

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem pendidikan di Indonesia mewajibkan pendidikan selama sembilan tahun yang dilaksanakan pada tingkat sekolah. Selanjutnya pendidikan akan dilanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yang disebut pendidikan tinggi dan pendidikan tinggi dilakukan melalui perguruan tinggi. Kultur dan sistem pembelajaran di tingkat perguruan tinggi berbeda dengan sekolah (Yai, 2020). Mahasiswa dituntut untuk berpikir analitis dan kritis di perguruan tinggi sehingga tidak dapat menggunakan satu buku panduan saja dalam kuliah, selain itu mahasiswa juga dituntut untuk lebih aktif bertanya dan berdiskusi, dan dalam lingkup sosial perguruan tinggi lebih beragam dari segi usia dan asal daerah (mfc, 2015).

Tingkatan pendidikan yang lebih tinggi sejalan dengan semakin banyaknya tuntutan yang dipikul oleh peserta didik. Status sebagai mahasiswa membuat seseorang memiliki tuntutan yang berbeda dengan saat menjadi siswa. Mahasiswa diharapkan mampu menjalankan fungsi dan perannya sebagai pelajar dan memberikan manfaat pada masyarakat. Di antara tuntutan peran mahasiswa adalah *guardian of value* yang artinya mahasiswa mempunyai peran dalam menjaga nilai-nilai positif yang ada di masyarakat (Zainal, 2016).

Sebagai pelajar di perguruan tinggi mahasiswa juga dituntut untuk dapat bersaing di era globalisasi saat perkembangan industri dan teknologi berkembang

pesat (Kadarisman, 2011). Dalam pidato yang disampaikan Menteri Pendidikan periode 2014/2019, M. Nasir (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa memegang peran penting dalam menghadapi tantangan revolusi industri 4.0 dan karena hal tersebut mahasiswa dituntut untuk mengembangkan potensinya semaksimal mungkin di kampus, tidak hanya dalam bidang akademik namun juga kreativitas dan inovasi. Berbagai tuntutan tersebut tidak lain agar mahasiswa dapat berkontribusi bagi masyarakat, karena idealnya mahasiswa melakukan berbagai kegiatan untuk mendukung kemajuan masyarakat dengan landasan keilmuan yang didapat (Suroto, 2016).

Selain tugas dan tuntutan mahasiswa yang begitu besar, mahasiswa secara individu juga memiliki tantangan tersendiri. Sejak awal berstatus sebagai mahasiswa, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Tuntutan yang berbeda dari masa sekolah menengah atas dengan perguruan tinggi merupakan salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa sehingga mahasiswa bisa menyesuaikan diri (Purwati, 2018). Penyesuaian diri yang perlu dilakukan meliputi beberapa hal, seperti waktu dan suasana belajar yang berbeda, tuntutan akademik, lingkungan pertemanan, dan kehidupan yang lebih mandiri (N & Shastri, 2016).

Menurut Purwati (2018) banyaknya tuntutan yang dihadapi seseorang dapat mempengaruhi kondisi dirinya. Tingginya tekanan sosial dan akademik pada mahasiswa menjadi tantangan yang dapat menyebabkan stres (Lawton, 2019). Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang paling mungkin mengalami stres

karena menghadapi situasi dan peristiwa yang mengharuskan mereka untuk berubah menyesuaikan diri dan perilaku mereka (Ciccarelli & White, 2012).

Stres sendiri merupakan kombinasi hubungan faktor psikologis, fisiologis, dan perilaku seseorang sebagai respon diri terhadap peristiwa yang mengancam atau menantang diri (Nisa & Nizami, 2013). Karena hal tersebut stres dapat berdampak pada fisik maupun psikologi individu. Dampak stres pada kondisi fisik dapat terjadi seperti penurunan fungsi kekebalan tubuh, kualitas tidur yang buruk, rentan mengalami sakit kepala, dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Sarafino & Smith, 2011). Sementara itu pengaruh stres terhadap kondisi psikologis individu seperti menimbulkan rasa takut, sedih, marah, atau emosi lain yang berlebih sehingga mempengaruhi perilaku di lingkungan (Sarafino & Smith, 2011).

Beberapa penelitian dilakukan untuk melihat dampak stres yang terjadi pada mahasiswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017). Selain itu stres juga dapat mengakibatkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa sehingga menghambat kegiatan akademik seperti telat mengumpulkan tugas (Handayani & Abdullah, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa stres berdampak secara signifikan pada performa akademik dan mempengaruhi capaian akademik mahasiswa (Khan, Alta, & Kautsar, 2013).

Stres begitu mempengaruhi kehidupan sehingga sangat penting untuk mengetahui sumber stres yang dialami oleh mahasiswa. Dengan mengetahui

sumber stres yang dialami mahasiswa dapat dilakukan penanganan dan solusi yang tepat. Sumber stres dapat dibagi berdasarkan dampaknya dan sumber stres yang menimbulkan pengaruh negatif disebut dengan distress (Ciccareli & White, 2012). Permasalahan terjadi ketika mahasiswa tidak dapat mengatasi tantangan dan tuntutan yang muncul dari sumber stres tersebut (Nisa & Nizami, 2014).

Beberapa penelitian dilakukan untuk melihat berbagai masalah yang terjadi pada mahasiswa dan dapat menyebabkan stres. Berbagai hal yang dapat menjadi sumber stres pada mahasiswa dimulai sejak masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi (McNamara, 2018). Transisi dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi dapat menyebabkan masalah psikologis, akademik, dan sosial seperti sistem pendidikan yang berbeda, metode pengajaran yang lebih mandiri, tugas yang semakin banyak, hubungan antara mahasiswa dengan pihak fakultas (Thawabieh & Qais, 2012), menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, perubahan pada kebiasaan makan (Wangeri, 2012), menyesuaikan diri dengan teman baru, dan kesulitan melakukan manajemen waktu (Ababu, 2018).

Permasalahan yang dapat menjadi sumber stres pada mahasiswa tidak hanya terjadi pada saat memulai kehidupan di perguruan tinggi atau saat menjadi mahasiswa baru, namun dapat terjadi selama masa perkuliahan pada tiap tingkatan. Hal ini disebabkan oleh tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa pada tiap tingkat berbeda (Khan, 2016). Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan pada kompetisi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, kebutuhan untuk melakukan penampilan yang baik saat presentasi di kelas, mempersiapkan diri untuk karir yang akan dipilih, termasuk juga permasalahan dengan

ketersediaan fasilitas di kampus (N & Shastri, 2016), tingginya ekspektasi dan pembelajaran yang dilakukan, beban akademik yang berlebihan, dan jaringan pertemanan (Ng, Chiu, & Fong, 2016).

Menjelang lulus dari perguruan tinggi permasalahan yang dihadapi mahasiswa pun berbeda. Beban kuliah yang dihadapi mahasiswa tahun akhir semakin sedikit, namun proyek tugas akhir menjadi tantangan baru (Ramteke dan Ansari, 2017). Selain itu mahasiswa yang akan lulus dari perguruan tinggi mengalami tekanan untuk sukses dan mendapatkan pekerjaan yang sesuai (Morish, 2019). Karena tuntutan mendapat pekerjaan yang sesuai membuat mahasiswa harus menyiapkan diri untuk memenuhi kualifikasi pekerjaan seperti meningkatkan kemampuan komunikasi dan memperbarui pengetahuan teknologi (Ramtake dan Ansari, 2017).

Berbagai hal yang dapat menyebabkan stres juga dialami oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan di politeknik. Politeknik merupakan sebuah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam rumpun ilmu pengetahuan dan/atau teknologi dan jika memenuhi syarat, politeknik dapat menyelenggarakan pendidikan profesi (Undang-undang No.4 Tahun 2014). Pada pasal 15 Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan vokasi merupakan pendidikan tinggi yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan keahlian terapan tertentu maksimal setara dengan program sarjana. Sebagai perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasi, politeknik memiliki tugas untuk menyiapkan mahasiswa agar mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi di masyarakat serta dapat

langsung memasuki dunia kerja sesuai keahlian yang dimiliki (Sukemi, Adriano, Andries, & Priyanto, 2017).

Pembelajaran pada sistem pendidikan vokasi mengarah pada pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*learner-centered*), pembelajaran yang berpusat pada pekerjaan (*work-centered*), dan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan atribut-atribut keterampilan (*attribute-focused*) (Chappell, 2012). Politeknik juga menggunakan sistem kredit semester (SKS) yang telah ditentukan dalam bentuk paket persemester sehingga waktu kuliah menyerupai waktu kerja (siadari, 2019). Hal tersebut membuat mahasiswa tidak dapat memilih mata kuliah dan harus mengikuti semua mata kuliah yang ditentukan. Sistem tersebut juga membuat mahasiswa dituntut untuk selalu lulus pada setiap mata kuliah, karena bila ada satu mata kuliah yang gagal maka risikonya adalah mengulang semua mata kuliah pada semester yang sama di tahun berikutnya (Noor, 2010).

Karena politeknik berpusat pada peserta didik, pekerjaan, dan pengembangan atribut keterampilan maka porsi pembelajaran lebih banyak praktek langsung dibanding materi di kelas dengan perbandingan 60% praktek lapangan atau laboratorium dan 40% materi di kelas. penelitian yang dilakukan oleh Mahmud, Riza, Uyun, dan Zahrotul (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang menjalani praktikum cenderung mengalami stres sedang. Selain itu penyebab terjadinya stres pada mahasiswa praktikum lebih dipengaruhi oleh faktor fisik sebesar 60%.

Kegiatan praktikum yang dilakukan hampir setiap hari membuat mahasiswa kelelahan dan tegang sehingga menimbulkan stres. Penelitian lain mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran di laboratorium

merasakan kombinasi dari rasa tertarik, cemas, khawatir, dan stres. Kondisi stres tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa dalam berbagai hal seperti kurang percaya diri, kekhawatiran berpikir dan melakukan tentang hal yang seharusnya dilakukan.

Sistem pendidikan di politeknik mengharuskan mahasiswa untuk menjalani magang atau praktek kerja. Pada saat melakukan praktek kerja mahasiswa akan bertemu dengan rekan kerja baru dan juga lingkungan kerja yang berbeda dengan di kampus. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hugo dan Sanchez (2014) diungkapkan bahwa salah satu faktor penyebab stres adalah bekerja sama dengan orang baru dan lingkungan yang baru. Sementara itu kerja sama sangat dibutuhkan dalam lingkungan pekerjaan saat magang. Stres yang muncul pada mahasiswa yang menjalani program magang dapat mempengaruhi performa kerja mahasiswa tersebut (Khairuddin, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Suwartika, Rudin, dan Rahmat (2014) pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya disebutkan bahwa 53,2% mahasiswa yang sedang menjalani praktek kerja mengalami tingkat stres yang tinggi. Selain itu semakin sering mahasiswa melakukan kunjungan ke pusat pelayanan untuk menjalani praktek kerja maka semakin mempengaruhi tingkat stres.

Pemerintah Indonesia memiliki harapan besar kepada mahasiswa politeknik agar setelah lulus dapat mengisi kebutuhan industri. Hal ini terjadi karena pada tahun 2020 Indonesia diprediksi akan kekurangan 85 juta tenaga kerja dengan keterampilan memadai untuk menggerakkan perputaran roda ekonomi (Kurniawan, 2017). Namun di sisi lain alumni politeknik yang memiliki kualitas

mumpuni dan sesuai standar yang dibutuhkan masih menjadi permasalahan (Yusuf, 2018). Permasalahan tersebut seperti kompetensi yang kurang, kurikulum yang bermasalah, dan magang yang tidak sesuai kapabilitas. Ditambah lagi dengan persaingan memasuki dunia kerja dengan perguruan tinggi jenis lain seperti institut dan universitas. Tuntutan ini dapat menimbulkan kekhawatiran pada mahasiswa politeknik.

Beberapa peneliti juga telah melakukan penelitian yang dilakukan untuk melihat permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa politeknik. Penelitian Whai dan Mei (2015) terhadap mahasiswa politeknik di Sarawak menyebutkan bahwa mahasiswa menghadapi kesulitan dalam melakukan presentasi lisan, sementara mahasiswa dituntut agar memiliki kemampuan komunikasi yang baik agar dapat berkompetisi di dunia kerja. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa penyebab terbesar mahasiswa kesulitan melakukan presentasi di kelas adalah kurangnya latihan dan faktor psikologi seperti pemikiran akan gagal dalam presentasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulaimon dan Adewunmi (2016) kepada mahasiswa politeknik menyatakan bahwa faktor transportasi dan kondisi sosial ekonomi mempengaruhi kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan. Ketidakhadiran mahasiswa dalam perkuliahan mempengaruhi kesuksesan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa meskipun ketidakhadiran menyebabkan masalah pada faktor akademik, namun penyebab utamanya adalah faktor di luar akademik seperti transportasi dan kondisi sosial

ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor utama sumber stres yang terjadi bukanlah hal akademik.

Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan dapat dilihat bahwa berbagai sumber stres pada mahasiswa bukan hanya faktor akademik. Nisa dan Nizami (2014) membagi sumber stres ke dalam empat kelompok pada penelitiannya. Empat kelompok sumber stres tersebut adalah *interpersonal stress*, *intrapersonal stress*, *academic stress*, dan *environmental stress*. Ross, Niebling, dan Heckert (1999) juga menguji sumber stres interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan kemudian menemukan bahwa secara umum *daily hassles* atau kerepotan yang manusia alami sehari-hari menjadi sumber stres yang lebih besar daripada peristiwa besar yang terjadi dalam hidup.

Sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki peran penting dalam dunia kerja, penting dilakukan berbagai upaya untuk menjaga kesehatan mental orang-orang yang bekerja sebagai praktisi dan dimulai dari tingkat mahasiswa, yaitu mahasiswa politeknik. Salah satu cara awal yang dapat dilakukan adalah mencari tahu berbagai sumber stres yang dialami oleh mahasiswa politeknik sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat untuk mengatasi stres tersebut dan memberikan dampak yang positif dari stres yang dialami. Selain itu masih sedikit penelitian pada mahasiswa politeknik di Indonesia yang membahas stres dan sumbernya secara langsung. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian ini untuk melihat gambaran sumber stres yang terjadi pada mahasiswa politeknik sehingga selanjutnya dapat dilakukan penanganan yang tepat untuk mengatasi sumber-sumber stres tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah bagaimana gambaran stres pada mahasiswa politeknik?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa politeknik.

1.4 Manfaat Penelitian

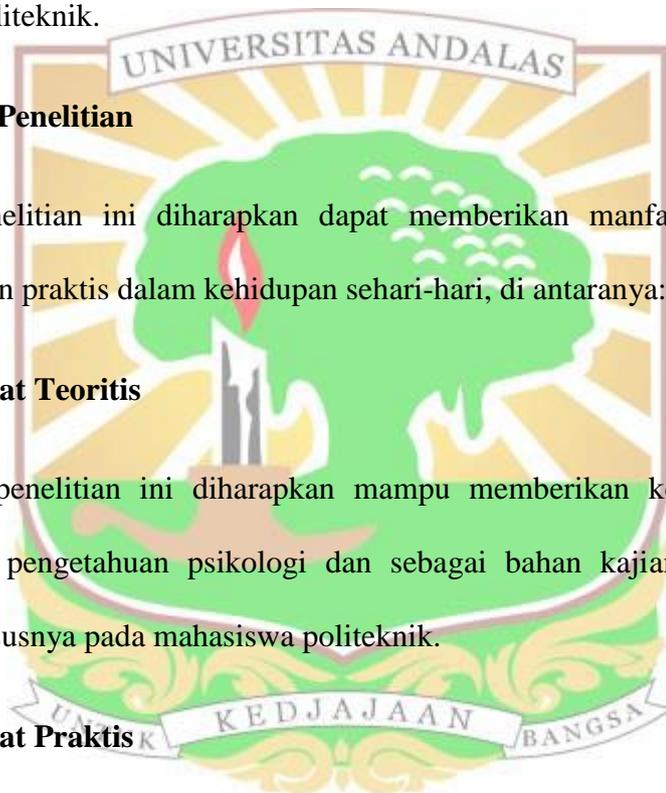
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam lingkup ilmu pengetahuan psikologi dan sebagai bahan kajian ilmiah dalam psikologi khususnya pada mahasiswa politeknik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang stres dan sumber stres kepada mahasiswa politeknik.



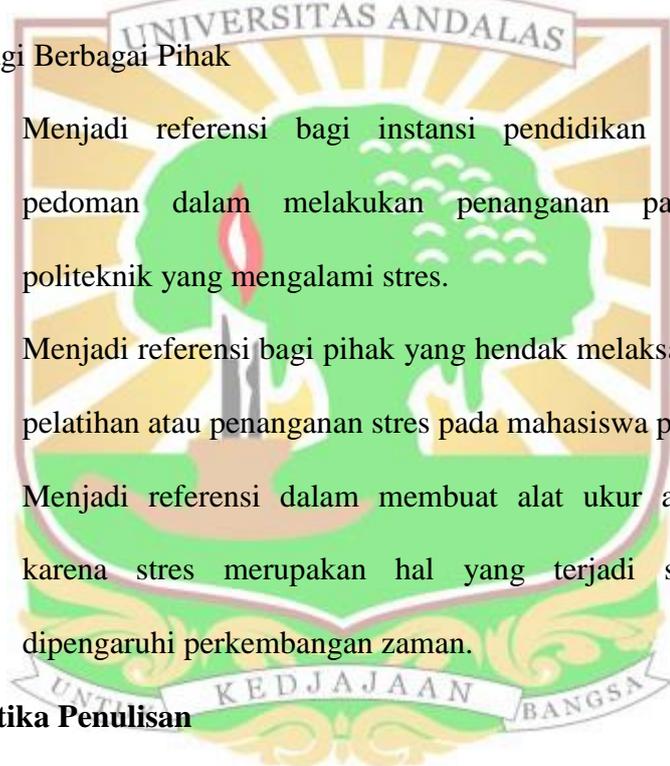
b. Dengan mengetahui gambaran stres dan sumber stres yang terjadi pada mahasiswa, diharapkan mahasiswa lebih peduli dengan stres yang dialami pada dirinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Data penelitian ini dapat menjadi referensi gambaran penyebab stres pada mahasiswa politeknik bagi peneliti yang akan melakukan penelitian terkait stres pada mahasiswa politeknik.

3. Bagi Berbagai Pihak

- a. Menjadi referensi bagi instansi pendidikan untuk menjadi pedoman dalam melakukan penanganan pada mahasiswa politeknik yang mengalami stres.
- b. Menjadi referensi bagi pihak yang hendak melaksanakan kegiatan pelatihan atau penanganan stres pada mahasiswa politeknik.
- c. Menjadi referensi dalam membuat alat ukur atau skala baru karena stres merupakan hal yang terjadi sehari-hari dan dipengaruhi perkembangan zaman.



1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pada Bab Pendahuluan terdapat penjelasan singkat mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dilakukannya penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan pustaka, berisi uraian mengenai tinjauan teoritis dan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik

penelitian, yaitu stres pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang berada di perguruan tinggi politeknik. Bab ini diakhiri dengan pembuatan paradigma penelitian (kerangka penelitian).

BAB III : Metode penelitian, berisi alasan digunakannya pendekatan kuantitatif, dan 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 item, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

BAB IV : Hasil dan pembahasan, mencakup gambaran umum subjek penelitian, pemaparan analisis statistik dari hasil penelitian dan penjelasan mengenai stres pada mahasiswa politeknik di Kota Padang.

BAB V : Penutup, mencakup kesimpulan penelitian yang telah dilakukan serta saran penelitian secara praktis dan metodologis untuk penyempurnaan bagi penelitian yang akan datang.

