

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menjalani proses pendidikan di universitas, dimana mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi (Siregar & Putri, 2020). Selanjutnya, dalam konteks psikologi perkembangan, usia individu pada masa perkuliahan merupakan tahap transisi antara remaja akhir dan dewasa awal (Pudjiwati, 1998). Oleh karena itu, pada fase ini mahasiswa memiliki tanggung jawab yang semakin besar untuk mempersiapkan masa depan. Julika dan Setiyawati (2019) menyatakan bahwa menjadi mahasiswa membawakan status baru bagi seseorang, maka dari itu mahasiswa diharapkan menjadi generasi yang membawa agen perubahan. Hal tersebut menjadi suatu tekanan dan tanggung jawab yang harus dipikul seseorang, terlepas dari kewajiban dan tugas menjadi mahasiswa yang berlaku di universitas.

Permasalahan mahasiswa sering kali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi individu. Permasalahan tersebut yaitu banyaknya tuntutan dan tekanan yang dihadapi seperti halnya tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, praktikum, nilai kurang memuaskan, pengaturan waktu yang buruk, manajemen diri yang kurang bagus, dan hidup mandiri (Sagita dkk, 2017). Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian dari stres yang biasanya dialami oleh

mahasiswa. Ditambahkan oleh Shenoy (2004) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial yang memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*).

Menurut Santrock (2012) perubahan sistem pembelajaran yang sangat berbeda dari tingkat SMA menuju perkuliahan menjadikan seseorang harus belajar berinteraksi dengan teman-teman yang berbeda budaya dan melakukan berbagai tugas baik akademik maupun non akademik. Peraturan yang berlaku dalam kegiatan akademik dalam dunia perkuliahan mewajibkan mahasiswa untuk mengendalikan diri dengan baik, mengatasi masalah yang ada, menghadapi setiap rintangan dan tantangan serta tidak menyerah dalam situasi yang muncul. Ketika orang tidak dapat memenuhi berbagai tuntutan yang menyertai perubahan yang terjadi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, stres pun terjadi. Berbagai permasalahan tersebut dapat menekan aktivitas belajar siswa (Santrock, 2012). Tekanan seperti ini juga dapat mempengaruhi tubuh, proses berpikir, emosi dan perilaku individu sehingga memicu stres akademik (Azmy dkk, 2017).

Berdasarkan pernyataan Desmita (2017) yaitu stresor akademik muncul dari belajar mengajar, termasuk tekanan untuk meningkatkan nilai, lamanya studi, menyontek, tugas, nilai ujian, termasuk memutuskan pilihan karir, kecemasan saat ujian dan mengelola stres. Fieldman (2019) mengatakan bahwa stres adalah suatu proses di mana suatu masalah dianggap mengancam, sulit atau berbahaya dan bagaimana seseorang bereaksi terhadap fenomena ini pada tingkat kognitif, fisiologis, emosional dan perilaku. Oleh karena itu, stres yang dirasakan siswa merupakan pendapat dan penilaian seseorang terhadap kejadian atau keadaan yang

dianggap menyebabkan stres. Dalam interaksinya, mahasiswa tidak terlepas dari masalah yang dialaminya. Setiap orang memiliki beban yang berbeda. Ada juga beban tidak seimbang yang diterima seseorang. Ketika beban berat melebihi sumber daya yang tersedia, maka hal tersebut dapat menyebabkan stres.

Gadzella dan Masten (2005) menyatakan ada empat aspek respon mahasiswa terhadap pengukuran stres akademik, yaitu 1) reaksi fisiologis, yaitu respons fisiologis yang disebabkan oleh stres yang menyebabkan kurangnya kebugaran fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, masalah makan dan tidur, dan juga berkeringat. 2) reaksi emosional atau afektif, yaitu emosi negatif, ketakutan, kecemasan, keraguan, malu, kesedihan, kecemasan, depresi, lekas marah, perasaan tidak mampu atau potensial, 3) reaksi perilaku, yaitu sifat negatif, seperti menghindari orang-orang di sekitarnya, menangis, apatis, menunda-nunda suatu pekerjaan, penolakan, dan mencari kesenangan yang berisiko, serta 4) reaksi penilaian kognitif, yaitu sulit dalam memusatkan perhatian (*lack of attention*) selama proses pembelajaran dan muncul penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan data yang diberikan oleh Lubis dkk, (2021) 6,9% mahasiswa mengalami stress akademik sangat tinggi, 27% mahasiswa mengalami stress akademik tinggi, 39,2% mahasiswa mengalami stress akademik sedang, 21% mahasiswa mengalami stress akademik rendah, dan 5,4% mahasiswa mengalami stress akademik sangat rendah.

Melalui wawancara kepada 10 responden mahasiswa di beberapa Universitas di Indonesia pada tanggal 20 november 2022 melalui media komunikasi online, ditemukan bahwa 4 responden mempunyai tingkat stres yang tinggi, 3 orang mempunyai tingkat stres yang sedang, dan 3 orang mempunyai tingkat stres yang rendah. Pada aspek kognitif 7 dari 10 subjek menyatakan bahwa sulit berkonsentrasi,

pada aspek afektif 8 dari 10 orang menyatakan bahwa subjek merasa frustrasi ketika memikirkan banyak tugas, pada aspek fisiologis 5 dari 10 subjek menyatakan bahwa mengalami perubahan nafsu makan ketika dihadapkan dengan beban tugas yang menumpuk, pada aspek perilaku 6 dari 10 mahasiswa merasa sensitif dengan perihal akademik. Hasilnya, 7 dari 10 orang mengakui bahwa penyesuaian pembelajaran dari *online* ke *offline* membuat mereka stres dalam mengerjakan tugas kampus, karena pada saat *online* keterlibatan sosial media sangat membantu mereka dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut, terutama saat pelaksanaan ujian.

Setiap orang pasti mengalami stres tergantung dari bagaimana mereka menghadapi segala tuntutan tertentu untuk mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga mampu merespon secara positif setiap stressor yang ada. Mempunyai suatu keterampilan dan pengalaman agar mampu mengendalikan sumber daya dan menanggapi setiap sumber stressor (Hicks & Heastie, 2008). Pada saat menghadapi perkuliahan, mahasiswa wajib untuk bisa manajemen waktu, merancang aktivitas serta menilai kemampuan diri supaya tidak mengalami stres akademik. Manajemen waktu buruk juga menjadi penyebab munculnya stres akademik (Womble, 2000).

Yumba (2010) mengatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu: faktor personal, faktor akademis, faktor lingkungan dan hubungan dengan orang lain. Berdasarkan faktor tersebut, faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya adalah faktor lingkungan dan personal sebagai turunan dari variable *social media engagement*. Menurut Lazarus (1976) stres adalah hubungan interpersonal dan lingkungan yang terjadi ketika seseorang mengalami kebutuhan di luar sumber daya yang tersedia bagi mereka untuk menyesuaikan diri. Artinya stres adalah kondisi jika terjadi kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kebutuhan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Menurut Gunawan dkk

(2021) faktor lingkungan menjadikan seseorang untuk menggunakan media sosial sebagai salah satu alternatif untuk berinteraksi secara sosial.

Faktor personal meliputi hal hal yang bersifat pribadi yang berkaitan dengan kebiasaan individu. Faktor personal merupakan faktor yang datang dari dalam diri seseorang secara alami, sebelum mendapat pengaruh dari orang lain. Dengan adanya akses yang selalu terbuka agar tetap terhubung dan berinteraksi dengan orang lain kapan saja dan dimana saja yang menyebabkan tingkat keterlibatan (*engage*) pribadi yang tinggi di media sosial (Choi dkk, 2021).

Groth dan Schlögl (2018) mengatakan bahwa aktivitas yang termasuk dalam *social media engagement* merupakan mengklik tombol like, memberi komentar, membaca artikel atau berbagi artikel tertentu melalui media sosial. Menurut Tsai dan Men (2017) *Social media engagement* terdiri dari tiga dimensi, yaitu kontribusi (*contribution*), konsumsi (*consumption*), dan kreasi (*create*). Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa merusak kesehatan mental karena dapat menimbulkan banyak permasalahan psikologis seperti stres, cemas, depresi dan menimbulkan rasa kurangnya kepuasan hidup seseorang (Shakya & Christakis, 2017).

Oleh karena itu, bagaimana orang menghabiskan waktu mereka di media sosial, motivasi dan jenis keterlibatan mereka, dan pola pikir mereka saat terlibat dengannya mungkin lebih penting daripada digunakan sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dkk, (2021) menyimpulkan bahwa 41% siswa mengalami kesehatan mental dan diperoleh hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan jiwa yang berkorelasi positif artinya semakin tinggi intensitas media sosial digunakan, semakin besar tingkat keparahan stres yang dirasakan.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati (2020) menemukan bahwa pembelajaran daring memengaruhi stres akademik siswa selama pandemi Covid-19. Stres akademik disebabkan oleh perubahan pembelajaran yang awalnya secara langsung di kelas ke pembelajaran daring yang serba cepat, di mana siswa memainkan peran penting dalam kemajuan akademik mereka sendiri.

Perubahan metode belajar ini membawa persoalan tersendiri bagi mahasiswa seperti timbulnya stres dan tekanan pada mahasiswa yang menjalankan pembelajaran jarak jauh. Beberapa penyebab stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa karena perubahan sistem pembelajaran ini adalah banyaknya tugas yang diterima mahasiswa bahkan di minggu awal kuliah, serta sulitnya mahasiswa untuk paham akan materi, rencana belajar yang bermasalah, *schedule* yang padat dan nilai jelek yang didapatkan (Musabiq & Karimah, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah: apakah ada hubungan antara *social media engagement* dengan stres akademik pada mahasiswa.

B. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social media engagement* dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis yaitu memberikan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bidang psikologi klinis dan pendidikan, khususnya

tentang *social media engagement* dan stres akademik. Dapat juga dijadikan bahan pedoman dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.

b. Manfaat praktis

Manfaat secara praktis yaitu melalui pendataan di perpustakaan kampus, dapat dikenakan sebagai sumber referensi bagi pembaca. Selain itu, diharapkan juga dapat menjadi pertimbangan dalam keterlibatan penggunaan media sosial agar dalam penggunaan media sosial tersebut memberikan banyak manfaat baik daripada kerugian bagi penggunanya.