

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada rentang kehidupan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, individu mengalami kondisi stres (Sarafino & Smith, 2011). Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan sehingga stres dapat dialami siapa saja, termasuk mahasiswa (Aiken, 2002; Sarafino & Smith, 2011). Stres adalah respon individu yang disebabkan pengaruh internal dan eksternal sehingga berdampak pada kondisi fisik, psikologis, kognitif, dan perilaku (Scoot, 2008). Aldwin (2007) menambahkan bahwa stres adalah situasi yang timbul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga berefek negatif pada aspek fisiologi atau psikis individu. Mahasiswa berhadapan dengan berbagai situasi, baik akademik maupun non akademik, sehingga mampu memicu kondisi stres dan di sisi lain mahasiswa sebagai individu yang berada pada usia dewasa awal idealnya mampu berhadapan serta mengelola situasi tersebut sehingga tidak berdampak negatif pada diri mahasiswa (Kail & Cavanaugh, 2010).

Individu di masa dewasa awal ditandai dengan kemampuan menjalankan tanggung jawab, mampu mengelola permasalahan dan membuat keputusan secara mandiri, serta mandiri secara ekonomi (Mönks, Knoers, & Haditono, 2014; Nelson dalam Konstam, 2007). Kail dan Cavanaugh (2010) menambahkan bahwa mahasiswa di usia dewasa awal dengan rata-rata usia di atas 25 tahun idealnya cenderung memiliki kontrol diri yang tinggi, mampu menyelesaikan permasalahan

atau mengelola masalah, dan mandiri dalam mengelola hidup. Hal-hal tersebut mampu menjadi bekal mahasiswa dalam mengelola stres ditambah beragam pengalaman hidup yang dapat menjadi bekal dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Namun, ada situasi mahasiswa memiliki banyak beban pekerjaan, baik non akademik maupun akademik, sehingga tingkat stres bertambah. Hal ini diperkuat Arnet (Ickes, Brown, & Zephyr, 2015) bahwa usia masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja yang ditandai dengan meningkatnya kondisi stres.

Penelitian-penelitian terkait tema stres menyebutkan beragam stresor mahasiswa dalam beragam aspek. Triaswari (2014) mendata stresor mahasiswa antara lain, aspek interpersonal dan intrapersonal, strategi koping tidak sesuai dengan sesuai kebutuhan mahasiswa, dan ketidakpahaman stresor. Sari (2015) mencatat stresor mahasiswa terkait beban akademik, relasi interpersonal dengan teman kuliah/senior/supervisor. Penelitian Nurhidayati (2011) mendapati stresor mahasiswa antara lain adaptasi dengan lingkungan praktek, beban tugas dan ujian, ekonomi, serta supervisor. Kholidah (2009) menambahkan bahwa stresor mahasiswa antara lain tekanan terus menerus untuk mencapai prestasi, konflik dengan teman kuliah, manajemen diri yang rendah, desakan untuk lulus kuliah tepat waktu, serta tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi terhadap mahasiswa.

Penelitian-penelitian sebelumnya terkait stres diperkuat dengan studi pendahuluan oleh peneliti dengan metode kualitatif (Desember 2016) dan kuantitatif (September-Oktober 2017) pada mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) guna

membantu peneliti mengetahui stresor, tingkat stres, dan akibat stres terhadap mahasiswa. Studi kuantitatif dikerjakan dengan menyebarkan Skala Tingkat Stres pada Mahasiswa (STSM) yang disusun oleh Kholidah (2009). Hasilnya adalah 11 dari 16 mahasiswa menunjukkan tingkat stres pada kategori tinggi. Peneliti melakukan survey terhadap 16 mahasiswa tentang stresor mahasiswa. Hasilnya menunjukkan beberapa stresor mahasiswa antara lain biaya kuliah, penyelesaian tesis, ujian, tugas kuliah, hambatan relasi di dalam keluarga, hasil atau target akademik di luar harapan mahasiswa, pikiran buruk tentang masa depan, takut gagal ujian, tidak mengetahui penyebab stres, dan tidak memahami proses penelitian. Peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap 6 mahasiswa dan hasilnya memperlihatkan indikasi stres beserta efek negatif dari kondisi stres. Indikasi stres pada 6 partisipan yang diwawancarai antara lain gangguan tidur, sakit kepala, sakit pada bagian leher dan punggung, jantung berdebar-debar dan napas pendek, hambatan pada kemampuan mengingat, pusing, kelelahan kronis, kecemasan, impulsif, gampang marah, hilang kendali, bingung, frustrasi, ketidakmampuan merasakan perasaan senang atau sedih, meningkatnya penggunaan obat dokter, dan prokrastinasi kronis. Oleh karena itu, tingkat stres yang tinggi tentunya memberikan konsekuensi negatif pada mahasiswa.

Dampak stres pada individu, secara umum, memberikan konsekuensi negatif terhadap kondisi fisiologi, perilaku, kognitif, dan psikis (Aldwin, 2007; Fabella, 1993; Lemme, 1995; Losyk, 2007). Dampak negatif ini terlihat pada hasil wawancara pada 6 dari 16 mahasiswa serta survey terhadap 16 mahasiswa. Hasilnya antara lain mahasiswa mengalami kondisi sakit kepala, sakit pada bagian

leher dan punggung, jantung sering berdebar-debar, kelelahan kronis. Kondisi emosi dan perilaku mahasiswa dalam kondisi stres menunjukkan kecemasan, frustrasi, ketakutan, mimpi buruk (terkait tugas kuliah), impulsif, bingung, gangguan konsentrasi, masalah pada ingatan, psikosomatis, meningkatnya penggunaan obat untuk kondisi psikosomatis, depresi ringan, siklus tidur berubah, nafsu makan turun, diet berlebihan, indikasi Bulimia, menarik diri dari interaksi sosial, prokrastinasi, malas mengerjakan tugas kuliah, mudah marah, muncul pikiran (“apakah saya bisa menyelesaikan kasus ini dan ujian *case conference*?”; dosen tidak memperhatikan mahasiswa bimbingannya”).

Hasil studi pendahuluan terhadap 16 mahasiswa mengenai dampak negatif stres didukung dengan hasil penelitian Bukhsh, Shahzad, dan Nisa (2011) terhadap 200 mahasiswa. Stres mengakibatkan gangguan fisiologi (otot tegang, penurunan dan peningkatan nafsu makan, serta sakit kepala), gangguan kognitif (sulit berkonsentrasi dan mengingat), psikososial (kecemasan dan mudah marah). Bukhsh et al. (2011) menambahkan bahwa kondisi stres yang berlangsung terus menerus menghambat mahasiswa untuk memusatkan perhatian, menikmati proses pembelajaran, mengenali diri sendiri (misalnya bakat atau minat), frustrasi, depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat, antisosial, serta perilaku kekerasan. Penelitian lain, yaitu pada mahasiswa pascasarjana kedokteran yang sedang menjalani masa magang memperlihatkan bahwa mahasiswa yang gagal dalam mengelola stres dan sampai mengalami *burnout* menghambat perkembangan kesehatan pasien yang didampingi mahasiswa, serta penurunan performansi kerja

dan mutu layanan perawatan terhadap pasien (Lue, Chen, Wang, Cheng, & Chen, 2010).

Kondisi mahasiswa yang mengalami stres, perlu mendapatkan penanganan sehingga mengurangi efek dan dampak buruk dalam kehidupan mahasiswa, terlebih mahasiswa dengan kondisi stres kategori tinggi. Intervensi terhadap tingkat stres memakai beragam pendekatan, yaitu biologis, dinamik, perilaku, dan kognisi (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk intervensi terhadap stres juga beragam, seperti pelatihan strategi koping adaptif (Dawanti, 2013), memakai media musik pengiring saat bekerja dan konseling berperilaku kognitif (Sabrina, 2014), menulis pengalaman emosional untuk mengelola stres (Kaloeti, 2007), dan pelatihan berpikir positif (Kholidah, 2009).

Intervensi lainnya adalah penerapan konseling singkat berfokus pada solusi (KSFS). KSFS pada awalnya digunakan pada lingkup klinis dan seiring perkembangan pelayanan psikologis, KSFS dengan beragam teknik yang dimiliki mampu diterapkan di bidang lainnya, salah satunya bidang pendidikan (Schmit, Schmit, & Lenz, 2016; Kim & Franklin, 2009; Kim, Kelly, & Franklin, 2017). Kim et al. (2017) menjelaskan bahwa KSFS mampu membantu meningkatkan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Pernyataan tersebut dilandasi dengan semakin beragam dan banyaknya kasus yang terjadi di lingkungan pendidikan dan membutuhkan penanganan cepat dengan fokus pada perubahan-perubahan kecil guna mencapai perubahan besar (Adigüzel & Göktürk, 2013; Kim & Franklin, 2009; Kim et al., 2017).

Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian Pratiwi dan Nuryono (2014) pada partisipan usia SMA kelas IX dengan tingkat harga diri rendah bahwa KSFS mampu meningkatkan harga diri (*self-esteem*) yang berpengaruh pada kondisi akademik siswa. Dua penelitian lain terkait KSFS di bidang pendidikan, yaitu penerapan KSFS untuk meningkatkan orientasi masa depan bidang pendidikan pada remaja SMP (Eka & Hayati, 2014) dan penelitian untuk meningkatkan perilaku menyelesaikan tugas mata pelajaran Matematika pada 6 siswa sekolah kelas 5 berusia 10 – 11 tahun dengan KSFS (Farrington, McCallum, & Skinner, 2011).

Pada lingkup universitas, fokus KSFS pada perubahan-perubahan kecil yang berjalan terus mampu memberikan efek positif kepada mahasiswa, yaitu mahasiswa juga mampu membuat perubahan besar terhadap diri mereka. Perubahan-perubahan kecil yang menjadi jawaban atas permasalahan dapat diperoleh, salah satunya, di lingkungan kampus/universitas, seperti rekan mahasiswa, dosen, serta tenaga kependidikan.

KSFS membantu individu yang berada di bawah tekanan stres memaksimalkan kekuatan dan kemampuan diri, serta mengingat strategi atau cara yang sudah individu ketahui serta kerjakan namun dilupakan individu. Artinya, mahasiswa yang sedang mengalami stres lebih banyak memusatkan perhatian, waktu, dan tenaga pada masalah atau kesulitan yang dialami sehingga kondisi stres terus terjadi serta memberikan dampak negatif yang berkepanjangan. Dialog antara klien dan konselor selama proses konseling membantu klien menemukan kembali *exception* (situasi saat tidak terjadi masalah), tujuan dan sumber daya diri,

dan kualitas positif diri yang dilupakan dan terhalang oleh karena klien dalam kondisi stres (Newsome, 2005; O'Connell, 2001).

KSFS berpendapat bahwa masalah adalah solusi yang belum terbentuk sempurna. KSFS menilai saat individu berada dalam situasi stres, individu mulai mengenali dan mengelola situasi yang dinilainya sebagai masalah, tetapi cara untuk menyelesaikannya tidak efektif. KSFS membidik tanda-tanda awal individu mulai mengenali permasalahan dan membantu individu untuk memperkuat atau mengubah cara atau metode menjadi semakin efektif. Lebih jauh lagi, solusi terhadap permasalahan adalah kumpulan dari berbagai solusi. Artinya, tujuan diraih dengan melakukan langkah-langkah kecil. Langkah-langkah kecil dipilih dan disusun sendiri oleh individu sesuai dengan kebutuhan individu. Oleh karena itu, konselor yang menerapkan KSFS menghormati keunikan individu dalam menciptakan solusi terhadap masalah atau langkah-langkah dalam mencapai tujuannya (Kim et al., 2017; O'Connell, 2001).

De Shazer, Dolan, Trepper, McCollum, dan Berg (2007) mempertegas bahwa konselor tidak memberikan penilaian tentang kualitas strategi atau solusi klien. Konselor membantu klien untuk menilai efektivitas strategi atau ada pilihan lain jika strategi tersebut tidak membuahkan hasil. De Shazer menambahkan bahwa tugas yang tidak dikerjakan atau diselesaikan klien akan diganti atau konselor menawarkan tugas berbeda kepada klien.

Penerapan KSFS pada konteks pendidikan mulai banyak dikerjakan dengan beragam isu, seperti hambatan perilaku dan emosi, hambatan akademik, keterampilan sosial, *dropout prevention* (Daki & Savage, 2010; Kim & Franklin,

2009; Newsome, 2004). Kok-Mung, Parikh, dan Guo (2012) melakukan penelitian pada 1 mahasiswa yang mengalami hambatan dalam relasi interpersonal (pacaran). Hambatan relasi interpersonal sebagai sumber stres memicu terjadinya emosi-emosi negatif yang berdampak pada aspek akademik dan kehidupan sosial subjek. Kok-Mung et al. menyatakan bahwa KSFS meningkatkan persepsi positif pada diri sendiri sehingga membantu mahasiswa menerima hadirnya masalah dalam hidupnya dan memunculkan strategi positif dalam mengelola emosi-emosi negatif.

Rusandi dan Rachman (2014) meneliti efektivitas KSFS pada mahasiswa dalam rangka meningkatkan *self-esteem*. Rusandi dan Rachman menemukan fenomena pada beberapa mahasiswa yang gagal dalam menghadapi tugas akademik, seperti proposal skripsi yang ditolak dosen. Mahasiswa tersebut mengalami perasaan kecewa dan hancur, tidak bersemangat lagi mengerjakan revisi proposal skripsi, pesimis, tidak yakin mampu mengerjakan revisi, serta tidak bisa menerima kegagalannya. Rusandi dan Rachman menemukan bahwa penerapan KSFS mampu menaikkan *positive self-esteem* mahasiswa sehingga mahasiswa optimis mampu mengerjakan beragam tugas akademik, mengelola beragam permasalahan, serta menyelesaikan pendidikan. Hasil penelitian ini didukung dengan pendapat bahwa *self-esteem* yang tinggi menurunkan tingkat stres (Aboalshamat, Jawhari, Alotibi, Alzahrani, Al-Mohimeed, Alzahrani, & Rashedi, 2017; Hubbs, Doyle, Bowden, & Doyle 2012).

Beragam penelitian tentang keberhasilan penerapan KSFS tidak lepas dari kritik bahwa pengaruh KSFS berada pada rentang rendah dan menengah. Studi

meta analisa yang dikerjakan Kim (2008) menemukan bahwa ada pengaruh kecil dan positif yang ditemukan pada penerapan KSFS untuk hambatan perilaku eksternal (keterampilan sosial, agresivitas, bolos sekolah, dan hiperaktif) dan internal (seperti depresi, konsep diri, dan kecemasan) serta relasi dalam keluarga. Kim, Smock, Trepper, McCollum, dan Franklin (2010) menambahkan bahwa pengaruh penerapan KSFS dalam membantu individu ada pada rentang rendah dan sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh pengaruh penerapan KSFS sehingga semakin memperbanyak bukti ilmiah tentang pengaruh penerapan KSFS pada konteks akademik, khususnya pada tingkat perguruan tinggi.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh KSFS dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi UMBY.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian mampu memberikan sumbangan ilmu terhadap ilmu psikologi, khususnya psikologi bidang pendidikan tentang stres pada mahasiswa dan penerapan KSFS.

2. Manfaat Praktis

Jika hipotesis terbukti, maka KSFS dapat menjadi salah satu rekomendasi metode untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penurunan tingkat stres pada mahasiswa dengan memberikan KSFS belum banyak dilakukan. Peneliti memaparkan secara singkat penelitian-penelitian mengenai stres yang telah dilakukan pada tabel 1.

Tabel 1
Penelitian terdahulu tentang stres

No.	Aspek	Penelitian Terdahulu
1	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Kholidah (2009) melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa Stres Eksperimen Pelatihan berpikir positif Hasil analisa <i>gained score</i> antara kelompok kontrol (KK) dan kelompok eksperimen (KE) menghasilkan bahwa pelatihan berpikir menurunkan tingkat stres. Hasil t hitung pada data <i>gained score</i> (peningkatan berpikir positif) sebesar 8,232 dengan $p=0,001$ dan <i>gained score</i> (penurunan tingkat stres) sebesar -8,148 dengan $p=0,001$. Sumbangan efektif perlakuan sebesar 22,1% untuk meningkatkan berpikir positif dan sebesar 20,16% untuk menurunkan tingkat stres subjek.
2	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Subjek penelitian Supradewi (2006) adalah mahasiswa Stres dan afek negatif Eksperimen Pelatihan dzikir Pelatihan tidak memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres ($F= 0,780$; $p=0,403$) dan tidak ada perbedaan signifikan antara KK dan KE, baik saat post-test 1 dan post-test 2. Pada afek negatif, pelatihan memberikan pengaruh pada penurunan ($F= 6,894$; $p= 0,030$).

Tabel 1 (lanjutan)

No.	Aspek	Penelitian Terdahulu
3	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Rohmah (2006) meneliti para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Stres Eksperimen Diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pelatihan dan KK (MD= -10,27; p<0,05). Tidak ada perbedaan antara kelompok diskusi dan KK (MD=-3,67; p>0,05). Tidak ada perbedaan efektivitas perlakuan antara kelompok pelatihan dan diskusi (MD=-6,60; p>0,05).
4	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Triaswari (2014) dan subjek penelitian adalah mahasiswa. Tujuannya untuk menilai pengaruh kesejahteraan psikologis ditinjau dari stres - Korelasi - Ada hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($r = -0,639$; $p < 0,001$). Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Purba (2017) dengan subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir (skripsi) - Korelasi (mendapatkan pemahaman hubungan antara stres dengan kecenderungan <i>Learned Helplessness</i> - Ada hubungan positif dan signifikan antara stres dan kecenderungan <i>Learned Helplessness</i> ($r_{xy} = 0,533$; $p < 0,01$). Kesimpulannya bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk <i>Learned Helplessness</i> , semakin tinggi tingkat stresnya.
6	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Kaharja (2016) meneliti siswa MTS Negri <i>Self-esteem</i> Eksperimen KSFS KSFS efektif meningkatkan <i>self-esteem</i> dari kategori rendah (pre-test) menjadi kategori tinggi (post-test) setelah perlakuan (uji <i>Wilcoxon signed test</i> = 0,046; $p < 0,05$). Peningkatan skor <i>self-esteem</i> , yaitu 1,963 (<i>mean pretest</i>) menjadi 3,088 (<i>mean posttest</i>)

Tabel 1 (lanjutan)

No.	Aspek	Penelitian Terdahulu
7	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Penelitian Pratiwi dan Nuryono (2014) dengan memakai subjek usia SMA Harga diri (kelas XI) kuasi-eksperimen dengan metode <i>one group pretest posttest design</i> KSFS Hasil uji sign (<i>sign test</i>) $p = 0,031$ ($p < 0,05$) menjelaskan bahwa terjadi peningkatan harga diri setelah subjek mendapatkan perlakuan. <i>Mean pre test</i> (137,6) naik menjadi 191,6 (<i>mean posttest</i>) memberi penjelasan bahwa perlakuan dapat meningkatkan harga diri subjek
8	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Miranda, Patmonodewo, Soetikno, dan Tehuteru (2017) melakukan penelitian pada remaja penderita leukimia <i>Self-esteem</i> Pre-eksperimental (<i>One group pre test posttest design</i>) KSFS Uji beda (<i>paired sample test</i>) ditemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan ($t = -1,500$; $p = 0,374 < 0,01$).
9	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Rusandi dan Rachman (2014) meneliti mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling <i>Self-esteem</i> Kuasi eksperimen (<i>nonrandomize control group pretest-posttest design</i>) KSFS <i>Self-esteem</i> mahasiswa meningkat setelah pemberian perlakuan (t hitung = 5,650 > t tabel = 2,776; pada taraf kepercayaan 95%).
10	Peneliti dan subjek penelitian Variabel tergantung Desain penelitian Perlakuan Hasil	Fadilah dan Setiawati (2015) melakukan penelitian dengan subjek usia SMP kelas 8 Keterbukaan diri Pre-eksperimental (<i>One group pre test posttest design</i>) KSFS Hasil <i>sign test</i> (non parametrik) menjelaskan bahwa setelah penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi, keterbukaan subjek mengalami peningkatan ($p = 0,031$; $p < 0,05$).

Tabel 1 (lanjutan)

No.	Aspek	Penelitian Terdahulu
11	Peneliti dan subjek penelitian	Karli dan Irwanto (2017) melakukan penelitian pada perawat untuk memperoleh gambaran stress kerja beserta respon subjek terhadap stress kerja sehingga menjadi dasar penyusunan Konseling Singkat Berfokus Solusi
	Variabel tergantung	-
	Desain penelitian	Studi deskriptif
	Perlakuan	-
	Hasil	Respon terhadap stress kerja belum memiliki solusi terarah untuk mengatasi permasalahan. Subjek sering menggunakan <i>emotion focused coping</i> .

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dijelaskan pada tabel 1, peneliti membuat kesimpulan bahwa penelitian untuk menilai efektivitas KSFS sebagai metode untuk menurunkan tingkat stres dengan partisipan mahasiswa belum banyak dilakukan. Metode untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa cukup banyak dikemas dalam bentuk pelatihan, seperti berpikir positif, dzikir, efikasi diri dan diskusi kelompok (Kholidah, 2009; Rohmah, 2006; Supradewi, 2006). Penelitian yang menerapkan KSFS pada subjek mahasiswa, salah satunya, adalah penelitian Rusandi dan Rachman (2014) dengan *self-esteem* sebagai variabel tergantung. Pada penelitian-penelitian lainnya, para peneliti menerapkan KSFS pada subjek usia Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan remaja perempuan dengan tujuan meningkatkan *self-esteem* dan keterbukaan diri. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest*. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini terletak pada variabel tergantung, yaitu stres, dan subjek penelitian, yaitu mahasiswa program studi magister atau S2.