

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa baru adalah sebutan bagi seseorang yang baru terdaftar untuk menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Sarwono (dalam Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah & Roson, 2018) mendefinisikan mahasiswa adalah setiap orang yang terdaftar untuk mengikuti pelajaran di sebuah perguruan tinggi dengan batasan usia sekitar 18–30 tahun. Pada umumnya seseorang masuk perguruan tinggi jenjang strata satu pada usia 18 atau 19 tahun. Periode sebagai mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan pada usia 18-20 tahun. Pada rentang usia tersebut, individu mulai menempuh pendidikan di usia yang sesuai atau 7 tahun dan mampu menyelesaikan dengan tepat waktu. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena adanya ikatan dengan suatu perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau belajar dan terdaftar tengah menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi (Hartaji, dalam Gatari, 2020).

Siswoyo (dalam Gatari, 2020) menyatakan mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi. Kecenderungan sifat yang dimiliki mahasiswa antara lain, memiliki kecerdasan berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Susantoro (dalam Krisnatuti & Oktaviani, 2010) menyatakan bahwa mahasiswa kental dengan

nuansa kedinamisan serta sikap keilmuannya yang dapat melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional. Mahasiswa dituntut memiliki pemikiran kritis dan dapat bertindak dengan cepat dan tepat. Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun hambatan selama proses perkuliahan. Diantaranya tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, praktikum, pencapaian beban studi, hingga skripsi. Berbagai tuntutan tugas yang dihadapi dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman sehingga tidak menikmati kegiatan akademik dan sulit berkonsentrasi.

Chickering (dalam Downey, 2005) mahasiswa baru sering mengalami masalah dalam beradaptasi dengan situasi sosial, personal dan emosional yang baru. Astin, Chickering, Reisser dan Tinto (dalam Páramo, Tinajero & Rodríguez, 2015) sebagai mahasiswa baru, kekuatan mental sangat penting dalam proses adaptasi terhadap kondisi yang akan dihadapinya. Selama tahun pertama di universitas atau perguruan tinggi, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tantangan baru. Karena hal tersebut, kemungkinan mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam pengembangan diri seperti dalam mengambil keputusan, eksplorasi dan komitmen. Fisher (dalam Susilowati & Hasanat, 2011) tuntutan-tuntutan yang ada dalam kehidupan mahasiswa baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri, menuntut mahasiswa mampu menghadapinya dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat dan tangguh. Apabila mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian terhadap berbagai kejadian yang menekan atau tuntutan tersebut, akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa.

Perubahan lingkungan yang harus dihadapi mahasiswa baru di perguruan tinggi akan membentuk persepsi. Terutama persepsi mengenai kemampuan untuk dapat mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan universitas. (Siah & Tan, dalam Rahayu & Arianti, 2020). Ketika mahasiswa baru tidak dapat mengatasi berbagai tantangan dan hambatan tersebut, maka akan mengarah pada berbagai masalah di kemudian hari, terutama masalah psikologis. (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa baru jenjang S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tahun 2020 berjumlah 2.881 mahasiswa yang berasal dari seluruh daerah di Indonesia (Gus, 2020). Berdasarkan jumlah tersebut perbedaan-perbedaan dan perubahan pasti terjadi dan dirasakan oleh mahasiswa yang membuat hal tersebut tak jarang menimbulkan kesulitan dalam proses perkuliahan. Kesulitan yang dialami individu dalam menghadapi hal-hal baru dalam kehidupan sebagai mahasiswa baru, akan membuat dirinya tertekan sehingga membuat tidak nyaman. D'Zurilla dan Sheedy (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) mahasiswa baru adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Transisi akademis yang sangat berbeda dari tingkat SMA ke perguruan tinggi membuat individu harus mampu beradaptasi terhadap berbagai kondisi seperti, teman-teman dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan tugas akademik maupun non akademik. Berbagai tuntutan dalam perkuliahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mengelola diri dengan baik, mampu menguasai dan menghadapi permasalahan yang ada, serta tidak pantang menyerah terhadap berbagai situasi. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMA ke perguruan tinggi, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Istilah stres pertama kali diperkenalkan Selye (1950) mendefinisikan stres sebagai reaksi organisme dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam. Gaol (2016) mengemukakan tiga model stres yaitu, stres dikatakan sebagai stimulus ketika ada berbagai rangsangan-rangsangan yang mengganggu atau membahayakan. Stres dikatakan sebagai respon saat tubuh bereaksi terhadap sumber stres. Stres dikatakan transaksional saat adanya proses pengevaluasian dari sumber stres yang terjadi. Teori lainnya Sarafino dan Smith (dalam Purwati & Rahmandani, 2018) mendefinisikan stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman karena individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungan. Govaerst dan Gregoire (dalam Indria, Siregar & Herawaty, 2019) menyatakan tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik. Mahasiswa yang tidak siap akan mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik. Desmita (dalam Indria, Siregar, Herawaty & 2019) stres akademik adalah stres pada mahasiswa karena ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan. Hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.

Berdasarkan aspek yang dikemukakan Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) individu yang mengalami stres akan memunculkan empat reaksi yaitu (1) reaksi fisik atau gejala yang muncul dan dirasakan oleh tubuhnya ketika individu mengalami stres, ditandai dengan kelelahan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional yaitu perasaan yang muncul akibat proses *stressor* yang diterima kemudian menghasilkan respon ditandai

dengan merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku yaitu bentuk pengungkapan atau ekspresi individu terhadap stres yang dirasakan, ditandai dengan sikap agresif, membolos, berbohong; (4) reaksi proses berpikir yaitu sebagai hasil dari proses berpikir atau memaknai *stressor* yang diterima individu, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif, hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Teori lainnya yang mengungkapkan stres akademik siswa dapat dilihat dari aspek (1) *pressure from study* yaitu cara atau proses belajar serta pelajaran yang berbeda menuntut mahasiswa lebih aktif dan mandiri dalam belajar; (2) *workload* yaitu beban tugas yang lebih banyak dan padat biasanya dialami mahasiswa baru dan menimbulkan tekanan berlebih dalam proses adaptasi terhadap sistem belajar di perkuliahan; (3) *worry about grades* yaitu kecemasan individu terhadap nilai atau prestasi selama belajar. Persaingan untuk mendapatkan yang terbaik adalah hal yang biasanya terjadi dalam perkuliahan; (4) *self expectation* pada umumnya individu pasti memiliki harapan begitupun dalam kegiatan menuntut ilmu. Ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan hal ini akan menyebabkan stres pada mahasiswa; (5) *despondency* adalah kondisi individu yang mengalami kesedihan atau merasa putus asa. Biasanya ketika individu merasa kenyataan tidak sesuai harapan dan kondisi tersebut akan menyebabkan stres bila berangsur lama karena dapat menghambat tugas-tugas yang harus diselesaikan (Firnanda & Ibrahim, 2020).

Habeeb dan Koochaki (dalam Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017) penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas telah dilakukan pada

beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Fitasari (2011) prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%. Penelitian Friedlander, Reid, Shupak dan Cribbie (2007) menemukan bahwa tingkat stres tertinggi yang dirasakan mahasiswa adalah saat awal memasuki perkuliahan karena memulai perkuliahan pada tahun ajaran baru. Penelitian Saputra (2018) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Khatolik Widya Mandala Surabaya, menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres karena tuntutan akademik dalam perkuliahan sebanyak 62%. Hasil penelitian Putri (2015) menunjukkan bahwa seluruh sampel mahasiswa yang diteliti mengalami stres akademik dalam kategori sedang sampai dengan sangat tinggi. Tidak ada mahasiswa dalam penelitian ini yang tidak mengalami stres akademik. Diantaranya 13% mengalami stres yang sangat tinggi, 58% mengalami stres akademik yang tinggi dan 29% mengalami stres akademik yang sedang. Tuntutan dalam perkuliahan diperkirakan dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Oleh sebab itu, stres akademik menjadi permasalahan yang masih terjadi pada mahasiswa khususnya pada masa awal atau tahun pertama menjadi mahasiswa.

Penelitian Sitindaon (2019) yang berjudul konseling singkat berfokus solusi untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, menunjukkan ada tingkat stres sedang dan tinggi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian lainnya mengenai stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan sumbangan efektif efikasi diri akademik dengan kecenderungan rendahnya stres akademik sebesar 73.6% (Suprpto, 2021).

Berdasarkan penelitian tersebut, berarti mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami stres akademik yang kemudian data diperkuat dengan wawancara.

Hasil wawancara kepada lima mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Februari 2021, permasalahan yang mahasiswa baru rasakan saat pertama kali menjadi mahasiswa cukup beragam. Kondisi mahasiswa baru yang diwawancara menunjukkan kesesuaian dengan aspek yang dikemukakan Gadzella (1991) yaitu (1) *stressor*, fenomena yang dirasakan mahasiswa baru adalah frustrasi dan konflik seperti ketidakmampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan pemilihan kelas. Tekanan seperti tugas-tugas dan ketidaknyamanan dalam pertemanan. Perubahan seperti cara atau proses belajar yang baru dan pendekatan mahasiswa dengan dosen yang berbeda dengan guru. Pemaksaan diri yaitu individu dituntut harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan perkuliahan; (2) respon atau reaksi terhadap stres meliputi fisik seperti sulit tidur dan kehilangan nafsu makan, memunculkan emosi-emosi negatif terhadap dirinya dan merasa cemas, berperilaku yang negatif seperti murung, berbohong dan membolos, memiliki penilaian kognitif seperti merasa tidak berharga, kurangnya motivasi dan tidak percaya diri. Mahasiswa baru yang mengalami stres akan terhambat perkembangan hidupnya. Dampak yang memungkinkan dialami mahasiswa baru yang mengalami stres adalah ketertinggalan dalam kemampuan akademik, hal tersebut dapat berpengaruh besar dalam kehidupan karena tujuan menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah mencari bekal atau modal untuk berkarir dan menata masa depan. Tak jarang

mahasiswa memilih untuk menyerah terhadap keadaan, hal tersebut akan menghambat dirinya mengarah pada aktualisasi atau kehidupan yang lebih matang, karena emosi negatif akan mengarahkan individu untuk berperilaku yang negatif atau menyimpang.

Davidson (dalam Indria, Siregar & Herawaty, 2019) menjelaskan stres akademik berasal dari adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan dan adanya *deadline* tugas perkuliahan. Lazarus dan Folkman (1984) *stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial seperti interaksi sosial. Pikiran dan perasaan individu yang menganggap sesuatu sebagai ancaman baik nyata ataupun imajinasi dapat menjadi *stressor*. Stres akademik dapat berasal dari beberapa hal diantaranya, kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, karakteristik kepribadian dan takut akan kegagalan.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, terlihat beberapa faktor diantaranya terkait dengan bagaimana individu menghadapi *stressor* dan menyelesaikan permasalahan. Faktor internal atau faktor yang berasal dari diri individu sangat penting, karena menjadi hal yang bisa dilakukan pertama kali untuk mengendalikan diri dalam penyelesaian masalah tergantung bagaimana kemampuan individu itu sendiri. Sedangkan dari faktor luar diri individu banyak situasi yang sulit untuk dikendalikan, hal tersebut karena adanya perbedaan individu dan banyak keadaan

atau situasi yang terjadi di luar rencana sehingga menghambat kehidupan individu. Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami hal yang membuatnya tertekan, individu akan menceritakan permasalahan pada orang yang dipercaya atau memiliki cara lain untuk menangani masalahnya sendiri, rekreasi, ataupun mencari perhatian orang lain.

Cooper & Davidson (dalam Azmy, Nurihsan & Yudha, 2017) secara alamiah individu akan mencoba mengatasi masalah yang disebut *coping* baik secara positif maupun negatif. Hal tersebut sesuai dengan faktor penyebab stres yang dikemukakan Taylor yang berasal dari faktor eksternal diantaranya sumber daya individu seperti waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, *stressor*. Dari faktor internal diantaranya afek, kepribadian, pola pikir, kontrol psikologis, strategi coping, optimisme dan harga diri. Lazarus dan Folkman (dalam Alfian, 2014) mengkategorikan menjadi dua strategi coping (1) *problem focused coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan cara mengatur dan mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan; (2) *emotion focused coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Saptoto (dalam Sari, 2019) menyatakan ada hubungan antara *emotion focused coping* dengan kecerdasan emosi. Keterampilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah dan terhindar dari stres dengan cara tersebut adalah kemampuan mengelola emosi atau disebut dengan regulasi emosi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan

Goleman (dalam Silaen & Dewi, 2015) bahwa salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi.

Gross (2002) *emotional regulation* atau regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai proses individu berusaha mempengaruhi emosi yang dirasakan, kapan perlu merasakan emosi tersebut dan bagaimana mahasiswa mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi seperti dalam mengendalikan dan merespon emosi serta mampu melakukan strategi regulasi emosi sesuai situasi. Gratez dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan secara fleksibel. Dinamika yang terjadi adalah ketika individu mampu mengendalikan dirinya dan merespon emosi dengan sesuai, serta mampu menjalankan berbagai situasi yang harus dihadapinya, maka akan mampu menyelesaikan tugas dengan menjalani tuntutan dalam lingkungannya atau *stressor* tanpa terhambat oleh emosi negatif karena situasi yang diluar kehendak.

Faktor emosi akan sangat penting bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dialaminya. Bagaimana individu merespon situasi adalah hal yang bergantung kepada kemampuan individu mengelola emosi. Ketika individu mampu mengelola emosi maka akan mampu bereaksi secara fleksibel atau mampu bereaksi sesuai yang diperlukan dalam situasi tersebut. Sebaliknya jika individu tidak memiliki kemampuan mengelola emosi maka akan kesulitan merespon situasi terutama *stressor* dan cenderung akan merespon secara negatif. Hal tersebut akan membuat individu terhambat dalam menjalankan tugas maupun tuntutan

selanjutnya. Sejalan dengan yang dikemukakan Safaria dan Saputra (dalam Anwar, 2018) seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik akan mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, kecewa, putus asa, kecemasan dalam menghadapi berbagai hal dan peristiwa. Selain itu, dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, mahasiswa akan lebih realistis dan objektif dalam menganalisis permasalahan pada stres akademik. Sehingga akan mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Gross dan Thompson (dalam Thohar, 2018) menjelaskan terdapat tiga aspek dalam regulasi emosi diantaranya (1) kemampuan mengatur emosi dengan baik yaitu dengan emosi positif maupun emosi negatif. Emosi negatif yang dimaksud adalah seperti marah, sedih, cemas, takut, khawatir. Sedangkan emosi positif adalah perasaan seperti bahagia, senang, bersyukur, tersenyum; (2) kemampuan mengendalikan emosi sadar, mudah dan otomatis. Ketika individu menyadari perasaan yang dialaminya, kemudian mampu secara mudah dan otomatis untuk melakukan regulasi emosi dengan tepat; (3) kemampuan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi. Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas mengatur, mengendalikan dan menguasai emosi untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi yang dirasakan. Selain itu, individu yang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebih dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan. Mahasiswa baru akan mengalami berbagai situasi yang memunculkan beragam emosi. Salah satunya tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi akan membuat tekanan pada dirinya.

Ketika individu tidak mampu mengelola emosi maka akan cenderung berespon negatif. Emosi dan respon negatif akan cenderung menghambat individu dalam menyelesaikan tugas maupun tuntutan sehingga akan memicu stres. Semakin terhambat maka semakin banyak tekanan karena banyak hal yang terbengkalai dan akan semakin tidak terkendali.

Berdasarkan teori perkembangan mahasiswa, terdapat tujuh tugas perkembangan yang harus dijalani oleh mahasiswa yaitu, mengembangkan kompetensi, manajemen emosi, berkembang dari *autonomy* menuju *interdependence*, mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih matang, menetapkan identitas, mengembangkan tujuan hidup dan mengembangkan identitas (Chickering & Schlossberg, dalam Sakti & Ariati, 2014). Kehidupan baru sebagai mahasiswa diharapkan dapat membuat individu mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik dan mengarah pada aktualisasi diri. Proses dan pengalaman akan menentukan kematangan individu dalam menjalani setiap masa kehidupannya.

Stres akademik dapat dihindari dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Sebagaimana uraian di atas bahwa salah satu penyebab stres adalah strategi *coping*, dan regulasi emosi merupakan faktor turunan dari *coping* dalam penyebab stres akademik. Berdasarkan uraian tersebut, maka penting dilakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi yaitu memperluas pengetahuan mengenai stres terutama stres akademik bagi mahasiswa baru dan memberi gambaran lebih jelas terkait regulasi emosi dan stres sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam menyesuaikan dan menghadapi tuntutan-tuntutan di perguruan tinggi. Adapun bagi masyarakat umum, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran keadaan mahasiswa baru. Sehingga baik calon mahasiswa maupun yang bukan, dapat membantu dan mempersiapkan diri sebagai tindakan preventif terhadap gangguan psikologis salah satunya stres dengan memaknai pentingnya regulasi emosi.