

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa mengalami masa transisi dari masa sekolah ke masa perguruan tinggi yang merupakan pengalaman baru di kehidupannya. Mahasiswa akan menghadapi perubahan kondisi berupa beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru (Bulo & Sanchez, 2014). Mahasiswa juga menjalani metode pengajaran baru, persyaratan akademik baru, jenis hubungan baru antara mahasiswa dan fakultas, dan hubungan baru di antara mahasiswa itu sendiri (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018) dan menyapa orang-orang di lingkungan yang baru (Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, & Sammut, 2015) yang menuntut mahasiswa tahun pertama agar menyesuaikan diri dengan cepat.

Setiap mahasiswa akan dihadapkan dengan kehidupan kampus di perkuliahan. Selama menjalani kehidupan kampus, mahasiswa tidak terlepas dari tuntutan dan permasalahan dalam hidupnya. Pertama, permasalahan akademik yaitu tekanan akademik selama perkuliahan (Ramachandiran & Dhanapal, 2018) dan tuntutan memperoleh nilai yang tinggi (Bulo & Sanchez, 2014). Kedua, permasalahan dalam hubungan interpersonal seperti bekerja dengan orang yang tidak dikenal (Bulo & Sanchez, 2014). Permasalahan interpersonal lainnya ialah mahasiswa mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan dengan teman maupun dosen di kampus (Sarita & Sonia, 2015).

Mahasiswa juga memiliki permasalahan lainnya yaitu permasalahan intrapersonal dan lingkungan. Permasalahan intrapersonal seperti masalah keuangan

(Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Selanjutnya, permasalahan lingkungan kampus juga dialami oleh mahasiswa seperti permasalahan komputer di kampus (Bulo & Sanchez, 2014). Permasalahan lingkungan lainnya yang dihadapi oleh mahasiswa seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, peralatan laboratorium di kampus, dan berada di tempat tinggal yang padat penduduk dapat mengakibatkan stres (Bisai & Chaudhary, 2017). Permasalahan intrapersonal, lingkungan, interpersonal, dan permasalahan akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Bulo & Sanchez, 2014).

Stres adalah kombinasi dari hubungan psikologis, fisiologis, dan perilaku yang dimiliki individu sebagai respons terhadap peristiwa yang menantang atau mengancam mereka (Nisa & Nizami, 2013). Sumber stres pada mahasiswa dikelompokkan ke dalam beberapa sumber. Nisa dan Nizami (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada empat kelompok sumber stres pada mahasiswa, yaitu *interpersonal stress*, *intrapersonal stress*, *academic stress*, dan *environmental stress*. Sumber-sumber stres tersebut dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial.

Mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial tidak terlepas dari kemungkinan mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai sumber stres. Sumber stres yang pertama ialah stres akademik. Rifani (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan untuk memperoleh prestasi tinggi, dorongan status sosial, dan perkuliahan yang lebih padat (Rifani, 2017). Menghadiri perkuliahan secara teratur dan mengikuti ujian juga merupakan hal yang dapat menyebabkan mahasiswa

mengalami stres akademik (Venkataiah & Madhur, 2013). Selain menghadiri perkuliahan, membuat tugas kuliah seperti menulis esai (Rajasekar, 2013), presentasi lisan mengenai materi perkuliahan (Nandamuri & Gowthami, 2011), dan mengerjakan tugas kuliah mendekati *deadline* yang telah ditentukan (Rajasekar, 2013) juga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Kurata, Bano, & Matias, 2015; Nandamuri & Gowthami, 2011. Rajasekar, 2013).

Hal ini juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas (Unand). Mahasiswa diberikan berbagai jenis tugas oleh dosen salah satunya ialah mereka dihadapkan pada masalah yang sesuai dengan topik perkuliahan. Mahasiswa akan bertanggungjawab memecahkan persoalan yang telah diberikan (Revita, Ayumi, & Dodi, 2017). Mahasiswa diminta untuk menganalisis dan menggali masalah tersebut. Setelah itu, mahasiswa diminta untuk membuat *paper* yang berisi tentang hasil pemecahan masalah dan kemudian mempresentasi *paper* di depan kelas (Revita, Ayumi, & Dodi, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Venkataiah dan Madhur (2013) menunjukkan bahwa menulis *paper* dan partisipasi dalam presentasi lisan merupakan sumber stres akademik bagi mahasiswa.

Selama proses pembuatan *paper* dan menulis esai, mahasiswa dituntut untuk banyak membaca materi yang akan dibahas. Materi yang dibutuhkan dalam pembuatan *paper* sangat banyak sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Anfas, Buamonabot, Umasugi, & Sudarwo, 2018). Terkadang, mahasiswa mengalami kekurangan referensi materi dan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Ezenwanne, 2015). Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepada 44 mahasiswa pada tanggal 7 Oktober 2019, didapatkan informasi bahwa

mahasiswa mengalami stres ketika kekurangan referensi saat melakukan analisis kasus dalam pembuatan *paper*.

Beban kerja akademik yang berlebih seperti memperoleh tugas yang begitu banyak dari dosen bisa menyebabkan mahasiswa stres (Bulo & Sanchez, 2014). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Unand. Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti di lapangan pada tanggal 7 Oktober 2019, didapatkan informasi bahwa selain tugas pembuatan *paper* dan menulis esai, jenis tugas lainnya yaitu tugas pembuatan mini-riset. Tugas mini-riset yang dilakukan mahasiswa menuntut mereka untuk menganalisis sebuah kasus yang akan diteliti dan melakukan penelitian. Selain itu, mereka juga dituntut untuk bertemu dan bersosialisasi dengan orang-orang baru. Mahasiswapun dituntut agar mampu berkomunikasi dengan orang lain dari berbagai kalangan saat mengerjakan tugas mini-riset seperti mewawancarai warga sekitar yang menjadi narasumber penelitian mereka.

Selain stres yang bersumber dari akademik, mahasiswa juga mengalami stres yang bersumber dari *interpersonal*. Salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres interpersonal yaitu kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain (Insel, Roth, & Insel, 2018). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas saat melakukan mini-riset. Mahasiswa terkadang mengalami stres saat berinteraksi dengan orang lain di lapangan. Berdasarkan penemuan awal peneliti dari 44 mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Unand diperoleh data sebesar 66% mahasiswa mengalami kondisi yang membuat tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Kondisi yang membuat

mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Unand merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain salah satunya ialah berinteraksi dengan narasumber yang belum dikenal sebelumnya terkait penelitian yang dilakukannya dan bisa menimbulkan stres pada mahasiswa.

Sumber stres interpersonal lainnya yang dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial yaitu saat mengerjakan tugas kelompok. Mengerjakan tugas kelompok merupakan penyebab stres pada mahasiswa (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial mengungkapkan bahwa terkadang memiliki masalah dengan teman kelompok selama menjalani perkuliahan (El-Gilany, Amr, Awadalla, & El-Khawaga, 2009).

Stres interpersonal yang disebabkan saat mengerjakan tugas kelompok juga terjadi pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas. Berdasarkan hasil penelitian Putri (2018) menunjukkan bahwa dalam mengerjakan tugas kelompok, interaksi dalam komunikasi kelompok selama ini kurang baik disebabkan oleh banyak anggota kelompok yang kurang peduli dengan tugas kelompok dan menganggap pasti sudah ada teman yang akan mengerjakan tugas kelompok tersebut (Putri, 2018). Putri (2018) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa interaksi yang terjadi pada mahasiswa saat melakukan komunikasi kelompok hanya berjalan satu arah.

Terdapat stres interpersonal lainnya yang dihadapi mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial yaitu kurangnya keterampilan interpersonal ketika berurusan dengan banyak dosen (Ong & Cheong, 2009). Selain itu, mengalami konflik dengan teman, hubungan cinta, dan hubungan dengan orang tua juga

merupakan masalah yang menghampiri sebagian mahasiswa (Darling, McWey, Howard, & Olmstead, 2007). Hal serupa juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Unand. Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2019, didapatkan beberapa informasi bahwa mereka pernah mengalami perbedaan pendapat dengan teman sekelompok, diremehkan oleh mahasiswa lain saat menyampaikan pendapat, bertengkar dengan teman satu kamar kos, dan bermasalah dengan dosen di kampus.

Sumber stres selanjutnya ialah sumber stres intrapersonal. Stres intrapersonal terjadi berasal dari cara individu berpikir dan melihat hal tertentu (Insel, Roth, & Insel, 2018). Insel, Roth, dan Insel (2018) menjelaskan bahwa individu dapat menjadi stres apabila harapan yang diciptakan sendiri tidak menjadi kenyataan. Stres intrapersonal juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2019 dari 44 mahasiswa, sebesar 86% mahasiswa takut mengalami kegagalan dan tidak dapat menjalani perkuliahan dengan baik. Perasaan takut mengalami kegagalan dalam mengikuti perkuliahan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres (Nandamuri & Gowthami, 2011).

Stres intrapersonal lainnya yaitu masalah finansial (Bulo & Snachez, 2014). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas. Berdasarkan data awal yang ditemukan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2019 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masalah finansial seperti kesulitan ekonomi dan sulit mengatur keuangan. Permasalahan finansial juga dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa (Insel, Roth, & Insel, 2018; Rajasekar, 2013).

Hal ini serupa dengan hasil penelitian Pariat, Rynjah, Joplin, dan Kharjana (2014) yang menjelaskan bahwa kesulitan mengelola anggaran dan tidak mendapatkan dukungan finansial dari keluarga dalam melanjutkan studi merupakan sumber stres bagi mahasiswa.

Selanjutnya, stres yang dihadapi oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial berasal dari lingkungan yaitu fasilitas kampus yang kurang memadai untuk menunjang kegiatan perkuliahan (Ezenwanne, 2015). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas. Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2019 dari 44 mahasiswa, didapatkan informasi bahwa mahasiswa mengeluhkan fasilitas kampus yang kurang memadai seperti pengadaan *wifi* di gedung perkuliahan.

Stres yang berasal dari lingkungan lainnya yaitu pelayanan administrasi kampus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angraini (2018) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas, ditemukan bahwa mahasiswa mengeluhkan pelayanan administrasi kampus yang tidak sigap dalam mengurus surat-menyurat yang berhubungan dengan kebutuhan mahasiswa. Mahasiswa fakultas rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial lainnya di Universitas Andalas juga mengeluhkan pelayanan administrasi kampus. Berdasarkan hasil data awal yang peneliti dapatkan di lapangan pada tanggal 7 Oktober 2019, diperoleh informasi bahwa mahasiswa mengeluhkan pelayanan administrasi di fakultas. Mahasiswa mengeluhkan surat perizinan lambat diproses dan merasa cemas karena mereka membutuhkan surat tersebut dalam waktu dekat untuk melakukan penelitian.

Selama menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa terkadang mengalami permasalahan dan dapat menyebabkan mahasiswa tersebut stres. Dampak yang diakibatkan oleh stres yaitu perubahan jadwal tidur dan kebiasaan/ pola makan. Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2019, sebesar 73% dari 44 mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas menyebutkan bahwa mereka mengalami perubahan jadwal tidur. Selanjutnya, sebesar 82% dari 44 mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial mengalami perubahan kebiasaan/ pola makan seperti nafsu makan berkurang ataupun nafsu makan meningkat. Selain perubahan jadwal tidur dan kebiasaan/ pola makan pada mahasiswa, dampak lain yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu sedih, cemas, tegang, dan takut. Dampak tersebut merupakan dampak yang ditimbulkan akibat stres (Insel, Roth, & Insel, 2018; Sarafino & Smith, 2011).

Lebih lanjut, stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik. Banyak masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stres yang berlebihan. Masalah kesehatan yang dimaksud antara lain masalah pencernaan seperti sakit perut, diare, sembelit, dan iritasi usus, asma, mengalami insomnia dan kelelahan, rentan mengalami cedera akibat ketegangan saat bekerja berlebihan, dan dapat menimbulkan penyakit kronis seperti kanker (Insel, Roth, & Insel, 2018).

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas yang dapat menyebabkan stres. Stres tersebut dapat menimbulkan dampak bagi mahasiswa apabila tidak diantisipasi dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai

gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas. Hal ini dilakukan untuk melihat gambaran stres yang dihadapi oleh mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas dilihat dari berbagai sumber stres yang dialami oleh mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini ialah seperti apa gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas dilihat dari berdasarkan sumber-sumber stres yang dihadapi oleh mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas dilihat berdasarkan sumber-sumber stres yang dihadapi oleh mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangsih teoritis guna memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis mengenai gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu humaniora dan ilmu sosial di Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui sumber-sumber stres yang dihadapi selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.



2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitiannya.

1.5 Sistematika 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 ilmu humaniora dan ilmu sosial. Bab ini diakhiri dengan pembuatan 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, alat ukur 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.

