

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat akademik di perguruan tinggi yang memiliki kemampuan aktivitas, tuntutan, tatanan berkehidupan di dalam kampus. Mahasiswa memiliki aktivitas yang tidak sedikit untuk dapat mengaktualisasikan dirinya secara akademik maupun non akademik, kualitas dan kuantitas aktivitas mahasiswa dapat dinilai dari berbagai kegiatan yang sifatnya akademis seperti perkuliahan dan yang bersifat nonakademis seperti kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan berbagai kreatifitas dan bakat. Mahasiswa diberikan serangkaian tuntutan yang harus dipenuhi, baik secara akademis atau non akademis. Pada bidang akademis, mahasiswa dituntut mampu mengatasi setiap persoalan akademik dengan baik, berupa tugas-tugas perkuliahan dan sarana pendukungnya (Harianti, 2014).

Sebagai mahasiswa, belajar dengan tujuan untuk mendapatkan nilai yang baik adalah suatu tuntutan mutlak yang harus dijalani. Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalaninya ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014).

Ismie (2009) membagi mahasiswa menjadi tiga tingkatan yakni mahasiswa tingkat awal, tingkat menengah dan tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal ialah mahasiswa baru yang sedang menempuh perkuliahan pada tahun pertama di universitas, mahasiswa tingkat menengah adalah mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga, sedangkan mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang berda pada tahun keempat.

Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir (skripsi). Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis dan berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, baik masalah akademis maupun nonakademis (Rahayu, 2016).

Rohmah (2006) memaparkan bahwa stres merupakan aspek yang tidak dapat dihindari oleh individu, siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) menjelaskan mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya, bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi.

Hardjana (1994) memaparkan peristiwa stres saling terkait antara keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*); orang yang mengalami stres (*the stressed*); dan hubungan antara keduanya yang merupakan transaksi (*transactions*). Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan individu merasa tidak mampu menanggapi tuntutan-tuntutan di lingkungan.

Hardjana (1994) mengungkapkan gejala stres terdiri dari gejala biologis, gejala intelektual, gejala emosional, dan gejala interpersonal. Gejala biologis meliputi sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Gejala intelektual yakni cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, mutu kerja rendah, pikiran kacau. Gejala emosional meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi. Gejala interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri.

Hasil penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) diketahui terdapat 12.24% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 69.39%

berada dalam kategori sedang, dan 18.37% berada dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi Sulistiyowati (2016) dalam penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari 280 mahasiswa, terdapat 137 atau 48,9% yang memiliki stres rendah dan terdapat 143 atau 51,1% yang memiliki stres tinggi.

Data yang didapat dari Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan hubungan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari tempat tinggal, desakan orang tua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkarier setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Kholidah & Alsa, 2012).

Untuk memperoleh gambaran mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir yang pada semester ini telah mengambil skripsi, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang pada hari Senin, 5 November 2018 di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dari hasil wawancara, 8 dari 10 mahasiswa memaparkan bahwa tengah mengalami stres. Gejala biologis yang muncul yaitu sakit kepala, tidur tidak nyenyak, masalah pencernaan, dan pola makan yang

tidak teratur. Gejala intelektual yang muncul yakni cenderung mudah lupa, konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau. Aspek emosional yang muncul meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, dan sedih. Gejala interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, kurang berinteraksi dengan orang lain, menjadi tertutup, dan mengambil sikap membentengi atau mempertahankan diri. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres.

Mahasiswa diharapkan memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa 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 & Alsa, 2012). Namun, pada kenyataannya berdasarkan dari data dan wawancara peneliti banyak mahasiswa yang mengalami stres karena tidak mampu mengatasi tuntutan lingkungan.

Rohmah (20016) menjelaskan bahwa para mahasiswa oleh orang tua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Pada pendidikan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu mengambil keputusan sendiri. Berbeda sekali di pendidikan dasar sampai menengah mereka masih dibimbing dan diarahkan secara penuh. Perubahan ini banyak menimbulkan masalah penyesuaian

dan berakibat negatif pada prestasi belajar dan performansinya secara keseluruhan.

Kholidah dan Alsa (2012) juga memaparkan bahwa tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan *sumber stres* bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya.

Lukaningsih dan Bandiyah (2011) memaparkan faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu kejadian hidup sehari-hari, kondisi biologis, kondisi, psikologis, serta kondisi sosio kultural. Kejadian hidup sehari-hari, seperti menikah atau mempunyai anak, mulai tempat kerja baru, pindah rumah, kehilangan orang yang dicintai, dan masalah hubungan pribadi. Kondisi biologis meliputi berbagai penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang berlanjut. Kondisi psikologis, seperti konflik dan frustrasi, kondisi yang mengakibatkan perasaan rendah diri, berbagai kondisi perasaan bersalah, pelajaran sekolah maupun pekerjaan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat. Kondisi sosial-kultural, seperti fluktuasi ekonomi, perceraian, keretakan rumah tangga, persaingan keras dan tidak sehat,

diskriminasi, serta perubahan sosial yang cepat yang tak diimbangi penyesuaian diri.

Abdulghani (2008) mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) mengungkapkan stresor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, misalnya kesulitan menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama.

Melihat dampak stres yang tidak ringan, perlu teknik yang tepat untuk mengurangi atau menghilangkan dampak stres. Ada beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres. Kholidah dan Alsa (2012) melakukan penelitian mengenai pelatihan berpikir positif dapat menurunkan stres psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan analisis uji perbedaan, diperoleh hasil t hitung pada data *gained score* (penurunan skala tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar -8,148 dengan ($p < 0,01$), berarti ada perbedaan *gained score* skala tingkat stres

pada mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berarti bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan stres pada mahasiswa.

Rosanty (2014) melakukan penelitian mengenai pengaruh musik Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diperoleh nilai *Chi-Square* sebesar 12,542 dan taraf signifikan 0,02 ($p = < 0,05$) artinya adanya penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen secara signifikan.

Hasil penelitian Rahmawati (2014) menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat digunakan sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Subjek mengalami penurunan tingkat stres selama menulis, hal ini dikarenakan selama menulis subjek meluapkan ekspresi emosinya. Berbicara dan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang sepele (Kemp dalam Rahmawati 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan tertulis dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi, dengan menulis dapat membantu subjek untuk mengatur struktur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, terintegrasi skema tentang diri sendiri, orang lain dan dunia (Pennebaker & Beall, dalam Rahmawati 2014).

Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove dalam Kholidah & Alsa, 2012). Panbakker (1997) memaparkan menulis ekspresif merupakan suatu cara atau usaha untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam tulisan tangan, penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan pelatihan menulis ekspresif merupakan usaha yang dilakukan untuk mengajarkan keterampilan kepada seseorang agar dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam bahasa yang akan mampu mengubah cara individu berpikir mengenai pengalamannya.

Intervensi yang dipilih dalam mengurangi stres dalam penelitian ini yaitu pelatihan menulis ekspresif. Alasan dipilihnya pelatihan menulis ekspresif yaitu berdasarkan pemaparan Rahmawati (2014) pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan/kondisi fisik, sehingga menulis ekspresif dapat diaplikasikan dalam cabang ilmu psikologi klinis sebagai salah satu cara untuk terapi kepada klien-klien dengan kasus stres, depresi maupun trauma. Lacceti (2007) juga memaparkan menulis ekspresif

sejauh ini dinilai sebagai metode yang efektif dan merupakan jenis intervensi yang paling mudah dilakukan, diterima dan dinikmati.

Secara umum pelatihan menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan atau katarsis dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick dalam Malchiodi, 2007). Menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreatifitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Rahmawati, 2014).

Thompson dkk (dalam, Susanti & Supriyantini, 2013) membagi menulis ekspresif ke dalam empat tahap yakni *recognition/initial write*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *aplication to the self*. *recognition/initial write* yaitu tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan. *Examination/writing exercise* bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. *Juxtaposition/feedback* merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman

yang lebih dalam tentang dirinya. *Application to the self* pada tahap ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata.

Sesuai dengan tahap-tahap di atas, setelah individu mengikuti pelatihan menulis ekspresif maka individu dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dan menulis ekspresif menyediakan media bagi penulisnya agar dapat dengan bebas dan leluasa mengungkapkan, menggali, dan menggambarkan pikiran dan perasaan yang dirasakan.

Sebagaimana yang dipaparkan Bolton (Susanti & Supriyantini, 2013), bahwa menulis ekspresif memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang ditekan atau dipendam: membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu; prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman. Menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Berdasarkan penguraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: (1) Apakah ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta antara kelompok yang diberikan pelatihan menulis ekspresif dengan kelompok

yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif? (2) Apakah ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan menulis ekspresif?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberikan pelatihan menulis ekspresif dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif, dan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan menulis ekspresif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Manfaat penelitian dapat dilihat dari dua segi, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat sebagai sumbangan ilmu di dunia psikologi dalam bidang psikologi klinis, khususnya mengenai pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan stres.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti dalam bidang psikologi secara umum dan lingkup eksperimen mengenai pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan stres khususnya. Hasil dari penelitian bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.