

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Secara umum, mahasiswa tergolong ke dalam kelompok masa remaja akhir yang berada pada rentang usia 18-22 tahun dan merupakan masa transisi menuju ke fase dewasa (Santrock, 2003). Dalam perjalanan masa ini setiap individu cenderung mengalami banyak perubahan dalam menentukan identitas diri, mengembangkan kerealistisan juga harapan, serta dalam perubahan ini akan ditemui banyak permasalahan. Hal ini muncul dari ketidaksesuaian antara pematangan aspek fisik dan perkembangan psikososial (Hurlock, 2009).

Mahasiswa pada dasarnya memikul tanggung jawab untuk menuntut ilmu sebanyak mungkin, mandiri secara emosional, mengembangkan ketajaman kognitif, meningkatkan kemampuan intelektual, menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial, dan membina hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya di dalam komunitas akademis mereka (Hurlock, 2003). Secara fisik, mahasiswa sudah siap untuk menghadapi masa perkuliahan, tetapi secara psikis mahasiswa belum siap untuk menghadapi masa perkuliahan dan hal tersebut dapat menimbulkan beban mental, seperti gangguan mental dalam bentuk kecemasan, stres, serta depresi (Kerig & Schulz, 2012).

Stres adalah ketidaksesuaian yang signifikan antara tuntutan fisik atau psikologis dan kapasitas seseorang untuk merespons, dengan ketidakmampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut akan menimbulkan konsekuensi yang esensial (Heiman dan Kariv, 2005). Lovibond & Lovibond (1995) mengungkapkan bahwa stres merupakan bentuk respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual (Rasmun, 2004). Stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan pada individu dengan menganggap tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011). Seringkali, dampak psikologis yang parah terjadi pada kesejahteraan mahasiswa ketika mereka tidak membangun mekanisme *coping* yang disesuaikan untuk mengatasi setiap pemicu stres yang muncul (Dyson & Renk, 2006). Stres adalah kondisi dimana seseorang berada di bawah tekanan yang signifikan atau mengalami ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan yang mereka hadapi (Marks, Murray, & Evans, 2002). Menurut Lovibond & Lovibond (1995) mengungkapkan bahwa aspek stres terbagi menjadi empat bagian, yaitu mudah marah/gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, serta gugup.

Stres menempati peringkat ke-4 dunia dengan prevalensi kejadian hampir dari 350 juta penduduk dunia. Sebuah studi tentang prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris, yang melibatkan

487.000 penduduk Inggris yang produktif antara tahun 2013 dan 2014, menunjukkan insiden stres yang lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan dengan pria (45,38%). Di seluruh dunia, prevalensi stres di kalangan pelajar berkisar antara 38%-71%, dengan angka di Asia berada di kisaran 39,6%-61,3% (Habeb, 2010; Koochaki, 2009). Selain itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri ditemukan antara 36,7%-71,6% (Fitasari 2011). Dalam sebuah penelitian menyebutkan tingkat stres pada mahasiswa: 35,6% mahasiswa mengalami stres ringan, 57,4% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 6,9% mahasiswa mengalami stres berat. Tingkat stres tertinggi dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan hasil 33,6% mengalami stres sedang dan 4,0% mengalami stres berat (Ambarwati, Pinilih, and Astuti, 2019)

Santrock (2007) mendefinisikan stres sebagai reaksi individu terhadap pemicu stres yang mencakup keadaan dan peristiwa yang mengancam serta menuntut kemampuan *coping* individu. Menurut Fawzy (2017), stres berpotensi mengakibatkan kondisi seperti kecemasan, depresi, penurunan kualitas tidur, kinerja akademik yang buruk, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, penurunan kepuasan hidup, penurunan harga diri, peningkatan risiko gangguan kejiwaan, dan bahkan pikiran dan upaya dalam mengakhiri hidup.

Mahasiswa seharusnya memiliki tingkat stres yang rendah atau berada dalam tingkat stres ringan, sehingga dapat membawa mahasiswa ke hidup yang lebih positif. Stres yang datang haruslah dikelola dengan sebaik

mungkin agar tidak menjadi masalah bagi mahasiswa, pengelolaan ini berkaitan erat dengan strategi *coping*, karena strategi ini membantu individu dalam mengendalikan, mengurangi, dan menghilangkan stres yang mereka hadapi (Kholidah & Alsa, 2012). Menurut hukum Yerkes-Dodson, tingkat stres tertentu dapat menghasilkan dorongan positif yang meningkatkan produktivitas individu dan pertumbuhan pribadi, akan tetapi di luar titik optimal, stres menjadi merugikan dan memberikan efek negatif pada individu (dalam Hanoch & Vitouch, 2004).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Yogyakarta pada mahasiswa aktif yang dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2023 yang disusun berdasarkan pedoman aspek stres menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang terdiri dari mudah marah/ gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, serta gugup, di dapatkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 mahasiswa aktif di Yogyakarta terungkap bahwa 3 mahasiswa pernah merasakan adanya stres pada dirinya. Hal tersebut ditandai dengan gejala mahasiswa sering marah atau merasa kesal dikarenakan hal-hal yang sepele yang bahkan terkadang tidak seharusnya direspon secara berlebihan, mahasiswa cenderung panik ketika menghadapi sesuatu, gelisah, tidak bisa santai ketika menghadapi sesuatu hal, merasa lebih mudah tersinggung, ketika dihadapkan dengan sesuatu yang mengharuskan mereka untuk menunggu, mereka cenderung enggan untuk menunggu dan menjadi murung. Selain itu, gejala lain yang dirasakan mahasiswa ialah adanya gangguan pada tidur, hal tersebut terjadi ketika mereka kerap kali memikirkan

sesuatu secara berlebihan (*overthinking*) dan sering merasa gugup ketika ada sesuatu hal yang menimpa diri mereka dan hal tersebut dapat membuat tubuh mereka mengeluarkan keringat yang berlebih, tubuh menjadi dingin, tremor dan jantung berdegub kencang. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala stres yang lebih mengarah ke *distres*.

Stres dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Amin & al-Fandi (2007) stres mendapatkan pengaruh dari dua aspek utama, yaitu faktor internal serta eksternal. Faktor internal mencakup hal-hal yang ada dalam diri setiap orang, yang berfungsi sebagai pemicu stres. Faktor internal dapat berupa kepribadian, perilaku, kebiasaan, dan kondisi emosi individu. Menurut Kotler dan Armstrong (2005), sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif serta lemahnya keyakinan agama individu akan berpengaruh terhadap perilaku masyarakat yang mengutamakan kesenangan dan huru-hara semata. Menurut Moelino (1988) menyebutkan bahwa pandangan hidup yang mengagap kesenangan dan kenikmatan hidup sebagai tujuan utama disebut dengan gaya hidup hedonisme.

Gaya hidup hedonisme merupakan gaya hidup yang ditandai dengan fokus pada kesenangan hidup, gaya hidup ini mencakup preferensi untuk menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, menikmati lingkungan perkotaan, memanjakan diri dengan membeli barang-barang mewah yang diinginkan, dan keinginan untuk selalu mendapat perhatian (Armstrong, 2003). Demikian pula, Levan dan Linda (2003) menggambarkan

gaya hidup hedonis sebagai pola perilaku yang dapat dilihat melalui aktivitas, minat, dan pendapat yang secara konsisten memprioritaskan kesenangan hidup. Hedonisme juga dapat dipahami sebagai keadaan pikiran di mana kesenangan adalah cita-cita tertinggi, dan pengejaran kesenangan membentuk doktrin panduan untuk cara hidup yang berpusat pada kesenangan (Kirgiz, 2014). Menurut Kasali (2008), individu yang menjalani gaya hidup hedonis menunjukkan karakteristik yang khas, yang melibatkan penyaluran usaha mereka untuk mengejar kesenangan hidup melalui kegiatan rekreasi di luar rumah dan perolehan barang-barang mewah untuk memuaskan keinginan mereka. Menurut Kotler dan Armstrong (2008) aspek-aspek gaya hidup hedonisme terdiri dari minat, aktivitas, dan opini.

Gaya hidup hedonisme merupakan pola pikir atau kecenderungan di mana individu secara aktif mengejar kesenangan duniawi, yang mencakup unsur-unsur seperti kepuasan seksual, kehidupan yang nyaman, kemewahan, dan cara hidup yang mewah, sedangkan hedonis merupakan sifat dari pribadi atau orang yang menganut paham hedonisme (Lingga, 2010). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis pada individu dipengaruhi oleh perkembangan psikologis mereka, termasuk konsep diri (Purnomo Putri, 2009) dan *locus of control* pada remaja (Paramita Sari, 2012). Masyarakat pada umumnya memandang mahasiswa sebagai individu yang berpendidikan tinggi dengan kematangan berpikir, rapi dan menarik dalam berpenampilan serta bersifat sopan. Cara pandang ini pada akhirnya mendorong mahasiswa untuk mengkondisikan diri mereka untuk

memproyeksikan citra yang menarik (Purnomo, 2011). Menjalani gaya hidup hedonisme dapat menyebabkan mental yang rapuh, membuat individu mudah putus asa, tidak mau berusaha keras, dan cenderung mencari jalan pintas. Mahasiswa yang terjebak dalam gaya hidup hedonisme ini cenderung memprioritaskan kehidupan yang menyenangkan, secara aktif menghindari apa yang mereka anggap sebagai situasi yang menyusahkan (Efendy, 2012 dalam Erliana, 2018). Hal tersebut dapat menimbulkan rasa takut karena tidak dapat memenuhi gaya hidup hedonisme yang trend nya terus berubah mengikuti perubahan zaman. Ketakutan gagal menimbulkan perasaan khawatir, gelisah, merasa tertekan bahkan dapat menimbulkan stres jika dibiarkan terus menerus (Yusnia & Budiyan, 2006).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merumuskan masalah terkait apakah terdapat hubungan antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stres pada mahasiswa di Yogyakarta.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stress pada mahasiswa di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dibidang psikologi yang berkaitan dengan akibat dari gaya hidup hedonisme terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Penelitian yang dihasilkan diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan mempertimbangkan gaya hidup yang dimilikinya.