

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pada bulan Juni 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim mengatakan bahwa pembelajaran di jenjang perguruan tinggi atau universitas wajib dilaksanakan secara daring atau online sampai pemberitahuan lebih lanjut (Kasih, 2020). Namun kelas online ini terutama di bangku perkuliahan tidak menjamin kegiatan belajar mengajar bisa berjalan seperti di hari-hari normal (Dhini dkk, 2021). Banyak kendala yang dirasakan bagi peserta didik maupun pengajarnya. Perubahan drastis yang harus mahasiswa hadapi dengan sistem pembelajaran baru secara online seperti tugas yang lebih banyak dibandingkan saat belajar tatap muka, pemahaman materi yang dirasa sulit mengakibatkan saat menjalankan ujian juga terasa sangat sulit (Rahmawati dan Evita, 2020). Selain itu bagi mahasiswa akhir pengerjaan skripsi secara online juga dirasa cukup sulit, tugas-tugas tersebut apabila tidak dikerjakan bisa membuat penurunan nilai akademik dan bagi mahasiswa akhir akan lama bahkan tidak bisa lulus.

Banyak mahasiswa yang merantau semenjak diumumkan adanya perkuliahan online membuat mereka memutuskan untuk kembali ke kampung halaman masing-masing sehingga beberapa tahun ini selama menjalankan perkuliahan online mereka diawasi oleh orang tua dan tak jarang pula banyak yang merasa kurang bebas seperti di perantauan. Hal ini selaras dengan Sun, dkk (2013) yang

menyebutkan faktor orang tua juga mempengaruhi tingkat stres akademik karena adanya tuntutan seperti nilai yang optimal. Selain itu juga karena kasus covid-19 berdasarkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB yang tidak memperbolehkan beraktivitas diluar bahkan hanya sekedar bertemu dengan teman sejawat. Karena keterbatasan pergerakan dan sosialisasi membuat mahasiswa menjadi tertekan. Perubahan-perubahan yang sangat signifikan inilah yang membuat mahasiswa banyak mengalami stres yang berdampak hingga sekarang.

Stres yang dimaksud dalam hal ini adalah dalam bidang akademik yang dimana pada penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) juga menyebutkan bahwa memang mayoritas mahasiswa mengalami adanya stres akademik. Terlebih dengan keadaan sekarang dimana telah diterapkannya pembelajaran secara daring efek dari pandemi dengan kurangnya kemampuan memahami materi yang disampaikan melalui *video conference* dan materi yang diberikan melalui *chat group* dengan baik dianggap tidak efektif sehingga menimbulkan rasa khawatir akan hasil akademik pada mahasiswa. Selain itu ditemukan data dari penelitian pada tahun 2020 pada mahasiswa mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan terdapat 13% mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, 75% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan 12% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah (Harahap dkk, 2020).

Menurut Sarafino Sarafino dan Smith (2011) Stres akademik ialah perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis maupun sosial yang dialami individu karena

adanya tuntutan dari dosen atau orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman. Selain itu Sun dkk (2013) menyatakan bahwa beban kerja belajar yang berat, efikasi diri yang rendah dan hubungan yang buruk dengan orang tua, guru dan teman sebaya memiliki efek yang signifikan pada tingkat stres akademik. Ada lima aspek yang mempengaruhi tingkat stres akademik menurut Sun dkk (2013) yaitu, *pressure from study, workload, worry about grades, self expectation, despondency*. Menurut Fawzy dan Hamed (2017) stres pada seseorang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan adanya perilaku upaya bunuh diri. Ciri-ciri individu yang telah mengalami distress adalah biasanya mereka yang memiliki emosi yang sulit terkontrol seperti mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.

Pada dasarnya mahasiswa seharusnya tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada perubahan sistem belajar secara online dengan semua kesulitan yang dirasakan. Karena mahasiswa dianggap sudah dewasa seharusnya mampu untuk merencanakan dan memiliki strategi coping yang baik dan positif untuk setiap masalah dalam hal apapun termasuk permasalahan akademik mereka yang mengakibatkan timbulnya stres akademik. Namun hasil riset yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara singkat kepada sepuluh mahasiswa menunjukkan benar

adanya tekanan karena akademik yang membuat mereka menjadi stres. Dimana mereka merasakan beban tugas yang banyak, kurangnya pemahaman materi, keterbatasan aktivitas dan sosial membuat mereka jenuh dan mengalami tekanan akademik. Selain itu penelitian terkait dengan data tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda pada tahun 2021 menunjukkan terdapat 6.9 % mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sangat tinggi, 27% stres akademik tingkat tinggi, 39,2 % stres akademik tingkat sedang, dan 21.6 % stres akademik tingkat rendah (Lubis dkk, 2021).

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak serta merta datang begitu saja pasti ada faktor penyebab mengapa stres itu timbul. Hal ini didukung oleh Sukadiyanto (2010) bahwa stres dapat dipengaruhi karena adanya perasaan cemas yang timbul dalam diri individu atas hasil yang harus mereka capai dan kekhawatiran atas suatu permasalahan yang penyebabnya tidak jelas, karena adanya perasaan cemas ini menimbulkan adanya perasaan tertekan dari diri sendiri dimana hal ini terjadi karena seorang yang selalu ingin tampil sempurna dan mendapatkan hasil yang sempurna, Perasaan bersalah karena merasa apa yang telah dilakukan tidak benar. Dari faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Sukadiyanto (2010) juga terdapat faktor lain menurut Smet (1994) dimana perasaan-perasaan emosi yang telah dijelaskan juga membutuhkan adanya hubungan dengan lingkungan sosial yang dimaksud dalam hal ini adalah seperti dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dan juga kemampuan dalam Strategi koping yaitu bagaimana pemikiran pada individu dalam mengatasi permasalahan dan sumber stres akademik sebagai ancaman

terhadap seseorang yang berasal dari lingkungan luar. Selain itu juga strategi coping juga mempengaruhi faktor terjadinya stres akademik.

Salah faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah strategi coping (Smet, 1994). Individu yang mengalami stres akademik akan menimbulkan perspektif atau penilaian terhadap kondisi akademik yang mengakibatkan tekanan pada diri (Barseli dkk, 2017). Dari penilaian ini individu akan merencanakan strategi coping dalam mengurangi stres akademik yang dirasakan salah satunya adalah *emotion-focused coping*. Teknik *emotion-focused Coping* adalah bentuk coping yang berfokus pada pengelolaan emosi dalam diri individu. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) mengatakan bahwa *emotion-focused coping* adalah bentuk strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasinya.

Penggunaan teknik *emotion-focused coping* memberikan pertolongan pada individu untuk menghindari penerimaan dampak negatif dari permasalahan dengan memberikan sebuah penilaian yang positif pada sumber permasalahan, mengabaikan, atau menghindari yang menjadi penyebab tekanan pada emosinya itu meskipun hanya sementara saja. Hal ini termasuk dalam jenis coping peredaan atau peringatan (*palliation*) yang mengacu pada mengurangi, menghilangkan, dan menoleransi tekanan-tekanan kebutuhan atau fisik, motorik atau gambaran afeksi

dan tekanan emosi (Lazarus & Folkman, 1985). Dalam teknik *emotion focus coping* menjadi salah satu cara untuk mencari dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga maupun lingkungan sosial (Lazarus & Folkman, 1984). Dukungan sosial sendiri terdiri dari beberapa jenis salah satunya adalah dukungan emosional (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan emosional sendiri selain bersumber dari manusia bisa juga didapatkan dari hewan peliharaan (Carter, 2016).

Orientasi kelekatan (*attachment*) yang terbentuk dari hubungan emosional antara pemilik hewan peliharaan dengan hewan peliharaannya disebut dengan istilah *Pet Attachment* (Kelekatan pada hewan peliharaan). *Pet attachment* adalah sebuah hubungan keterikatan antara seorang individu dengan hewan peliharaannya (Zilcha-Mano dkk, 2011). Individu dengan hewan peliharaan akan merasa bahwa peliharaannya adalah tempat berlindung yang aman, serta dapat menjadi sumber dukungan, kenyamanan, dan bantuan saat dibutuhkan (Johnson dkk, 1992). Zilcha-Mano dkk (2012) menambahkan bahwa hewan peliharaan yang menyediakan rasa aman mampu membuat pemiliknya menjadi lebih percaya diri. Selain itu *pet attachment* juga sebagai hubungan emosional dan interaksi antara pemilik serta anggota keluarga yang lain dengan hewan peliharaannya. Hal ini selaras dengan Marsa-Sambola dkk (2016) yang menyatakan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan dengan hewan peliharaannya maka dapat menyebabkan remaja merasa menerima banyak rasa kasih sayang dan pertemanan yang lebih banyak dari hewan peliharaan.

Aktivitas bersama binatang peliharaan dapat menurunkan tingkat stres seseorang termasuk stres akademik pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan

penelitian yang dilakukan Bjick (2013) yang menemukan bahwa terapi dengan menggunakan hewan peliharaan efektif untuk menurunkan stres mahasiswa secara signifikan. Hasil observasi Bjick (2013) pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang berinteraksi dengan hewan peliharaan menjadi lebih bahagia, sehingga stres yang dialami semakin berkurang. Hal ini sejalan dengan Hemnani dan Danesha (2020) bahwa ada pengaruh yang signifikan kedekatan pada hewan peliharaan dengan stres pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang kurang menyukai matematika dan merasa tertekan jika mendapat tugas-tugas matematika. Para mahasiswa tersebut merasa lebih bahagia saat bermain dengan hewan peliharaan sebelum mengerjakan tugas-tugas matematika.

Namun ada penelitian yang juga menyebutkan bahwa tidak adanya adanya hubungan antara *Pet Attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa menurut Khasbat (2017) menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat stres mahasiswa yang memelihara hewan dan tidak memelihara hewan peliharaan dimana kemungkinan dikarenakan jenis hewan peliharaan yang dimiliki oleh mahasiswa bukanlah hewan seperti anjing dan kucing yang dianggap jauh lebih efektif menurunkan stres pada mahasiswa dibandingkan jenis hewan seperti ikan, serangga, ataupun reptil. Temuan di lapangan yang menyatakan adanya pendapat berbeda menyebabkan ketertarikan pada peneliti dalam mengkaji ulang tentang ada tidaknya hubungan antara pet attachment dengan stres pada mahasiswa terkhususnya stres akademik.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ranah ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis. Serta memberikan kontribusi teoritis dalam penelitian psikologis mengenai hubungan manusia dan hewan khususnya mengenai keterkaitan antara *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa. Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi mahasiswa tentang mengurangi tingkat stres akademik yang dialami melalui hewan peliharaan.

