

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Permasalahan

Menjadi mahasiswa adalah suatu jenjang yang di lewati seseorang di mana pada jenjang tersebut mahasiswa memiliki banyak predikat sebagai calon intelektual, seperti yang di kemukakan oleh Caly dan Sadli (dalam Perencanaan Wilayah dan Kota (PWK) Institut Teknologi Sepuluh November (ITS), 2010), Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat, sehingga mahasiswa juga di bebaskan oleh berbagai tugas. Tugas mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, *social control*, *moral force*, dan *iron stock*. *Agent of change* (agen perubahan) yaitu seorang mahasiswa di harapkan mampu membuat perubahan suatu negara ke arah yang positif. *Social control* yaitu sebagai kontrol atau barometer kehidupan sosial di dalam suatu masyarakat, yang artinya mahasiswa dapat mengendalikan keadaan sosial yang ada di lingkungan masyarakat. *Moral force* yaitu sebagai pembentuk moral dalam suatu lingkungan masyarakat, yang artinya seorang mahasiswa dapat menjadi teladan moral yang baik dalam masyarakat. *Iron stock* maksudnya adalah seorang mahasiswa di harapkan mampu menjadi pengganti orang-orang yang memimpin dalam suatu negara.

Sesuai dengan salah satu tugas mahasiswa *moral force*, yaitu sebagai pembentuk moral dalam suatu lingkungan masyarakat. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembentuk moral masyarakat, misalnya dengan cara membiasakan membuang sampah ataupun mendaur ulang sampah, bisa juga dengan memberi penyuluhan atau kegiatan sosial lainnya. Seorang mahasiswa dapat menjadi teladan moral yang baik dalam masyarakat (PWK ITS, 2010). Hal ini sangat berkaitan dengan penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), yakni kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, dan bisa mengambil keuntungan dari lingkungannya (Ryff, dalam Aini & Aisyah, 2013). Individu dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan lingkungannya (Ryff, dalam Aini & Aisyah, 2013). Sehingga dapat di lihat, untuk dapat menjalani tugas tersebut, mahasiswa seharusnya memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Seseorang dapat di katakan memiliki *psychological well-being* ketika dapat berfungsi positif secara psikologis (Dewanto, dalam Sahusilawane, 2017). Terdapat sebuah kasus yang menunjukkan adanya mahasiswa dengan *psychological well-being* yang rendah, di mana ada mahasiswa yang di juluki sebagai mahasiswa abadi. Mahasiswa abadi adalah orang-orang yang hidup tanpa manajemen diri, sehingga sulit untuk menerima diri sendiri, sulit mengatur hidup dan tingkah lakunya, sehingga sulit menguasai lingkungan

yang mengakibatkan tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Di samping itu, mahasiswa tersebut tidak merumuskan tujuan hidup dengan jelas, tidak punya visi soal masa depan diri sendiri, tidak membuat rencana untuk menjalani hidup, dan tidak hidup menjalani suatu rencana, sehingga seorang individu mengalami stagnasi, dengan kata lain menganggap dirinya sendiri tidak berkembang. Gejala ini sebelumnya sudah marak di tahun 80-an, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan *drop out* (DO). Tapi kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menjadi mahasiswa abadi. Ada banyak jenis mahasiswa abadi. Ada yang pada awalnya lancar, setiap mata kuliah dia lulus dengan nilai baik, tapi mentok pada saat harus menulis skripsi. Skripsi tidak kunjung jadi, selama bertahun-tahun, sehingga menghambat kelulusan mahasiswa tersebut (Abdurakhman, 2016). Berdasarkan kasus tersebut dapat di lihat bahwa Mahasiswa tersebut memiliki *psychological well-being* yang rendah, karena karakter mahasiswa abadi sendiri, sesuai dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Ryff (dalam Fitri, dkk, 2017) *psychological well-being* adalah keadaan di mana individu dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan dan kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, bisa mengarahkan perilaku diri sendiri, mampu menguasai lingkungannya, serta memiliki tujuan dalam hidupnya. Ryff (2014) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yakni : *Self*

*acceptance* (penerimaan diri), yakni menerima diri sendiri baik di masa sekarang ataupun masa lalunya. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), yakni individu tersebut dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya. Otonomi (*autonomy*), yakni kemampuan individu untuk bebas tapi tetap bisa mengatur hidupnya. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yakni kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, dan bisa mengambil keuntungan dari lingkungannya. Tujuan hidup (*purpose of life*), yakni di mana seorang individu memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yakni memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang secara berkesinambungan.

Pada beberapa penelitian *psychological well-being* terdiri dari berbagai kategori. Kategori tersebut yakni, kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Pada penelitian yang di lakukan oleh Talamati (2012), data menunjukkan bahwa 11.7% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia memiliki *psychological well-being* yang tinggi, 73.0% memiliki *psychological well-being* yang sedang, dan 15.3% memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Data tersebut di perkuat dengan hasil wawancara kepada 7 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Maret 2018. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 5 dari 7 mahasiswa yang diwawancarai tidak bisa menerima dirinya sendiri, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan

yang membuatnya merasa seperti tidak berarti dan terkadang tidak ingin melanjutkan hidupnya. Mahasiswa juga menceritakan bahwa seringkali mahasiswa tersebut bergantung pada orang lain, misalnya dalam menyelesaikan tugasnya, ataupun dalam mengambil keputusan, mahasiswa tersebut bergantung pada orang lain, seperti saat ingin menentukan tempat makan, mahasiswa tersebut harus bertanya pada teman untuk mengambil keputusan.

Lebih lanjut, mahasiswa tersebut mengatakan memiliki hubungan yang buruk dengan orang di sekitarnya, dan menambahkan bahwa seringkali beradu mulut dengan orang-orang di sekitarnya hingga menimbulkan konflik dengan orang-orang di sekitarnya, baik teman maupun keluarga. Mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa sulit untuk bisa mengendalikan situasi di sekitarnya, seperti saat mengerjakan tugas kelompok, kemudian anggota kelompok tidak fokus pada tugas yang di berikan, mahasiswa tersebut akan diam saja, karena merasa bahwa teman-teman tidak mungkin mengikuti perkataannya untuk fokus pada tugas kelompoknya. Pada saat menceritakan tentang tujuan hidup, 5 dari 7 mahasiswa tersebut mengatakan bahwa tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa, rancangan mengenai tujuan hidup itu tidak penting, mahasiswa tersebut menambahkan bahwa yang penting adalah bisa menyelesaikan kegiatan harian tanpa masalah, itu sudah cukup.

Ketika peneliti mencoba menggali lagi, peneliti mendapat informasi bahwa mahasiswa mengalami stagnasi dalam hidupnya, di mana mahasiswa

tersebut mengungkapkan bahwa kehidupannya dari hari ke hari, bulan ke bulan, tidak mengalami perubahan, dan mahasiswa tersebut merasa bahwa hidup yang di jalani begitu-begitu saja. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa 5 dari 7 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta terindikasi memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hal tersebut di tunjukkan dari pengakuan mahasiswa tersebut dari dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), kelima mahasiswa tersebut tidak bisa menerima dirinya sendiri, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan yang membuatnya merasa seperti tidak berarti dan terkadang tidak ingin melanjutkan hidupnya.

Selanjutnya, pada dimensi otonomi (*autonomy*) seringkali mahasiswa tersebut bergantung pada orang lain, misalnya dalam menyelesaikan tugasnya, ataupun dalam mengambil keputusan, mahasiswa tersebut bergantung pada orang lain, seperti saat ingin menentukan tempat makan, mahasiswa tersebut harus bertanya pada teman untuk mengambil keputusan. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) di ketahui mahasiswa tersebut memiliki hubungan yang buruk dengan orang di sekitarnya, dan menambahkan bahwa seringkali beradu mulut dengan orang-orang di sekitarnya hingga menimbulkan konflik dengan orang-orang di sekitarnya, baik teman maupun keluarga. Pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dapat di ketahui pula bahwa mahasiswa tersebut sulit untuk bisa mengendalikan situasi disekitarnya, seperti saat mengerjakan tugas kelompok, kemudian anggota kelompok tidak fokus pada

tugas yang di berikan, mahasiswa tersebut akan diam saja, karena merasa bahwa teman-teman tidak mungkin mengikuti perkataannya untuk fokus pada tugas kelompoknya.

Pada dimensi Tujuan hidup (*purpose life*), 5 dari 7 mahasiswa tersebut mengatakan tidak memiliki tujuan dalam hidupnya. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa, rancangan mengenai tujuan hidup itu tidak penting, kemudian mahasiswa tersebut menambahkan bahwa yang penting adalah bisa menyelesaikan kegiatan harian tanpa masalah, itu sudah cukup. Pada dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), 5 dari 7 mahasiswa mengalami stagnasi dalam hidup, di mana kehidupannya dari hari ke hari, bulan ke bulan, tidak mengalami perubahan, dan merasa bahwa hidupnya begitu-begitu saja.

Seharusnya mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena menurut Nurhayati (dalam Issom, dkk, 2017) kehidupan normal dan sehat adalah idaman semua orang. Setiap manusia berupaya menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, sosial dan psikologisnya. Hal ini di lakukan dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya (Nurhayati dalam Issom, dkk, 2017). Sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa memiliki *psychological well-being* berfungsi positif secara psikologis (Dewanto, dalam Sahusilawane, 2017).

Menurut beberapa penelitian sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, antara lain : stres akademik, hasil penelitian yang di lakukan oleh Sarina (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan

stres akademis pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Hal ini berarti semakin tinggi nilai *psychological well-being* maka semakin rendah nilai stres akademis, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai *psychological well-being* maka semakin tinggi nilai stres akademisnya. Usia, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2014) menunjukkan bahwa usia memiliki peran yang cukup besar dalam kesejahteraan psikologis bagi subjek, dengan usia yang bertambah maka bertambah pula pengalaman hidup individu. Dukungan keluarga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2014) menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis subjek. Status sosial ekonomi, hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2014) menunjukkan bahwa penghasilan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis subjek.

Pada beberapa penelitian, *psychological well-being* berkorelasi dengan berbagai hal, salah satunya stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh Triaswari (2014), menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada. Semakin rendah stres maka semakin tinggi derajat kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya semakin tinggi stres maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 (dalam Santrock, 2012), bahwa mahasiswa yang tidak mampu secara psikologis akan merasa tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus di

lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi. Hal ini juga di dukung oleh hasil wawancara yang sudah di lakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Maret 2018 bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi merasa bahwa setiap perilakunya mendapat pengaruh biologis, seperti kurang tidur diakibatkan pemikirannya untuk menunjukkan prestasi di bidang akademik ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan perkuliahan. Mahasiswa juga mengaku bahwa sulit untuk berpikir, memahami, menghafal, mengaplikasi, menganalisa, menyusun pemahaman baru, dan mengevaluasi hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan yang di jalani. Selain itu mahasiswa merasa kesal dan jengkel saat di hadapkan pada tugas-tugas yang berkaitan dengan akademiknya. Mahasiswa juga cenderung menutup diri dari lingkungan sosialnya karena stres akademik yang di alami.

Stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (stresor akademik) (Desmita, dalam Wulandari, 2014). Sedangkan menurut Alvin dkk (dalam Barseli & Ifdil, 2017), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Aspek-aspek stres akademik adalah aspek biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial (Sarafino, dalam Mulya & Indrawati, 2016). Aspek biologis, yaitu sebuah pendekatan psikologi yang menekankan pada berbagai peristiwa yang berlangsung dalam tubuh yang mempengaruhi perilaku, perasaan dan pikiran seseorang. Kognitif, Ranah kognitif adalah

ranah yang mencakup kegiatan mental (otak) seperti kemampuan berpikir, memahami, menghafal, mengaplikasi, menganalisa, merangkai atau menyusun kembali komponen-komponen dalam rangka menciptakan arti/pemahaman/struktur baru, dan kemampuan mengevaluasi (Nurbudiyani, 2013). Emosional, mengarah kepada karakteristik emosi, ekspresif dari emosi, terpengaruh atau berkaitan dengan emosi. Perilaku sosial adalah aktifitas fisik dan psikis seseorang terhadap orang lain atau sebaliknya dalam rangka memenuhi diri atau orang lain yang sesuai dengan tuntutan sosial (Hurlock, dalam Nisrima, Siti, dkk., 2016).

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Wulandari, dkk., 2014) mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi, yaitu mahasiswa yang memiliki respon fisiologis terhadap *stressor* atau tegangan yang di sebut reaktivitas rendah, memiliki kemampuan kognitif yang rendah, emosi tidak stabil, dan perilaku sosial yang tidak baik, maka mahasiswa itu tidak akan dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, atau menunjukkan *psychological well being* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres akademik yang rendah yaitu mahasiswa yang memiliki respon fisiologis terhadap *stressor* atau tegangan yang disebut reaktivitas tinggi, memiliki kemampuan kognitif yang tinggi, emosi stabil, dan perilaku sosial yang baik, maka mahasiswa tersebut dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan dan kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, bisa mengatur perilaku diri sendiri, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta selalu tumbuh dan

berkembang secara berkesinambungan, maka dia akan memiliki *psychological well being* yang tinggi (Dewanto, dalam Sahusilawane, 2015).

Bradburn, dkk (dalam Ryff, 1989) mengatakan *psychological well-being* (PWB) dapat di sebut juga dengan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat di pengaruhi oleh stres secara langsung. Menurut Atkinson (2000), stres mengacu pada peristiwa yang di rasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Menurut Desmita (dalam Barseli 2017) stres yang di sebabkan oleh *academic stressor* disebut stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang muncul karena mahasiswa mempunyai tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dkk., dalam Barseli & Ifdil, 2017). *Stressor* yang di definisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan, dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Lazarus, dalam Issom & Makbullah, 2017). Romas dan Sharma (2004) menambahkan, stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak di kelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa.

Lebih lanjut menurut Ulpa (2015), Individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan

pertumbuhan pribadi. Menurut Dewanto (dalam Sahusilawane, 2015) Seseorang yang positif secara psikologis dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* tinggi. Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan pencapaian yang di harapkan oleh setiap individu (Ulpa, 2015).

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan salah satu hal yang dianggap dapat mengancam dan merugikan bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya wacana mengenai stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa, selain itu di harapkan penelitian ini dapat menjadi bagian dari referensi untuk peneliti selanjutnya serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Klinis.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa agar mampu menurunkan stres akademik dengan meningkatkan *psychological well-being*.