

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Di era globalisasi sekarang ini seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan keahlian serta kemampuan secara profesional agar dapat ikut bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global. Salah satunya adalah hal pendidikan, karena pendidikan adalah salah satu hal yang penting dan tidak terlepas dalam kehidupan.

Pasal 3 UU No.20 Tahun 2003 berbunyi “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Sekretariat GTK,2020).

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat sehingga menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan metode dalam pembelajaran, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, dan membaca buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya (Rahmi, 2013). Mahasiswa menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) ialah seseorang yang sedang belajar diperguruan tinggi. Mahasiswa

adalah setiap orang yang secara terdaftar untuk mengikuti pelajaran di sebuah perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18-30 tahun (Sarwono,1978).

Ketika dalam menempuh pendidikan, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya dengan jangka waktu yang telah ditetapkan. Selain itu, mahasiswa harus mendapatkan nilai yang baik dengan cara menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Pada kenyataan yang ada, mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan tidak mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa mengalami berbagai tantangan, kendala serta hambatan. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut di atas yang pada gilirannya yang bersangkutan dapat jatuh sakit, atau mengalami gangguan penyesuaian yang menekan yang menimbulkan efek negatif (Hawari,2001).

Sumber stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal maupun dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban mata kuliah, tuntutan dari orang tua dalam keberhasilan perkuliahan dan penyesuaian sosial dilingkungan kampus. Sedangkan, tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (Heiman & Kariv, 2005).

Stres adalah sebuah reaksi tubuh yang muncul dalam situasi yang menekan dan dapat membuat seseorang menjadi tidak berdaya sehingga

menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih dan hal-hal lain yang negatif. Stres juga dapat digambarkan sebagai sebuah kekuatan yang akan menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal. (Greenerg dalam Lubis dkk., 2015). Stres dapat dialami oleh siapapun begitu pun mahasiswa dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kegiatan individu dalam kehidupan tanpa adanya solusi yang tepat (Aminoto, Hidayatullah & Mardiaty, 2018). Menurut Greenberg (dalam Lubis dkk., 2015) ketika seseorang dihadapkan dengan keadaan-keadaan yang dapat menimbulkan stres maka individu tersebut akan terdorong untuk melakukan *coping stress*. Dengan demikian dibutuhkan *coping stress* yang tepat untuk mengatasi setiap *stressor* yang dialami oleh mahasiswa (Nicola dalam Situmorang, 2018).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rumeser, dkk., 2011) *Coping stress* adalah usaha dan tindakan kognitif untuk mengelolah tuntutan dari luar dan/atau dalam diri individu yang merugikan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) coping dibagi menjadi dua bentuk yaitu : *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problems-focused coping* adalah tindakan yang ditunjukkan seseorang untuk menimbulkan perubahan fisik, mental dan sosial terhadap hal yang menimbulkan stres. *Emotion- focused coping* adalah tindakan strategi yang dilakukan untuk rimenilai dirinya sendiri jika ia tidak ada yang bisa diperbuatnya lagi pada situasi yang dihadapi atau memberikan

nilai situasi tersebut sebagai situasi yang mengancam dengan tingkat tinggi (Lazarus & Folkman dalam Rumeser, 2011).

Penelitian yang dilakukan Ningrum (2011) dengan judul Hubungan antara *optimism* dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Di dapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki *coping stress* rendah lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki coping tinggi dengan dibuktikan hasil crosstabs yaitu didapatkan bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi selama 3 semester dan 5 semester berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 100%. Kemudian mahasiswa yang mengambil 4 semester ada 75% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Dan mahasiswa yang baru 1 semester ada 52,4% mahasiswa yang berada pada kategori rendah.

Data yang diambil peneliti melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa dengan rentang usia antara 18-25 tahun yang dilakukan pada tanggal 8 sampai 10 November 2018, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stres dengan adanya bermacam-macam tugas yang diberikan dengan waktu yang singkat, tuntutan dari keluarga untuk segera menyelesaikan perkuliahan, dan bahkan pengaruh pergaulan yang bebas. Ketika subjek merasakan hal-hal yang dapat memicu tekanan dalam dirinya, subjek tidak melakukan tindakan-tindakan apapun yang dapat mengubah keadaan tersebut serta meminta bantuan kepada orang lain dibuktikan dengan hasil wawancara yang diungkapkan bahwa pada saat subjek merasakan

tekanan, subjek akan berdiam diri saja tanpa melakukan hal apapun, bahkan subjek akan menghindar dari lingkungan sekitar dan lebih memilih untuk seorang diri. Hasil wawancara yang lainnya pun mengatakan bahwa dalam menghadapi keadaan yang penuh dengan tekanan dalam perkuliahan subjek mengalami kesulitan dalam mendapatkan perasaan yang positif dan pada akhirnya subjek sulit mengendalikan situasi dengan tekanan yang sedang terjadi dan akhirnya pun subjek melibatkan dirinya langsung dalam permasalahan yang terjadi. Sedangkan, *coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai. Cohen dan Lazarus (dalam Taylor, 1991) mengemukakan untuk melakukan *coping* dengan efektif, maka *coping* perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu: (a) mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya; (b) menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif; (c) mempertahankan gambaran diri yang positif; (d) mempertahankan keseimbangan emosional; dan (e) melanjutkan kepuasan individu terhadap hubungannya dengan orang lain.

Adanya kecenderungan responden yang tertekan dengan tanggung jawab yang dilakukan sehingga dapat menimbulkan stres yang akan berpengaruh pada perubahan fisik, mental serta sosial. Kecenderungan tidak bisa menilai dirinya sendiri dan menganggap lingkungannya sebagai suatu

ancaman pun menjadi salah satu hal yang membuat responden menjadi stres dan ketika berada dalam situasi tersebut responden merasa tidak bisa berbuat apa-apa dan tetap berada dalam situasi yang tidak nyaman tersebut dan juga tidak tau bagaimana caranya untuk mengelolah stres yang sedang di hadapi (Tucunan, dkk., 2015).

Coping stress dapat membantu individu mengatasi situasi yang berbahaya, menjadi realistis, mempertahankan citra diri yang positif (Taylor dalam Situmorang & Desiningrum, 2018). Selain itu, Lazarus (dalam Situmorang & Desiningrum, 2018) mengatakan bahwa *coping stress* yang buruk akan meningkatkan *stress* dan sebaliknya *coping stress* yang dilakukan semakin baik, akan membuat tingkat *stress* pun menjadi rendah. Mahasiswa dengan *coping stress* yang rendah cenderung menghadapi kendala atau kesulitan dan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan (Ningrum Widya, 2011).

Coping dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan antara tuntutan yang berasal dari individu dan tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi yang mengakibatkan stres (Tyas & Savira, 2017). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis perilaku *coping*, yaitu: (a) Faktor kepribadian seperti ketabahan hati (*hardiness*), *locus of control* dan kecenderungan *easy going*. (b) Faktor sosial demografis, misalnya

status ekonomi dan tingkat pendidikan. (c) Faktor kontekstual seperti lingkungan atau situasi dan sumber-sumber sosial seperti orang tua, ataupun pemuka masyarakat, rekan sebaya ataupun rekan sepermainan.

Penelitian ini akan menggunakan *hardiness* sebagai variabel bebasnya. Penelitian yang dilakukan Amiruddin, dkk. (2014) ditemukan bahwa faktor kepribadian juga merupakan variabel penting bagi seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Suatu faktor yang mengurangi stres dengan mengubah cara *stressor* dipersepsi disebut *hardiness* (Ivanevich, 2007). Menurut Kobasa dan Maddi (dalam Evendi, dkk., 2013) *hardiness* adalah sebuah karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi seseorang dari pengaruh negatif dari *stress*. Menurut Kobasa (dalam Marwanto, dkk., 2011) kepribadian *hardiness* terdiri dari tiga aspek, yaitu: (a) *Control*, yaitu individu yang memiliki *control* yang baik, percaya dan bertindak seolah-olah individu tersebut dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi. Mampu mengubah situasi menjadi sesuatu yang bermanfaat. (b) *Commitmen*, yaitu individu yang memiliki komitmen yang kuat akan merasa mudah terlibat dalam hal apa pun yang sedang dilakukan dan dapat mengerjakannya dengan sepenuh hati. (c) *Challenge*, yaitu individu yang menyukai tantangan yang kuat dan dapat mempertimbangkan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup. Mampu mengantisipasi perubahan-perubahan sebagai stimulus yang berguna.

Faktor internal yang mempengaruhi *coping stress* yaitu kognitif, karakteristik kepribadian dan sikap hati yang terbuka. Salah satu karakteristik kepribadian yaitu *hardiness* (Rahmandani dalam Rizky, dkk., 2014). Individu dengan *hardiness* cenderung menafsirkan peristiwa yang menekan sebagai satu tantangan dan kesempatan belajar, sehingga dapat menerima setiap kondisi yang terjadi dan mengelolah stres dengan baik (Amiruddin, 2014). Seseorang yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki perasaan yang kuat dalam hidup dan komitmen, kepercayaan yang lebih besar terhadap *control*, dan lebih terbuka pada perubahan dan tantangan dalam hidup. Selain itu, kepribadian *hardiness* berkorelasi dengan cara seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stres (Olivia, 2014).

Tingkat stres akan rendah jika *hardiness* dan *coping stress* tinggi, *hardiness* yang tinggi terutama pada komitmen merupakan predictor yang kuat dari tingkat stres yang rendah (Judikins dalam Olivia, 2014).

Menurut Raharjo (2005) bahwa *coping* adalah penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Sikap hati yang terbuka ataupun tabah akan permasalahan yang terjadi membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang dihadapi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai hal positif, dan karena itu lebih mudah dalam menentukan *coping* yang sesuai.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan *coping stress* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Hardiness* dengan *Coping stress* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu psikologi klinis dan juga psikologi perkembangan, serta dapat memperluas pengetahuan berpikir bagi para mahasiswa mengenai hubungan antara *hardiness* dengan *coping stress* pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* sehingga *hardiness* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu hal yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan *coping stress*.