan serta menertawakan dirinya sendiri.

Berikutnya adalah definisi operasional dari stres itu sendiri adalah sebagai berikut:

Stres adalah gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya, dengan gejala-gejala fisik biologik sakit kepala, gangguan tidur, dan dapat berupa kekacauan kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi. Individu merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan yang ditandai adanya konflik dan frustrasi. Pola tingkah laku serta keadaan sosial budaya membuat individu terancam karena sikap agresif serta menarik diri dari lingkungan. Disertai dengan usaha untuk mengatasi masalah seperti menghindar, menyangkal dan mempertahankan diri dari situasi yang dianggap membahayakan.

C. Populasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dimana jumlah mahasiswa/i

yang diketahui berdasarkan data pada Ma'had Sunan Ampel Al-Aly untuk tahun pertama yaitu berjumlah 2524 mahasiswa .

b) Sampel Penelitian

Sementara untuk jumlah sampel yang diambil berdasarkan yaitu beberapa mahasiswa/i semester 1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yakni berkisar sampai 100-200 mahasiswa/i. Pengambilan sampel ini berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh Slovin dengan perincian sebagai berikut : (Prasetyo & Jannah, 2007 : 137-138)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = besaran sampel

N = besaran populasi

E = nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel)

c) Instrumen Penelitian

Untuk mengukur variable yang diteliti, peneliti menggunakan skala Likert dalam bentuk angket yang akan digunakan. Skala Likert merupakan skala untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat yang terdiri dari komponen Selalu (4), Sering(3), Kadang (2), Tidak Pernah(1). (Suryabrata, 2005 :186)

BAB IV

PEMBAHASAN

Faktor lingkungan memiliki muatan faktor tertinggi dengan *loading factor* sebesar 0,876 dengan sumbangan sebesar 19,5 % terhadap

penyusun stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Faktor lingkungan terdiri dari mulainya sulit beradaptasi, dimana individu memasuki lingkungan dan suasana baru. Faktor kognitif adalah faktor tertinggi kedua setelah faktor lingkungan. Besaran prosentase faktor kognitif adalah 0,871 atau 19% terhadap faktor penyusun stres mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Faktor kognitif terdiri dari sulit mengambil keputusan, sulit fokus perhatian, kehilangan kepercayaan pada orang lain, serta mudah menyalahkan orang lain. Faktor sosial budaya berada pada peringkat ketiga penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun besaran sumbangan *loading factor* yang diberikan adalah 0,792 atau 17%. Faktor sosial budaya ini terdiri dari hal-hal yang bersifat sosial atau berhubungan dengan orang lain serta keadaan sekitarnya. Faktor *strategi coping* berada pada urutan faktor keempat dengan sumbangan *loading factor* sebesar 0,727 atau 16 % dalam penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Straregi coping terdiri dari beberapa deskriptor yaitu menghindari, mempertahankan diri, merasa bersalah, menyangkal, merasionalisasikan yang terjadi, serta menertawakan kesalahan diri sendiri. Faktor kelima untuk penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama adalah faktor fisik. Faktor ini memberikan sumbangan sebesar 15% dengan *loading factor* sebesar 0,683. Adapun gejalanya seperti berubahnya selera makan, tidur tidak teratur, jantung berdegup keras, mudah lelah, gugup dan disertai sakit kepala.

Kepribadian adalah faktor yang memiliki sumbangan terendah dalam penyusun stres mahasiswa. Dengan *loading factor* 0,657 dan prosentase sebesar 14%. Faktor ini masuk dalam faktor terendah sebagai penyusun stres mahasiswa tahun pertama. Faktor ini melihat dari tipe kepribadian yang umum oleh para ahli disebut dengan pola kepribadian tipe tingkah laku A. Mereka yang memiliki pola kepribadian ini sering melakukan agresi, tidak sabar, mudah marah, sikap bermusuhan, mudah tersinggung dan gelisah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis faktor penyusun stres mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diketahui bahwa semua faktor penyusun stres memiliki bobot yang bervariasi. Faktor yang paling tinggi adalah faktor lingkungan dengan *loading factor* sebesar 0,876. Pada faktor kedua adalah faktor kognitif dengan *loading factor* 0,871 kemudian faktor yang ketiga adalah faktor sosial budaya dengan *loading factor* sebesar 0,792. Untuk faktor keempat adalah faktor strategi coping yang memiliki *loading factor* 0,727 dan faktor kelima adalah faktor fisik dengan *loading factor* 0,683. Sementara pada faktor keenam atau terakhir ditempati oleh faktor kepribadian dengan *loading factor* sebesar 0,657. Dari semua variasi faktor memiliki bobot $> 0,5$ sehingga masing-masing faktor dikatakan mampu menjelaskan faktor-faktor penyusun stres dengan baik.