

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan pengalaman atau kejadian yang dialami oleh individu. Dimana menjadi seorang mahasiswa adalah sebuah kebanggaan tersendiri bagi kebanyakan individu. Mahasiswa adalah pelajar yang paling tinggi tingkatannya dalam dunia pendidikan. Akan tetapi tingginya tingkatan seorang individu yang menjadi mahasiswa juga menopang sebuah beban belajar lebih untuk menjadi mahasiswa yang baik. Untuk itu tugas dan kewajiban seorang mahasiswa tidak mudah begitu saja dapat diabaikan. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan seseorang mahasiswa mengalami stres. Mahasiswa universitas pada awal tahun pengajaran, misalnya amat mudah mengalami stres disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di universitas.

Hal ini dapat dilihat apabila terdapat sebagian golongan mahasiswa yang menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat sekolah tetapi tidak dapat melakukan pencapaian yang baik apabila berada di universitas. Persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi kepada mahasiswa dalam merealisasikan wawasan mereka. Selain itu, faktor seperti lingkungan, persaingan, hubungan interpersonal dan cara pemikiran mahasiswa juga bisa menyumbang stres kepada mahasiswa itu sendiri. Jika stres dinilai negatif dan berlebihan maka akan berdampak pada kesehatan dan prestasi

akademis. Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stres yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Namun, diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal sesuai kemampuannya, meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya. (Abdullah, 2007: 11)

Stres dibedakan menjadi dua yaitu stres yang merugikan dan merusak yang disebut distress, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut eustres. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stres, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik. Ketika jumlah tuntutan yang semakin meningkat dan memandang itu adalah sebagai ancaman atau bahaya, maka akan membuat para mahasiswa membuat satu penilaian tentang kemampuannya. Jika penilaian itu negatif, maka zona distress akan dilalui. (Looker & Gregson, 2005 : 48)

Seperti yang diungkapkan oleh beberapa mahasiswa, salah satunya seseorang mahasiswi yang menganggap tuntutan menjadi mahasiswa sangat berat.

..... Istirahat makin dikit karena banyak kegiatan. Sampek kadang keponsang penting gitu. Belum selesai ini harus mikir ini. Belum siap ini udah harus mikir yang lain. Sampek ya.. kadang pkpba itu kan abis kuliah ,pas jadi lari lari kekelas capek..... (APR,wawancara 10 April 2015)

Mahasiswa baru adalah mahasiswa yang mengalami masa transisi dari masa SMA menuju masa universitas. Mahasiswa baru dikatakan sebagai “anak baru” yang menggambarkan seorang pelajar yang berada pada tahun pertama di universitasnya yakni sebagai orang baru dan pemula. Transisi dari sekolah atas ke universitas melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Adapun interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam latar belakangnya dengan berbagai etnik dan budayanya. (Santrock, 2002 : 74)

Seperti yang diungkapkan oleh seorang mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri seperti berikut :

..... Susah banget mbak,,, ma'had ini yang ngebuat aku nggak betah. (DJ,wawancara 10 Februari 2015)

Dari wawancara tersebut terlihat bahwa rata-rata mahasiswa/i UIN Malang mengeluhkan kesulitannya dalam melakukan penyesuaian diri. Padahal pada waktu tersebut, mereka telah memasuki semester berikutnya. Hal ini dapat terjadi disebabkan adanya peran ganda sebagai mahasiswa dan juga sebagai mahasantri di UIN Malang. Dimana pada masa remaja mahasiswa masih berusaha mencari kebebasannya untuk mengeksplor dirinya menjadi seperti apa yang mereka inginkan.

Selain itu juga terdapat peningkatan perhatian pada presentasi dan penilaiannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astin dkk menyebutkan bahwa di 50 universitas dengan jumlah sampel sebanyak

3.000 mahasiswa dikatakan mencapai sekitar 10,5 % mengalami stress. Hal ini rata-rata dikarenakan adanya ketakutan dan kegagalan dalam orientasi kesuksesan. Beberapa mahasiswa universitas juga menyatakan bahwa mereka stress karena merasa *burnout* atau jenuh. Masa transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa awal menurut Gutman dkk menyatakan bahwa masa transisi remaja akhir menuju masa dewasa awal ditentukan oleh standar dan pengalaman budaya. (Santrock, 2002 :75)

Seorang psikolog anak, Laverne Antrobus dari Tavistock Clinic London menyebutkan, terdapat tiga pembagian tahapan masa remaja. Usia remaja awal berkisar 12 sampai 14 tahun, remaja menengah dimulai saat usia 15 sampai 17 tahun, dan ketika masuk usia 18 tahun ke atas adalah masa remaja akhir. Ia juga menyatakan, harus terjadi penghapusan kategori remaja pada usia 18 tahun. Sebab sebuah penelitian menunjukkan, hingga pertengahan dua puluhan dan tiga puluhan, otak masih terus berkembang melewati masa remaja. (Antrobus, 2014)

Perkembangan kedewasaan pada masing-masing anak tidaklah sama. Sebagian remaja mungkin menginginkan untuk tinggal lebih lama dengan keluarganya karena masih membutuhkan dukungan dan kasih sayang dari orang-orang terdekatnya. Menyadari hal tersebut, berdasarkan laporan BBC yang dilansir dailymail, Laverne menghimbau untuk meningkatkan batas usia remaja menjadi 25 tahun, bukan lagi pada 18 tahun. Di usia 25 tahun inilah, otak mulai mereorganisasi sendiri,

seseorang mulai memandang dan memikirkan suatu hal secara berbeda. Pikiran menjadi lebih matang dan dewasa. (Antrobus, 2014)

Keniston (dalam Santrock, 2007 : 24) menyebut masa ini dengan istilah *youth*. Dimana istilah itu merujuk pada masa dimana kehidupan ekonomi dan kehidupan pribadi masih bersifat sementara. Sementara Arnett menyebut masa ini dengan istilah *emerging adulthood* (beranjak dewasa). Adapun rentang usianya yakni sekitar 18-25 tahun. Masa ini ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Pada titik ini mereka banyak mengeksplorasi jalur karir yang akan diambil. Seperti ingin menjadi apa, gaya hidup apa dan apa yang ingin diambil.

Umumnya mereka tidak senang jika dibatasi kebebasannya untuk mengeksplor dirinya sendiri. Hal ini juga dapat dilihat dari seorang mahasiswa yang menyatakan dirinya tidak senang hidup diatur tanpa kemauan sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari mereka merasa terbebani.

..... *Ndak begitu sulit, tapi di ma'had yang rumit menurut saya, inilah itulah hidup kayak diatur. Jadi yoo ngroso beban si..soale gak bebas mau apa-apa.....*(MF,wawancara 11 Februari 2015)

Penelitian yang pernah dilakukan dalam sebuah *Jurnal Kemanusiaan* bil.9, Jun 2007. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar, fakulti pengurusan dan dan Pembangunan Sumber Manusia Universiti Teknologi Malaysia. Dalam penelitian yang dilakukan di atas dengan subjek kalangan pelajar tahun dua yang telah menyertai Bengkel

Pembelajaran Efektif (BPE), FPPSM. Kesemua subjek kajian sebanyak 30 orang pelajar dipilih berdasarkan pencapaian IP Kumulatif 3.00 dan ke bawah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif–kuantitatif , kemudian melakukan skoring dari tingkat stres dan membuat skala stres sebanyak 30 item. Adapun dari hasil analisis faktor stres ditemukan bahwa mahasiswa FPPSM memiliki beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa FPPSM yakni meliputi: faktor interpersonal, intrapersonal, berpikir secara irasional, lingkungan dan faktor pendukung stres lainnya.(Mahfar, Zaini, & Nordin, 2007 :11-12)

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 perbedaan antara mahasiswa tahun pertama UIN Maliki Malang dengan universitas lainnya. Mahasiswa tahun pertama diwajibkan untuk 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.

..... Sangat-sangatlah mbak, di uin ini mahasiswa baru banyak banget kegiatannya. Mulai dari bangun tidur sampai mau tidur lagi masih ada kegiatan. Ya, meskipun itu untuk kebaikan kita.....(SQ,wawancara 10 Februari 2015)

Dari wawancara tersebut terlihat bahwa sebenarnya mereka mengerti bahwa apa yang mereka jalani dan kerjakan sekarang adalah hal yang baik untuk mereka. Walaupun mereka merasa lelah dan capek karena aktivitas yang padat. Meskipun keluhan muncul dengan berbagai gejala yang dialami oleh mahasiswa/i UIN Malang mereka tetap melakukan kewajiban mereka. Yakni kewajiban sebagai mahasiswa/i dan juga kewajiban sebagai mahasantri.

Penelitian yang dilakukan Henderson dan klover (2013) pada tesisnya yang membuat sebuah studi lapangan kecil untuk membandingkan perbedaan budaya, kesehatan, stres dan strategi *coping* antara mahasiswa Indonesia dan Swedia. Sebanyak 156 mahasiswa asal Swedia dan 172 mahasiswa asal Indonesia turut berpartisipasi. Menggunakan 5 skala instrumen untuk melihat perbedaan waktu, stres yang dirasakan, strategi *coping*, kepuasan hidup serta individualisme dan kolektivisme. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa Swedia cenderung memiliki tingkat kesehatan dan pengentasan stres yang lebih baik dari mahasiswa Indonesia. Mahasiswa Swedia memiliki orientasi hidup di masa depan, sementara mahasiswa Indonesia cenderung bergaya hidup hedonis, enggan memecahkan masalah dengan teman daripada mahasiswa Swedia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan individu dipengaruhi juga oleh kepuasan hidup. (Henderson et al., 2013: 13)

Sumber-sumber stres pada mahasiswa perguruan tinggi (dalam Ross, Niebling, & Heckert, 1999 :3-4) yaitu meliputi: keadaan interpersonal, intrapersonal, akademis dan sumber stres yang berasal dari lingkungan. Sebanyak 100 mahasiswa dari Universitas Midwestern menjadi partisipan terdiri dari 20 laki-laki dan 80 perempuan. Pada penelitian tersebut stres yang paling umum terjadi adalah sumber stres dari intrapersonal. Hal ini ditunjukkan dengan 5 besar kategori yakni berubahnya pola tidur (89%), pola makan(82%), liburan (74%), tanggung jawab baru(73%), serta beban kerja yang tinggi (73%). Selain hal tersebut

ada beberapa indikator yang turut menyumbang stres itu terjadi yakni keadaan ekonomi (71%) dan perubahan aktivitas sosial (71%).

Analisis kategori kehidupan siswa berdasarkan *Student Life Stress Inventory* (SSI) yang dilakukan oleh (Gadzella & Masten, 2004 :7-8) untuk menguji 9 kategori stres. Terdiri dari 5 stressor yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pengenalan diri. Adapun reaksi stres terdiri dari 4 kategori yaitu fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif. Terdiri dari 336 partisipan penelitian berasal dari Universitas Texas. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa F- rasio dari kognitif dan konflik dalam analisa post hoc tidak termasuk dalam kategori reaksi stres. Artinya terdapat 7 kategori stressor dan reaksi stres yang valid dalam analisis stress inventory.

Hasil penelitian yang dilakukan (Gadzella & Carvalho, 2006 :22-24) terkait perbedaan stres antara mahasiswa perempuan universitas. Masih menggunakan instrumen yang sama yakni *Student Life Stress Inventory* (SSI). Jumlah responden sebanyak 258 perempuan dari Universitas Texas. Responden mengisi inventori beserta melaporkan usia mereka, adapun rentang usia responden berkisar 17-55 tahun . Diketahui bahwa rentang usia tidak mempengaruhi level stres yang ada pada perempuan. Sebanyak 33 responden mengalami stres ringan, 176 stres sedang dan 49 stres berat.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan serta masa transisi yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut faktor-faktor penyusun stres pada mahasiswa

tahun pertama di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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?

A. 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

B. Manfaat

1. Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi tentang tingkat stres dan faktor-faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama untuk dapat ditelaah kembali dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi ilmu psikologi guna memperoleh informasi mengenai faktor-faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.