

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan dipercaya sebagai alat strategis meningkatkan taraf hidup manusia. Melalui pendidikan manusia menjadi cerdas, memiliki *skill*, sikap hidup yang baik sehingga dapat bergaul dengan baik pula di masyarakat dan dapat menolong dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat. Pendidikan menjadi investasi yang memberi keuntungan sosial dan pribadi yang menjadikan bangsa bermartabat dan menjadikan individunya menjadi manusia yang memiliki derajat (Engkoswara & Komariah, dalam Nurlatifah 2018).

Sebagai salah satu cara untuk lebih memajukan pendidikan, maka pendidikan diselenggarakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan sumber daya manusia yang lebih berkompeten, tentunya lebih berbeda dengan pendidikan di tingkat SMA. Dalam perguruan tinggi individu lebih ditekankan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Hantoro & Endang, 2016).

Universitas X sebagai lembaga pendidikan tinggi yang menjalankan fungsi dan tujuan perguruan tinggi sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, dan fakultas-fakultas yang

berada di dalam Universitas X pun menjadi salah satu bagian penting yang dapat merealisasikan fungsi dan tujuan perguruan tinggi tersebut. Individu yang sedang belajar atau menuntut ilmu di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa.

Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa termasuk ke dalam usia perkembangan remaja akhir yang menuju ke dewasa awal, yang berada di rentang usia 18 – 21 tahun (Santrock, 2002). Pada masa itu, seseorang akan melewati tugas perkembangannya dengan penuh kematapan dan pendirian yang kuat. Menurut As'ari (dalam Sagita, dkk. 2017) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa sebagai subjek penelitian ini digolongkan pada masa perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal, pada masa ini banyak perubahan-perubahan yang dialami, seperti halnya perubahan fisik, biologis, dan mental emosional yang terjadi serta perubahan dalam tanggung jawab dan peran. Menurut Mulya & Indrawati (2016) masa transisi mahasiswa harus berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Misalnya, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugas dan lain sebagainya. Pada beberapa mahasiswa yang tidak mau menanganinya, perubahan akan membuat stres dan ketegangan kepala pada mahasiswa

tersebut. Jika tidak ditangani pada tahap awal, pelajar/mahasiswa dapat mengalami masalah mental.

Hicks & Heastie (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyatakan bahwa pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami stres akademik, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sagita, dkk. 2017, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, seperti banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, dan tugas kuliah yang menumpuk. Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres apabila tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Sarafino, 2011). Stres yang terjadi dikarenakan tuntutan – tuntutan akademik biasa disebut dengan stres akademik.

Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Oon (dalam Sagita, dkk. 2017) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit. Hal ini juga berdampak kepada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik. Berbagai dampak yang ditimbulkan dari stres akademik tersebut, menjadikan stres akademik sebagai permasalahan yang layak diteliti.

Mulya & Indrawati (2016) menjelaskan stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik adalah suatu keadaan adanya tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Selanjutnya Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) mengukur stres akademik dengan instrumen yang disebut SSI (*Student-life Stres Inventory*) yang memiliki 9 kategori, yang lima di antaranya adalah stresor akademik yakni frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stresor akademik yakni reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif.

Hasil penelitian Sagita, dkk. (2017) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yakni 44,5% memiliki stres akademik sedang, 24,2% mahasiswa memiliki stres akademik tinggi, 28% mahasiswa memiliki stres akademik rendah, 0,8% mahasiswa memiliki stres akademik sangat tinggi, dan 2,5% mahasiswa memiliki stres akademik sangat rendah. Secara rata-rata capaian terhadap skor ideal dari stres akademik mahasiswa adalah 61,7%. Jadi, dapat

disimpulkan bahwa secara rata-rata stres akademik mahasiswa BK FIP UNP berada pada kategori sedang.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik mahasiswa adalah masalah stres akademik. Sekitar 32 persen dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) menemukan efek stres terhadap mahasiswa di antaranya 88% mahasiswa mengalami memiliki masalah pencernaan, 75% mengalami kecemasan di rumah atau di kampus, 32% makan, minum atau merokok berlebihan untuk mengurangi kecemasan, 77% merasakan ketegangan atau nyeri di leher atau bahu, sakit kepala, atau sesak nafas, 85% tidak dapat berhenti berpikir mengenai permasalahan mereka atau tidak dapat merasa tenang, 88% memiliki masalah dalam berkonsentrasi karena selalu mengkhawatirkan hal lain, dan 16% mahasiswa memerlukan obat untuk menenangkan diri.

Stres akademik sebagai suatu permasalahan juga diperkuat dari hasil *pre-eleminary* yang dilakukan peneliti pada 7-16 Oktober 2019 terhadap 10 mahasiswa aktif Universitas X terkait aspek-aspek stres akademik yang terdiri dari 5 kategori stresor akademik dan 4 kategori dari reaksi terhadap stresor akademik. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui 9 dari 10 mahasiswa mengaku merasa frustrasi karena gagal mencapai tujuan yang di harapkan,

merasa tertekan dengan tugas kuliah yang banyak, dan juga merasa ada di posisi ingin bersenang-senang dengan teman-teman namun banyak tugas yang harus diselesaikan (kategori stresor akademik (**frustasi**, **konflik**, dan **tekanan**)). 9 dari 10 mahasiswa merasakan banyak perubahan yang terjadi selama masa perkuliahan, merasa cemas saat ujian, makan secara berlebihan ketika merasakan banyak tuntutan akademis yang harus dihadapi (kategori stresor akademik (**perubahan** dan **pemaksaan diri**), dan kategori reaksi terhadap stresor akademik (**reaksi fisik**)). 5 dari 10 mahasiswa kecewa dan kesal karena usaha yang dikeluarkan tidak sebanding dengan hasil yang didapatkan, menangis ketika terlalu lelah mengerjakan tugas kuliah, dan berusaha memikirkan cara yang paling efektif untuk membagi waktu antara kuliah dan bersenang-senang (kategori reaksi terhadap stresor akademik (**emosi**, **perilaku**, dan **kognitif**)).

Melalui observasi yang dilakukan peneliti, narasumber yang di wawancarai menangis mengeluhkan susah nya tugas-tugas perkuliahan, ada beberapa mahasiswa juga yang nampak lemas karena terlalu sering begadang untuk mengerjakan tugas kuliah, dan beberapa mahasiswa lainnya yang awalnya tidak pernah merokok menjadi merokok ketika mengerjakan tugas dengan alasan ketika merokok menjadi lebih *enjoy* saat mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terkait aspek-aspek yang telah disebutkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa 9 dari 10 mahasiswa yang menjadi narasumber terindikasi mengalami permasalahan stres akademik.

Sagita, dkk. (2017) mengungkapkan bahwa kapasitas mahasiswa yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan-permasalahan mengenai tuntutan akademik. Mahasiswa juga harusnya lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, lebih tanggap terhadap keadaan sekitar, mampu mengembangkan pola pikir serta mampu menyesuaikan tingkah laku di sekitarnya (Mulya & Indrawati, 2016). Hal ini bertolak belakang dengan beberapa hasil penelitian dan *pre-elementary* peneliti di atas, masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengembangkan pola pikir dan mengatasi permasalahannya terkait tuntutan-tuntutan akademik yang pada akhirnya memicu stres akademik. Adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realita, menjadikan stres akademik sebagai permasalahan yang layak diteliti.

Menurut Puspitasari (dalam Gunawati, dkk. 2010) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba. Selanjutnya terdapat faktor-faktor stres akademik dari penelitian sebelumnya meliputi, efikasi diri, motivasi berprestasi, *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan dukungan sosial (Wulandari & Rachmawati (2014); Mulya & Indrawati (2016); Putri, dkk. (2016); Saniskoro & Akmal (2017); Majrika (2018).

Seperti yang telah disebutkan di atas, peneliti memilih faktor kepribadian sebagai variabel bebas 1 dan faktor motivasi berprestasi sebagai variabel bebas 2. Penggunaan dua faktor karena sejumlah penelitian (Rosiana, 2018; Mulya & Indrawati, 2016) menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa di sejumlah perguruan tinggi. Kemudian peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah kedua variabel bebas tersebut juga memiliki kaitan erat dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Skomorvsky dan Sudom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian adalah variabel yang penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Selanjutnya, Hurlock (dalam Djaali, 2017) menyebutkan kepribadian adalah organisasi (susunan) dinamis dari sistem psikofisik dalam diri individu yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungan. Hardjana (1994) mengungkapkan terkena tidaknya stres seseorang karena hal, peristiwa, orang, atau keadaan, dipengaruhi oleh ketangguhan (*hardiness*) diri atau pribadi seseorang, orang yang berprilaku kurang tangguh lebih mudah terkena stres daripada orang yang berprilaku tangguh. Konsep *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh Kobasa (dalam Sarafino, 2011). Konseptualisasinya tentang *hardiness* adalah sebagai tipe kepribadian yang penting sekali dalam perlawanan terhadap stres.

Kobasa, dkk. (dalam Putri, 2008) mengungkapkan tipe kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi

sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stres. Tipe kepribadian *hardiness* ini memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan hidupnya sehingga “tahan banting”. Dengan kata lain orang-orang dengan tipe kepribadian ini tidak mudah lari pada penyesuaian diri yang maladaptif (Astuti, dalam Putri, 2008). Hal ini didukung dengan 3 aspek yang dibangun dalam kepribadian *hardiness* meliputi *control*, orang tangguh adalah orang yang percaya diri, ia merasa memiliki pengalaman, pengetahuan, kemampuan, dan kekuatan cukup untuk megarungi kehidupan serta menanggapi tantangannya. Karena itu, orang tangguh merasa mampu mengendalikan dan mengatur diri, hidup, dan lingkungannya. Aspek yang selanjutnya yaitu *commitment*, orang tangguh memiliki rasa bertujuan (*a sense of purpose*) dalam hidupnya. Demi tujuan hidupnya, segala hambatan, halangan, dan masalah dengan berbagai cara, dengan kekuatan sendiri atau dengan minta bantuan orang lain, dicoba diatasi dan diselesaikan. Kemudian, ciri yang ketiga adalah *Challenge*. Orang tangguh melihat kesulitan dan masalah bukan sebagai hambatan tetapi sebagai tantangan (Kobasa, et al. 1982).

Penelitian terdahulu oleh Rosiana (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Hubungan tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *hardiness* yang

dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Kreitner dan Kinicki (dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menyatakan bahwa *hardiness* melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif. *Hardiness* merupakan sebuah cara pandang positif terhadap peristiwa yang dialami oleh individu, meningkatkan standar hidup serta mengubah hambatan yang ada menjadi sumber pertumbuhan (Anggraeni & Jannah, 2014).

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang turut berperan terhadap respon individu dalam menghadapi stres dan dampak yang mungkin akan muncul. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dimana individu tersebut akan mampu menghadapi suatu tekanan dengan cara mengubah stresor negatif menjadi suatu tantangan yang positif (Olivia, 2014).

Faktor lain yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menuntut individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki secara penuh untuk mendapatkan hasil yang terbaik (Sagita, dkk. 2017). Menurut Santrock (2008) motivasi berprestasi merupakan daya penggerak yang mendorong semangat seseorang untuk mengembangkan kemampuannya dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Mulya dan Indrawati (2016) mengungkapkan motivasi berprestasi adalah keinginan atau dorongan seseorang mengatasi tantangan atau rintangan dan memecahkan masalah, bersaing secara sehat, mampu menghasilkan suatu

karya serta akan berpengaruh pada prestasi kerja serta mampu mencapai suatu prestasi setinggi mungkin dan mampu mengerjakan tugas yang diberikan guna mencapai kesuksesan bagi individu itu sendiri serta adanya dorongan baik dan positif dari lingkungan sekitar.

Secara operasional, motivasi berprestasi didefinisikan sebagai dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan. Hal tersebut dinyatakan oleh McClelland (1988) melalui 5 ciri-ciri yang meliputi: bertanggungjawab pada tujuan, menyukai tugas yang memiliki taraf kesulitan sedang, menyukai umpan balik (*feedback*), inovatif, dan ketekunan (*persistence*).

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu oleh Mulya dan Indrawati (2016) memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi, jadi semakin tinggi motivasi berprestasi maka stres akademik semakin rendah, sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka stres akademik semakin tinggi. Sejalan dengan pernyataan Mc Clelland, individu yang mempunyai kebutuhan prestasi tinggi, mempunyai keinginan kuat mendapat umpan balik yang cepat. Individu yang menginginkan umpan balik segera, pada umumnya tidak ditemukan adanya kecenderungan frustrasi (Mulya dan Indrawati, 2016).

Dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi mampu mengendalikan stresnya menjadi energi positif dan mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tanpa beban dan tekanan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kepribadian *hardiness* erat kaitannya dengan stres akademik, serta motivasi berprestasi juga erat kaitannya dengan stres akademik, sehingga permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan stres akademik pada mahasiswa?
2. Adakah hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan stres akademik pada mahasiswa dan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Adapun manfaat yang ini diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu dibidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis khususnya mengenai stres akademik dan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan terkait kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi.
- b) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang pentingnya memahami permasalahan terkait stres akademik. Serta bagi peneliti berikutnya, dapat digunakan sebagai tambahan acuan, wawasan, masukan serta evaluasi bagi penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat mengetahui bahwa kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi memiliki pengaruh terhadap stres akademik, serta dapat membantu mahasiswa memahami faktor dan gejala stres akademik sehingga mahasiswa dapat melakukan pencegahan atau meminimalisir stres akademik. Serta dapat diaplikasikan dan dimanfaatkan oleh pelayanan psikologi dibidang pendidikan dan Biro Layanan Psikologi untuk memberikan masukan yang konstruktif dalam upaya pemberian bantuan layanan konseling kepada mahasiswa secara tepat dalam mengelola stres akademik.