

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, sehingga mereka yang terdaftar di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Winkel, 1998). Menurut Adawiyah dan Syamsudin (2008) mahasiswa adalah seseorang yang mempunyai kedudukan yang istimewa dalam masyarakat karena mahasiswa memiliki peran sebagai *agent of change* (agen perubahan). Oleh karena itu sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk mempunyai minat yang tinggi, percaya diri, ulet, serta memiliki mental dan cita-cita yang kuat dan tidak terikat agar mereka bisa menghadapi proses pendidikan selama di perguruan tinggi (Nurdiana, 2013).

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari mahasiswa dituntut untuk dapat bertanggung jawab terhadap kesehatannya, pendidikan, serta kebutuhan pribadinya (Cress & Lampman, 2007). Sejalan dengan Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, dan Sammut (2015) mengatakan bahwa seorang mahasiswa juga dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makanan, pakaian, uang sewa tempat tinggal, dan tagihan listrik, menyiapkan makanan sendiri, serta menyapa orang-orang di lingkungan yang baru (Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, & Sammut, 2015).

Selama menghadapi proses pendidikan di perguruan tinggi mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tuntutan. Seperti pada tuntutan akademik, seorang mahasiswa dituntut oleh keluarganya untuk dapat berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas kuliah, dan mampu menghadapi perubahan sistem pendidikan yang lebih menuntut kemandirian (Misra & Castillo, 2004). Selama menjalani perkuliahan mahasiswa juga dituntut mampu berkompetisi agar mendapatkan nilai yang tinggi, mampu melakukan penampilan yang baik dan menguasai materi saat presentasi di kelas, memilih karir, dan ketersediaan fasilitas selama melakukan proses pembelajaran (N & Shastri, 2016).

Dalam hubungan interpersonal sebagai seorang mahasiswa mereka dituntut untuk dapat berkomunikasi interpersonal dengan baik dengan lawan bicaranya, memiliki pemikiran yang luas, dapat berpikir kritis, menghargai perbedaan, dan mampu menjalin relasi berdasarkan norma, serta dapat mempertimbangkan dampak suatu keputusannya bagi orang lain (Simpson, 2010). Sebagai seorang mahasiswa mereka juga dituntut untuk dapat mengambil keputusan yang baik untuk dirinya, agar tidak bertentangan dengan orangtua yang dapat menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan (Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015).

Namun tuntutan tersebut terlihat berbeda pada mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi (saintek). Sebagai seorang mahasiswa yang berada pada rumpun ilmu sains dan teknologi, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti berpikir kreatif, melakukan eksperimen atau pengamatan dalam upaya menemukan jawaban, dan kemudian mencoba mengidentifikasi

seperangkat prinsip, konsep, dan hukum, serta dituntut untuk dapat menggunakan, energi, dan peralatan, agar dapat memecahkan masalah tertentu, dan mampu menggunakan keterampilannya selama perkuliahan untuk menciptakan penemuan baru (Bakanligi, 2006; Zewail, 2002; Pekdag, 2014).

Tuntutan akademik yang harus dijalankan mahasiswa saintek semakin bertambah ketika mahasiswa saintek tidak hanya melakukan proses belajar teori di dalam kelas saja. Sebagai seorang mahasiswa saintek setelah mendapatkan pembelajaran teori di dalam kelas mereka harus kembali melakukan berbagai macam praktikum di laboratorium (Dika, Dewi, & Wiwik, 2010; Siregar, 2006 ; Anggraini, 2016). Tidak hanya akademik, tetapi bagi lingkungannya seorang mahasiswa saintek dituntut untuk dapat memanfaatkan ilmunya bagi masyarakat (Dolu, 2016).

Berdasarkan pemaparan diatas, berbagai macam tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa tentu hal tersebut dapat menjadi sumber stres bagi mereka (Shenoy, 2000). Stres merupakan kombinasi dari hubungan psikologis, fisiologis, dan perilaku yang dimiliki individu sebagai respons terhadap peristiwa yang mengancam kehidupannya (Nisa & Nizami, 2013). Menurut Lukaningsih dan Siti (2011) stres adalah suatu reaksi penyesuaian yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar lingkungan atau peristiwa yang menyebabkan keadaan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang. Selain itu Sarafino (1990) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang menimbulkan perbedaan persepsi

antara tuntutan-tuntutan lingkungan dan situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dalam diri individu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari rumpun ilmu saintek merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan ilmu lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Gokul dan Jayalaksmi (2016) bahwa mahasiswa Pendidikan Kedokteran Gigi, Pendidikan Kedokteran, dan Teknik memiliki tingkat stres yang lebih dibandingkan mahasiswa Hukum, dan MBA. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Sun dan Zorihah (2015) yang mana dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang berasal dari farmasi memiliki tingkat stres yang tinggi.

Tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu saintek tersebut dapat disebabkan oleh berbagai macam hal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Frankling, Afrane, Ashong, Takmaloe, dan Alexander (2017) bahwa mahasiswa Farmasi memiliki tingkat stres yang tinggi yang bersumber dari akademik, seperti materi yang susah dipelajari, menulis laporan praktikum, mempertahankan nilai, dan kurangnya waktu luang.

Akademik juga merupakan sumber stres yang membuat mahasiswa jurusan teknik mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Ramteke dan Ansari (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama jurusan teknik memiliki tingkat stres yang tinggi yang bersumber dari akademik, hal itu disebabkan oleh pola pembelajaran yang berbeda yaitu seperti teknis dan non teknis, bahan pelajaran yang sulit, serta tugas yang menumpuk.

Tidak hanya akademik, stres yang disebabkan oleh hubungan intrapersonal dan hubungan interpersonal juga banyak dialami oleh mahasiswa saintek. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa jurusan Pendidikan Kedokteran dan Keperawatan banyak mengalami stres yang bersumber dari hubungan intrapersonal dan hubungan interpersonal. seperti hubungan komunikasi dengan orang baru, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan guru klinis dan staf perawat, kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan dokter dan staf rumah sakit, dan kurangnya keakraban dengan lingkungan rumah sakit, hubungan intrapersonal seperti rasa takut akan berbuat kesalahan, merasa tidak siap untuk praktek, kesenjangan yang dirasakan antara teori dan praktek, menyaksikan rasa sakit dan penderitaan pasien (Nazriati & Berbasari, 2015; Chernomas & Shapiro 2013).

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa mahasiswa yang berasal dari rumpun ilmu sains dan teknologi berdasarkan beberapa penelitian yang ada mengalami stres. hal ini juga tidak terlepas dapat dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi yang berada di Universitas Andalas. Mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi di Universitas Andalas berasal dari mahasiswa fakultas pertanian, fakultas kedokteran, fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam, fakultas peternakan, fakultas teknik, fakultas farmasi, fakultas teknologi pertanian, fakultas ilmu keperawatan, fakultas ilmu kesehatan masyarakat, fakultas kedokteran gigi, dan fakultas teknologi informasi (Unand.ac.id, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan beberapa jurusan yang termasuk kedalam rumpun ilmu sains dan teknologi di Universitas Andalas mengalami stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani, Liza, dan Syah, (2019) mahasiswa jurusan Kedokteran mengalami stres yang bersumber dari hubungan interpersonal dan intrapersonal, hal ini disebabkan oleh kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen, adanya konflik dengan dosen, adanya perasaan yang tidak senang terhadap dosen. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2017) ; Ananda, Gusyaliza dan Pertiwi (2018) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa Keperawatan di Universitas Andalas dan Pendidikan Kedokteran di Universitas andalas mengalami stres yang bersumber dari akademik seperti kesulitan dalam menyusun skripsi, ketakutan akan kegagalan, jumlah materi perkuliahan yang harus dijalani, ujian akademik yang terlalu sering, tingginya ekspektasi orang tua terhadap prestasi akademik.

Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa jurusan Teknik mesin di Universitas Andalas, terlihat bahwa mahasiswa jurusan Teknik mesin di Universitas Andalas tidak terlepas mengalami permasalahan akademik yang dapat menjadi sumber stres bagi mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2014) bahwa banyak mahasiswa jurusan Teknik Mesin kesulitan dalam menyusun skripsi sehingga menyebabkan perilaku menunda-nunda pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa teknik mesin juga mengalami permasalahan dalam tidur, hal tersebut disebabkan karena tugas yang banyak sehingga membuat mahasiswa teknik mesin memiliki kualitas tidur yang buruk (Yorika, 2016).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya banyaknya berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa rumpun ilmu saintek tentu hal tersebut dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa tersebut. Nisa dan Nizami (2014) mengelompokkan sumber stres ke dalam beberapa kelompok, berdasarkan pada penelitiannya Nisa dan Nizami (2014) membagi sumber stres ke dalam empat kelompok. Empat kelompok sumber stres tersebut yaitu *interpersonal stress*, *intrapersonal stress*, *academic stress*, dan *environmental stress*. Pembagian kelompok sumber stres tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Niknami, Dehghani, Bouraki, Kazemnejad, dan Soleimani (2015) kepada mahasiswa Guilan University of Medical Sciences (GUMS) dan didapati sumber stres berupa *interpersonal stress* dilaporkan sebanyak 61,4% seperti konflik dengan teman, 6,8% *intrapersonal stress* seperti mengelola keuangan, sebanyak 19, 1% melaporkan mengalami *academic stress* seperti tugas kuliah yang menumpuk, dan 12,7% subjek penelitian melaporkan mengalami *environmental stress* seperti kondisi tempat tinggal yang kurang nyaman.

Stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut tentu akan berdampak pada mahasiswa itu sendiri. Salah satunya yaitu masalah kesehatan, masalah kesehatan akibat stres sering kali dirasakan mahasiswa seperti sakit perut, diare, sembelit, dan iritasi usus, asma, mengalami insomnia dan kelelahan, bahkan rentan mengalami cedera akibat ketegangan saat bekerja berlebihan, dan dapat menimbulkan penyakit kronis seperti kanker (Insel, Roth, & Insel 2018). Tidak hanya itu pada kondisi fisik, stres dapat menyebabkan penurunan fungsi kekebalan tubuh, kualitas tidur yang buruk, rentan mengalami sakit kepala, hingga

meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Sarafino & Smith, 2011; Insel, Roth & Insel, 2018). Sedangkan pada kondisi psikologis, stres dapat menimbulkan rasa takut, sedih, dan marah, serta mempengaruhi perilaku seseorang terhadap lingkungan sosialnya (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas maka perlu lebih lanjut dilakukan penelitian terhadap mahasiswa rumpun ilmu saintek dan melihat gambaran sumber stres yang menyebabkan mahasiswa rumpun ilmu saintek mengalami stres. Terdapat beberapa penelitian mengenai stres yang dilakukan pada berbagai jurusan Universitas Andalas, tetapi belum ada peneliti yang melakukan penelitian mengenai stres pada mahasiswa dari golongan ilmu saintek khususnya di Universitas Andalas. Berdasarkan penjelasan sebelumnya dari hasil penelitian terlihat beberapa jurusan di Universitas Andalas yang termasuk rumpun ilmu saintek mengalami stres, dengan itu peneliti tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian pada mahasiswa rumpun ilmu saintek di Universitas Andalas dengan judul “Gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas”. Sehingga nantinya mahasiswa dari golongan ilmu saintek dapat menghindari gejala-gejala dari stres yang dirasakan. Kemudian sumber-sumber stres yang ditemukan tersebut nantinya akan dikelompokkan ke dalam empat sumber stres yang dikelompokkan oleh Nisa dan Nizami (2014).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini ialah: Seperti apa gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangsih teoritis guna untuk memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu Psikologi, dan khususnya pada bidang ilmu Psikologi Klinis mengenai gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu Sains dan Teknologi di Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui penyebab stres yang akan terjadi, selain itu dapat mencegah hal-hal yang dapat membuat stres di kemudian harinya karena telah mengetahui sumber-sumber yang menyebabkan stres.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan Institusi pendidikan menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami stres agar tidak terpuruk dengan keadaan. Dan diharapkan bagi Institusi untuk dapat melakukan pemeriksaan kesehatan mental mahasiswa secara berkala agar di kemudian harinya mahasiswa tidak mudah mengalami stres.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.5 Sistem Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini terdapat penjelasan singkat mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisi uraian mengenai tinjauan teoritis dan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian, yaitu stres pada mahasiswa yang berada di rumpun sains dan teknologi. Bab ini diakhiri dengan pembuatan paradigma penelitian (kerangka pemikiran).

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, mencakup variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, metode pengambilan data, uji daya beda, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisis data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan gambaran umum subjek penelitian dan deskripsi statistik stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisikan kesimpulan mengenai hasil penelitian beserta saran penelitian untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik penelitian yang serupa.