

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Secara detail, dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Bab I pasal 1 Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Muhibbin, 2010).

Ketentuan tentang pendidikan tinggi di Indonesia, diatur dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Diantaranya di dalam Pasal 1 Ayat (3) diantaranya disebutkan bahwa: “Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia”. Dari kutipan di atas dapat difahami bahwa yang dimaksud dengan pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan lanjutan yang dapat ditempuh oleh seseorang setelah lulus dari jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Setelah lulus dari jenjang pendidikan menengah, maka seseorang dapat melanjutkan pendidikan

ke program diploma, program sarjana, dan selanjutnya secara bertahap hingga program yang lebih tinggi lagi. Selanjutnya di dalam Pasal 4 ditetapkan bahwa fungsi dan tujuan pendidikan tinggi diantaranya melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa serta menghasilkan lulusan yang menguasai cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa (Kemenristekdikti, 2017).

Mahasiswa merupakan subjek yang menuntut ilmu diperguruan tinggi memiliki tanggung jawab pada saat kuliah berlangsung dan menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi, baik itu yang bersifat akademis maupun non akademis misalnya organisasi kemahasiswaan (Avico, R.S & Mujidin, 2014). Mahasiswa pun harus lebih berpikir kreatif dan lebih berani dalam menyatakan fakta serta realita yang ada dalam setiap pemikiran dengan tugas akademiknya. Tugas akademik yang dimaksud adalah penyelesaian tugas kuliah, laporan praktikum dan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Menjadi mahasiswa yang akan dituntut seperti itu dengan membangkitkan daya nalar bagi mahasiswanya. Hal ini sesuai dengan undang-undang tentang sistem Pendidikan Nasional no 20 tahun 2003 pasal 3 yang menjelaskan pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa

yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Daharnis, Nitami & Yusri 2015).

Fenomena kuliah ganda di dua universitas sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah di dua universitas dengan jurusan yang berbeda dalam waktu yang sama. Galuh Setya Winahyu, M. Psi., trainer ECC UGM mengungkapkan bahwa keputusan seseorang menjalani studi ganda bisa dipengaruhi oleh berbagai hal. Pertama, bisa jadi orang tersebut belum memiliki gambaran karir yang jelas. Kedua, ada kemungkinan orang tersebut tidak cocok dengan studi yang diambil sehingga memutuskan pindah jurusan. Lalu karena sayang meninggalkan studi sebelumnya, orang tersebut menjalani dua perkuliahan sekaligus, tidak menutup kemungkinan orang tersebut belum menemukan minatnya (Puspita, 2016).

Galuh dalam Puspita (2016) mengungkapkan bahwa studi ganda bukanlah hal yang negatif. Selama studi yang diambil masih saling mendukung tidak apa-apa. Sebab memang ada beberapa jurusan yang bisa digabung karena masih berelasi satu sama lain. Namun begitu, bukan berarti studi ganda ini bebas dari masalah. Masalah yang muncul biasanya berhubungan dengan fokus studi dan orientasi kerja.

Mahasiswa, sebagai insan akademik, dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health*

Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9% dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi perfoma akademik mereka. Di Indonesia berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2008) menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru cukup tinggi yaitu dari jumlah semua mahasiswa didapatkan 10.09% yang terkategori tinggi, 79,9% yang terkategori sedang sisanya 10.01% terkategori rendah.

Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman dan Kariv, 2005).

Menurut Markam (2003) stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya dan melekat pada setiap kehidupan individu. Selanjutnya menurut Markam (2003) stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Stres dapat terjadi pada siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama. Manusia akan bereaksi dalam menghadapi

setiap hambatan dan persoalan, apapun bentuk reaksinya untuk mengatasi problema yang muncul. Pada dasarnya reaksi yang muncul dapat diklasifikasikan menjadi reaksi negatif, misalnya perilaku maladaptif, dan reaksi positif seperti bentuk penyesuaian yang adaptif.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif kognitif, fisiologis dan perilaku. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman dan Kariv, 2005). Oliver, dkk (dalam Baron & Byrne, 2005) mengatakan bahwa di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi, distress yang dialami seringkali meliputi kecemasan dan depresi, yang mungkin pada gilirannya dapat mengakibatkan terjadinya penyalahgunaan minuman alkohol dan gangguan makan.

Menurut pendapat Atkinson et al (2002) stres juga ditunjukkan dengan gejala-gejala sebagai berikut: gejala-gejala fisik yaitu sulit tidur, sulit buang air besar, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi. Gejala

kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, kacau pikirannya, mudah lupa, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja. Gejala emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup. Sedangkan gejala-gejala sosial menurut Anoraga (2006) antara lain makin banyak makan, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan membunuh.

Penyebab stres pada mahasiswa tersebut berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Heiman dan Kariv, 2005).

Sebagaimana digambarkan oleh ungkapan dua orang mahasiswa yang menjalani kuliah ganda di dua universitas, bahwa dirinya sangat terbebani ketika menghadapi aktivitas antara kuliah di dua tempat yang berbeda. Berikut adalah kutipan wawancara dari dua mahasiswa yang menjalani kuliah di dua universitas dengan jurusan yang berbeda dalam waktu yang sama :

Kalau berkuliah di dua jurusan, jatah di dalam kelas kita pastinya jadi dua kali lipat dari "normal". Ternyata berat juga gitu, tapi emang ya gimana lagi ya. Dibawa seneng aja sih, tapi juga kadang nggak seneng. Apalagi waktu musim ujian, dulu saya sampai sering demam. Bukan hanya capek fisik sih, tetapi juga karena saya orangnya anxious dan gampang stres. Waktu KHS pun ternyata nilainya juga sempet turun, nggak hanya di

jurusan 1, di jurusan 2 juga gitu. Nah habis itu juga ada sedikit masalah gitu.. masalah keluarga yang bikin aku jadi bener bener udah kayak drop lagi.. Berhubung ada rasa tertekan dan sebagainya, akhirnya sering bolos ngejalanin kuliahnya.. aku ngrasa aku gak kuat menhadapi sendirian jadi aku berusaha slalu minta bantuanlah ke orang lain yang bisa bantu masalah aku. (P1, komunikasi pribadi pada 2 Desember 2018)

Waktu semester empat itu ya, ngatur jadwal kuliahnya kan pada bentrok-bentrok, itu dia sempet stres, akhirnya diputusin untuk cuti yg kuliah malem sampe dua semester. Stresnya itu ya lebih ke ngorbanin jurusan 2 nya dia lebih apa ya ..ee nggak ikut kuliah jurusan. Dulu sih aku ngerasnya tiap malem aku agak-agak insomnia mas, aku agak sulit tidur mungkin sampe 4 harian gitu, kepikiran..kepribadian gitu ya sampe jam 1 jam 2 gitu baru tidur gitu tapi ya itu bangun tidur kepikiran lagi.. tapi akhirnya sekarang yang kuliah pertamaku ku udah selesai mas yang kuliah pagi, lulus tahun 2017 kemaren dan sekarang masih punya tanggungan lagi di jurusan 2 karena ambil cuti kemaren sekarang harus ngulang lagi.. butuh waktu lagi. (P2, Komunikasi pribadi pada 15 Desember 2018)

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa stres pada individu disebabkan karena tuntutan lingkungan yang jika ia tidak memenuhinya maka akan ada hal yang ditakutinya akan terjadi yaitu takut salah satu kuliahnya terganggu. Menghadapi tekanan yang di rasakan, mahasiswa tersebut berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak yang di rasakan tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas. Berdasarkan penggalan data awal menunjukkan bahwa subjek mengalami tekanan dengan beban kuliah di kedua universitas, dan secara tidak langsung subjek itu terdorong untuk melakukan perilaku koping sebagai upaya menetralkan beban dan tuntutan yang menekan yang mengakibatkan stres dengan cara bolos kuliah, meminta bantuan dari orang lain atau mengambil cuti kuliah karena tidak sanggup menjalani dua kuliah sekaligus.

Menurut Taylor (2009) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Taylor (2009) mendefinisikan coping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Coping merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu.

Coping menurut Folkman & Lazarus (Lazarus, 2006) adalah semua upaya secara kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik baik dari internal maupun eksternal, bahwa *well being* tidak ditentukan oleh cara individu mengatasi (*cope*) terhadap stres. Jika coping tidak efektif maka dapat merusak kesehatan, moral serta fungsi-fungsi sosial, namun jika coping efektif maka stres akan berada dalam kondisi yang terkontrol. Ditekankan oleh Folkman & Lazarus (Lazarus 2006) bahwa dalam memahami coping tidak hanya terkait aspek kognitif dan perilaku saja namun perlu memahami arti personal terhadap kejadian tersebut.

Macam-macam tipe coping dikemukakan oleh beberapa peneliti, misalnya Folkman & Lazarus (1980) menyebutkan ada 2 tipe coping, yakni *problem focused-coping*, yang digunakan untuk menyelesaikan problem dan *emotion-focused coping*, yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi. Santrock (1996) membedakan coping dengan strategi pendekatan dan coping dengan strategi menghindar (*approach strategy* dan *avoidance strategy*).

Strategi koping terdiri dari dua strategi, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* (koping yang berfokus pada masalah) merupakan suatu fungsi bentuk koping yang digunakan individu untuk memecahkan masalah dengan menggunakan cara-cara atau keterampilan baru. *Problem focused coping* berorientasi untuk mencari pokok permasalahan dan berusaha untuk memecahkannya. Individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin akan dapat menghadapi dan mengurangi situasi atau kondisi yang penuh tekanan. Taylor (dalam Smet, 1994) mengemukakan bentuk strategi koping dari *Problem Focused Coping*, yaitu: *Confrontive Coping*, *Planful Problem-Solving* dan *Seeking social support*.

Emotional Focused Coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotional focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara. Taylor (dalam Smet, 1994) mengemukakan bentuk strategi koping dari *Emotion Focused Coping*, yaitu: *Distancing*, *Self-Control*, *Accepting Responsibility*, *Escape-avoidance* dan *Positive Reappraisal strategy*.

Dari gambaran di atas mahasiswa yang menjalani kuliah ganda di dua universitas perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stres.

Dalam istilah psikologi, cara-cara pemecahan, adaptasi terhadap situasi yang menekan atau pengentasan masalah tersebut disebut dengan strategi koping. Carlson (2007) mengungkapkan bahwa strategi koping adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat diikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang dialami. Mahasiswa yang menjalani kuliah ganda di dua universitas perlu menggunakan koping sebagai upaya menetralsir beban dan tuntutan yang menekan sehingga dapat mengakibatkan stres, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Apa saja sumber stres dan bagaimana gambaran strategi koping pada mahasiswa yang kuliah ganda di dua universitas” ?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tentang bagaimana gambaran strategi koping pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi koping pada mahasiswa yang kuliah ganda di dua universitas dengan jurusan yang berbeda dalam waktu yang sama.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya ataupun para pembaca mengenai gambaran strategi koping pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas, sehingga bisa menjadi tambahan *literature* bagi perkembangan ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi awal dan bahan pertimbangan untuk melakukan intervensi terhadap strategi koping pada mahasiswa yang mengalami tekanan/stres akibat menjalani kuliah ganda di dua universitas.