

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari Civitas Akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Menurut Wahyuni (2017) mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dikarenakan kondisi lingkungan dan model belajar yang baru di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dituntut harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Tuntutan yang harus dijalani mahasiswa tersebut dapat juga menimbulkan stres dalam bidang akademik. Stres yang muncul dapat berupa stres yang negatif atau buruk yang merupakan bentuk *distres*, sedangkan stres yang positif merupakan bentuk *eustres* (Luthans, dalam Burhanudin, 2017). Oleh sebab itu stres bisa negatif, bisa juga positif (Burhanudin, 2017). Menurut Cheng dkk (dalam Misra dan Castillo, 2004) stres akademis yang dialami mahasiswa secara umum seperti tekanan yang berhubungan dengan keluarga, persyaratan beasiswa,

beban keuangan, kompetisi di kelas, dan stres yang berhubungan dengan kursus. Selain itu, aktivitas diluar akademik juga dapat mengakibatkan stres pada Mahasiswa diantaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa yang memiliki karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan – kegiatan non akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire dalam Suwartika, 2014).

Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul *distres*, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk tidak mengalami stres yang bersifat negatif akibat dari beban akademik yang dialami karena menurut Goff A.M (dalam Suwartika, 2014), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, dalam Suwartika, 2014). Sedangkan dampak positif dari stres berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, dalam Suwartika, 2014).

Sehingga, banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti yang telah dijelaskan diatas merupakan sumber stres yang dialami mahasiswa dan merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar

di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi (Gaol, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) terhadap 200 orang mahasiswa di Yogyakarta, mereka mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Stress juga dapat mempengaruhi kinerja akademik individu, penyesuaian psikososial, dan secara menyeluruh mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik individu. Beban informasi, harapan yang tinggi, beban atau tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang terbatas, daya saing yang tinggi adalah beberapa sumber stres penting yang menciptakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan (Sinha, 2001). Hasil kombinasi dari tuntutan – tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu menurut Wilks (2008) disebut stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sinha (2001) terdapat lima reaksi yang berbeda yang menunjukkan ekspresi stres akademik, yaitu reaksi kognitif, reaksi afektif, reaksi fisik, reaksi terhadap kehidupan sosial / interpersonal dan reaksi motivasi. Reaksi kognitif stres akademik yang dialami seseorang antara

lain susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu untuk bertanya. Reaksi kedua adalah reaksi afektif yaitu munculnya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, khawatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Selanjutnya adalah reaksi fisik, keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat. Kemudian adalah reaksi sosial / interpersonal, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami. Terakhir merupakan reaksi motivasi, yaitu ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang juga akan berubah motivasinya seperti tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah / kuliah, merasa mengantuk.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan

Rohmah (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2% Supradewi (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati dkk (2014) beban akademik menyumbang 91,7% terhadap stres yang dialami Mahasiswa.

Selain data diatas, peneliti juga telah melakukan wawancara pada hari Jum'at, 28 September 2018 terhadap 12 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Psikologi semester 5, 6 dan 7 dengan rentang usia antara 19 – 23 tahun dengan jenis kelamin laki – laki sebanyak 5 orang dan perempuan sebanyak 7 orang. Berdasarkan wawancara tersebut 10 dari 12 orang mengaku pernah mengalami stres akademik. Reaksi kognitif yang timbul karena stres yang dialami oleh 10 dari 12 orang tersebut antara lain berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Reaksi afektif yang timbul karena stres yang dialami oleh 10 dari 12 orang tersebut antara lain merasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan dan frustrasi terhadap beban akademik yang dihadapi. Selain itu, reaksi fisik yang timbul karena stres yang dialami oleh 10 dari 12 orang tersebut berupa perubahan mimik muka yang terlihat pucat, badan terasa lemah dan merasa tidak sehat serta merasa pusing. Lebih lanjut, stres akademik yang dialami oleh 10 dari 12 orang tersebut terhadap lingkungan sosial/interpersonal antara lain merasa ingin marah terhadap teman disekitar, menghindar, membantah, sesekali berkata kotor, menunda nunda penyelesaian tugas kuliah sehingga memperburuk hubungan interpersonalnya. Selain itu, 10 dari 12 orang juga mengalami perubahan motivasi karena stres yang

dialami tersebut seperti merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, mengantuk, dan malas untuk melanjutkan apa yang sedang dikerjakan yang kemudian hal itu mengakibatkan amotivasi pada mahasiswa.

Berdasarkan dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik terjadi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta semester 5 sampai dengan 7 baik terjadi pada mahasiswa berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan. Selain itu, berdasarkan data umum yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung sedang menuju tinggi dan berdasarkan data khusus yang diperoleh menunjukkan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengalami stres akademik cenderung tinggi.

Berdasarkan data khusus diatas, mahasiswa semester 5 sampai 7 yang mengalami stres akademik menunjukkan reaksi berupa berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Pikiran negatif itulah yang mengakibatkan mereka merasa cemas, sensitif, sedih, dan frustrasi terhadap beban akademik yang dihadapi. Stres akademik yang mereka alami tersebut juga menimbulkan perilaku negatif seperti merasa ingin marah terhadap teman disekitar, menghindar, membantah, sesekali berkata kotor, menunda - nunda penyelesaian tugas kuliah, dan mengalami perubahan motivasi karena stres yang dialami tersebut seperti merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, mengantuk, serta malas untuk melanjutkan apa yang sedang dikerjakan yang kemudian hal itu mengakibatkan amotivasi pada mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang ia alami karena mengelola stres akademik dapat menjadi suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Selain itu, dengan pengelolaan stres yang baik, dapat dikatakan bahwa individu akan memiliki kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional (Cotton & Smith dalam Aryani, 2016).

Kecakapan mengelola stres itu penting dimiliki oleh seorang mahasiswa karena baik langsung maupun tidak, stres diyakini sebagai penentu performan akademik dan kesehatan mental mahasiswa baru (Alzaem dkk & Carter dalam Wahyuni, 2017), sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa menempuh pendidikan (Wahyuni, 2017). Selain itu, dampak negatif yang juga akan muncul jika seorang mahasiswa tidak mampu mengelola stres yaitu terjadinya penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Desinta & Ramadhani, 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat enam factor yang mempengaruhi stres akademik, yakni faktor penilaian individu (Nurmaliyah, 2014), faktor motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016), faktor *self regulated learning* dan *goal orientation* (Qalbu, 2018), faktor efikasi diri (Wulandari dan

Rachmawati, 2018), faktor kecerdasan emosi (Kauts, 2016) dan faktor kepribadian (Bob dkk, 2014). Berdasarkan faktor penilaian individu, menurut Nurmaliyah (2014) stres akademik diawali dari proses penilaian dan pemaknaan subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu terhadap situasi dan kondisi yang terjadi.

Hal tersebut sejalan dengan data khusus yang ditemukan peneliti bahwasannya mahasiswa yang mengalami stres akademik menunjukkan reaksi berupa berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Pemaknaan negatif tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diperlukan peningkatan kemampuan diri untuk dapat merubah proses penilaian atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya (Nurmaliyah, 2014). Menurut Ellis (dalam Corey, 1988), manusia memiliki kemampuan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan – keyakinan yang menyabotase diri sendiri dengan mengubah respons – respons emosionalnya yang mungkin disfungsi (Ellis dalam Corey, 1988). Sehingga mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan- latihan agar dapat terbentuk pola pikir yang baru yang lebih positif dapat dilakukan dengan pelatihan berpikir positif. Hal itu karena menurut Kholidah dan Alsa (2012) berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan.

Menurut Albrecht (dalam Damayanti, 2011) berpikir positif merupakan pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa

tenang, rileks dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Sedangkan pelatihan merupakan pemberian pengalaman kepada seseorang untuk mengembangkan tingkah laku, dalam hal ini pengetahuan, skill dan sikap agar mencapai sesuatu yang diinginkan (Robinson dalam Efendi, 2017). Sehingga, pelatihan berpikir positif merupakan suatu usaha untuk mengajarkan kepada seseorang tentang cara berpikir dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan emosi positif dengan menggunakan bahasa yang positif sehingga memberikan pengalaman, pengetahuan, keterampilan serta sikap untuk mengekspresikan pikiran baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Adapun pelatihan berpikir positif tersebut didasarkan pada empat aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (dalam Machmudati dan Diana, 2017) yaitu aspek *self affirmation* (afirmasi diri), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. Aspek kedua adalah *positive expectation* (harapan positif), yaitu bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”. Aspek ketiga adalah *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan), yaitu mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya. Aspek terakhir yaitu *non-judgement talking* (pernyataan yang

tidak menilai), yaitu suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

Pemikir positif akan menilai situasi stres sebagai kurang mengancam dan mengatasinya secara efektif dibandingkan dengan pemikir negatif (Naseem & Khalid, 2010). Froman (dalam Fandokht dkk, 2014) percaya bahwa emosi positif mengubah pemikiran dan karakteristik perilaku manusia menuju tren positif. Pemikiran positif melibatkan bagaimana seseorang mengevaluasi dan mengantisipasi hasil yang akan diperoleh dan hasil itu sendiri dari peristiwa dalam kehidupan (Mahdavi dalam Heydari, 2018). Berpikir positif digunakan untuk meningkatkan hubungan positif seseorang dengan diri sendiri dan orang lain untuk merasa senang tentang diri mereka sendiri dan untuk membangun hubungan yang berharga dan positif dengan orang lain, dan untuk menjadi sangat berguna dan berguna dalam mengendalikan perasaan dan emosi secara umum (Shafi'i dalam Heydari, 2018). Sehingga, dengan menggunakan strategi untuk mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif akan membantu mengatasi stres (Folkman & Moskowitz dalam Naseem & Khalid, 2010).

Penggunaan pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran\ keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami (Kholidah dan Alsa, 2012). Hal tersebut dilakukan dengan memodifikasi pikiran dengan mengubah atau menghapus keyakinan – keyakinannya (Ellis dalam Corey, 1988, hal. 246). Sehingga individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi

secara lebih positif (Limbert dalam Kholidah dan Alsa, 2012). Hal itu dilakukan dengan menilai situasi stres sebagai kurang mengancam dan mengatasinya secara efektif (Naseem & Khalid, 2010) dan menggunakan strategi untuk mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif (Folkman & Moskowitz dalam Naseem & Khalid, 2010) dan membantu sikap realistis terhadap diri dan kehidupan mereka serta membuat penilaian yang akurat tentang masalah mereka yang sebenarnya (Fandokht dkk, 2014).

Pemaparan di atas memberikan gambaran bahwa pelatihan berpikir positif ini penting dilakukan sebagai strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat (Kholidah dan Alsa, 2012). Sehingga, pelatihan berpikir positif ini dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni apakah terdapat pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

## **B. Tujuan**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif untuk mengurangi stres akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **C. Manfaat**

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis manfaat, pertama yakni manfaat secara teoritis dan kedua yakni manfaat secara praktis, manfaat-manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu Psikologi dalam bidang ilmu Psikologi Sosial-Klinis terkait kemampuan pengelolaan stres pada umumnya dan terkait kemampuan untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan pelatihan berpikir positif pada khususnya.
- b. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu Psikologi dalam bidang kajian ilmu Psikologi Positif yang lebih menekankan pada upaya preventif pada umumnya terhadap penurunan stres akademik pada khususnya.

#### 2. Manfaat Secara Praktis

Jika hipotesis penelitian ini diterima maka pelatihan berpikir positif dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.