

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bagi sebagian individu menjadi dewasa bukanlah hal yang mudah. Banyak rintangan yang dihadapi oleh individu pada masa dewasa. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal atau *emerging adulthood* terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun. Arnet (Santrock, 2012) mengemukakan bahwa terdapat ciri-ciri pada masa dewasa awal diantaranya mengeksplorasi dirinya untuk menjadi seperti apa, jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang diinginkan. Pada masa ini juga ditandai dengan adanya eksplorasi identitas, ketidakstabilan pada tempat tinggal ketidakstabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan. Dewasa awal juga terfokus pada diri sendiri dimana individu kurang terlibat dalam kewajiban sosial dan lebih fokus terhadap kehidupannya sendiri, selain itu dewasa awal juga merasa seperti berada diperalihan dan pada masa ini mereka memiliki peluang untuk mengubah kehidupannya.

Berdasarkan ciri tersebut maka tampak bahwa semakin dewasa, tantangan hidup dan tanggung jawab semakin berat. Hal ini pun berlaku pada individu yang memasuki bangku perkuliahan yang pasti akan mengalami perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan waktu perkuliahan yang tidak menentu, cara belajar yang berbeda pada saat waktu sekolah, pertemanan yang beragam, sampai tugas-tugas perkuliahan yang rumit dibandingkan tugas-tugas pada saat sekolah. Masa pada masa transisi ini perubahan yang terjadi dapat membuat individu mengalami stres. Bagi banyak siswa, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan pergerakan ke arah interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan peningkatan fokus terhadap pencapaiannya (Santrock, 2012).

Berbagai tuntutan tugas didunia perkuliahan membuat mahasiswa untuk melakukan berbagai cara agar dapat mengelola diri dengan baik, mampu mengendalikan permasalahan yang ada, menghadapi segala hambatan dan tidak menyerah dengan situasi yang sedang dialami. Jika mahasiswa tidak mampu untuk menjalani segala tuntutan yang terjadi pada masa transisi sekolah menengah ke perguruan tinggi maka akan menimbulkan stres (Santrock, 2012)

Survei yang dilakukan oleh National College Health Assessment di tahun 2014, sebanyak 33% mahasiswa mengalami depresi terdapat selama kurang lebih setahun belakangan. Akibat depresi ini mereka jadi kesulitan fokus belajar dan mengerjakan tugas karena mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi di hidup mereka. Sedangkan pada tahun 2015 terdapat 20% mahasiswa mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademis. Bahkan 9% di antaranya ingin melakukan bunuh diri karena tak kuat menanggung beban yang dialaminya (Marie, 2016).

Di Indonesia, ada beberapa mahasiswa yang merasa stres dengan tuntutan perkuliahan. Seperti yang dilansir dari dalam Siaran langsung Indosiar (2017) bahwa ada mahasiswa di Medan yang bunuh diri di toilet asrama. Penyebabnya adalah korban mengalami stres, sehingga mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri dan informasi yang didapat bahwa korban kurang terbuka dengan orang terdekatnya maupun keluarganya. Kemudian, kasus serupa ditemui di Sumatera Utara pada media merdeka.com (Muhardiansyah, 2014) yang memberitakan bahwa terdapat mahasiswa teknik kimia Universitas Sumatera Utara yang ditemukan tewas dalam keadaan tergantung di pintu kamarnya dengan menggunakan seprai. Penyebab korban mengakhiri hidupnya karena tengah mengalami stress mengerjakan skripsi dan telah di kejar-kejar *deadline* skripsi. Waktu yang ditentukan hanya 3 bulan, jika lewat dari waktu yang ditentukan maka akan di keluarkan dari pihak Universitas. Selain itu, masalah korbanpun bertambah karena hilangnya laptop dan data-datanya pun hanya di laptop

itu saja. Kasus serupa ditemukan di Sumatera Selatan pada media Bengkulu Today (Nid, 2018) mahasiswa teknik Universitas Sriwijaya nekad mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri di tempat kos. Korban mengakhiri hidupnya dikarenakan tugas akhir kuliahnya tidak kunjung-kunjung selesai.

Selanjutnya diberitakan dari Tribun News (Hasanudin, 2015) bahwa seorang mahasiswa di Sukoharjo gantung diri dikarenakan stress memikirkan skripsi dan permasalahan pribadi yang tidak diketahui oleh teman-temannya. Korban di kenal sebagai seseorang yang mudah bergurau dan mudah bergaul dilingkungan kampusnya. Adapun berita menurut JPNN.com (Atandi, 2017) mahasiswa perguruan tinggi di Jember nekad mengisap ganja. Motif mahasiswa mengisap ganja adalah karena telah mengalami stres dan tekanan pada saat mengerjakan skripsi ditambah lagi dengan revisian yang berkali-kali sehingga tak kunjung selesai. Tidak tahu apa yang harus ia lakukan maka ia mengambil jalan yang salah sehingga ia mengenal ganja dan mempergunakannya untuk menghilangkan rasa stresnya.

Ditemukan juga kasus lain yang diakibatkan stres yang dialami mahasiswa, media Tempo (Istman, 2012) Seorang mahasiswa ditemukan tewas tergantung dirumahnya dengan keadaan gantung diri diteralis kamarnya yang berada dilantai 2 dengan menggunakan tali tas berwarna hitam. Penyebab korban bunuh diri yaitu terkait karena dengan masalah asmara, setelah korban berpisah dengan kekasihnya terjadinya perubahan perilaku menjadi pendiam, kehilangan semangat pada saat sedang menyusun skripsi, ditambah korban mengalami masalah lain yaitu salah satu orang tuanya mengalami sakit keras dan adanya tekanan dalam menyelesaikan skripsi sehingga korban tidak tahu apa yang harus ia lakukan sehingga ia tidak berpikir panjang sampai ia mengambil jalan keluar dengan cara bunuh diri, padahal hal tersebut bukan salah satu jalan keluar. Sedangkan menurut berita dari Tribun News (Damanik, 2017) Terdapat korban mahasiswa tewas gantung diri karena stres akibat tak kunjung tamat

kuliah. Korban nekat mengalami hidupnya karena depresi tidak bisa menyelesaikan skripsinya. Kurangnya keterbukaan dengan keluarga sehingga keluarga tidak mengetahui apa yang dirasakan oleh anaknya. Penelitian stres sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi (2009) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres yang dialami mahasiswa berada pada kategori sedang.

Pelbagai kasus yang sudah dipaparkan di atas, fenomena stres yang dialami oleh mahasiswa di perkuliahan sejatinya menggambarkan kondisi stres akibat tuntutan kuliah. Menurut Santrock (2003), stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntunan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, peneliti telah melakukan FGD (*Forum Group Discussion*) kepada Fakultas Teknik, Fakultas Teknik memiliki lima prodi Yaitu Prodi Perminyakan, Prodi Kimia, Prodi Lingkungan, Prodi Industri Dan Prodi Informatika. Hasil yang didapat dari keseluruhan Prodi Teknik mengatakan bahwa mereka memiliki stres tugas tetapi stres yang dialami mereka tidak berdampak negatif dan mereka bisa mengontrol dirinya dengan baik. Didapatkan pada prodi informatika mengatakan bahwa mereka memiliki stres pada saat diberikan tugas dengan *deadline* waktu yang singkat dan ada mata kuliah *coding* dimana mereka harus membuat *software* dengan proses atau langkah-langkah yang detail, jika mereka salah memasukan kode untuk melakukan codingan maka mereka akan mengalami kesalahan yang fatal maka mereka harus mengulang dari awal lagi untuk mendapatkan hasil yang benar. Hal ini yang

membuat mahasiswa prodi informatika pusing dan stres dikarenakan adanya tuntutan tugas lebih berat.

Selanjutnya Peneliti melakukan survei kepada Mahasiswa Teknik Informatika yaitu 20 Mahasiswa untuk mengetahui stres yang dialami mahasiswa jurusan Teknik Informatika di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Survei disusun berdasarkan gejala stres yang terbagi menjadi tiga, yaitu emosional, kognitif, maupun fisik (Novia, 2014). Berdasarkan hasil survei ditemukan bahwa terdapat dua gejala yaitu gejala emosional atau kognitif dan fisik. Secara emosional 80% mahasiswa mengalami gelisah pada saat mendapatkan tugas kuliah dan 75% merasakan mood/keadaan yang naik-turun.. Sedangkan secara kognitif 85% mudah bingung ketika mengalami banyak tekanan dan 65% susah untuk mengingat sesuatu. Dari segi fisik, yaitu 90% mengeluarkan keringat ditangan ketika banyak tugas dan 65% tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, selain itu 55% merasa sakit pada bagian bahu atau leher.

Berdasarkan berita dan hasil survei di atas tampak bahwa banyak mahasiswa teknik mengalami stres sehingga membuat mahasiswa tidak mampu mengambil keputusan dengan baik pada saat mengalami stres. Dampak stres pada laki-laki dan perempuan berbeda seperti yang dilansir suara.com (Utami, 2014) Stres memicu reaksi fisik dan mental yang berbeda pada perempuan dan laki-laki. Sebuah penelitian yang melibatkan 254 laki-laki dan 56 perempuan dengan penyakit jantung yang stabil menemukan stres memiliki dampak yang lebih besar pada tekanan darah dan denyut jantung laki-laki. Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres (Gaol, 2016).

Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan

Eustress, dan stres yang memberikan dampak negatif distilahkan dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012). Sedangkan stres yang berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (*distress*) terhadap kinerja dan kesehatan.

Stres yang dialami mahasiswa pada dasarnya tergantung bagaimana setiap mahasiswa itu sendiri menyikapi masalah yang terjadi pada dirinya sendiri. Ada yang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sehingga mereka tidak mendapat jalan keluar dari permasalahannya, sehingga ada sebagian mereka yang menentukan jalan keluarnya dengan cara mengakhiri hidupnya, padahal itu bukan jalan keluar yang baik. Keputusan mahasiswa dalam menyelesaikan kuliah bukan hanya tergantung dari motivasi, bakat akademis dan persiapan, dan kemampuan mandiri, tetapi juga pada integrasi dan dukungan sosial (Papalia, 2013).

Mahasiswa mengalami stres karena perubahan-perubahan yang telah terjadi pada saat proses mencari ilmu. Dampak positif yaitu mahasiswa mampu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki, merasa sudah dewasa sehingga banyak waktu untuk bergaul dengan yang lainnya, memiliki gaya hidup yang mereka inginkan, serta tertantang dengan permasalahan pribadi, tugas, dan akademis diperkuliahan (Santrock, 2012) Sebaiknya mahasiswa mampu mencari jalan solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang mereka miliki. Dalam mengambil keputusan tidak hanya mampu dalam bidang akademik saja tetapi mahasiswa harus memiliki integrasi atau suatu pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh dan adanya dukungan sosial dari individu lain.

Menurut Smet (1994) terdapat faktor yang dapat memunculkan stres. Pertama adalah Variabel internal yang meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi. Kedua adalah Karakteristik kepribadian yang meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, locus of control, kekebalan dan ketahanan. Ketiga adalah Variabel sosial-kognitif meliputi dukungan sosial yang dirasakan,

jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. Keempat adalah Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran Untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Terakhir adalah Hubungan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

Hubungan lingkungan sosial antaranya dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal yang dimaksud dengan integrasi ialah sebuah sistem yang mengalami pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh. Dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi individu bahwa kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya (Sarafino, 1994). Menurut Rook (Smet, 1994) dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan. Maka dari itu dukungan sosial yang diberikan akan memperkuat hubungan interpersonal antar individu dan hal ini akan memberikan kepuasan emosional.

Orang dewasa dengan kelekatan aman juga cenderung menerima dukungan jika sedang berada dalam kondisi tertekan dan juga cenderung lebih bersedia memberikan dukungan jika orang lain dan pasangannya tertekan Rholes & Simpson (Santrock, 2012). Dukungan teman dekat sangat berpengaruh terhadap diri individu dalam menghadapi situasi atau kondisi yang telah dialami diri individu tersebut, dengan individu terbuka atau menceritakan kesulitan masalah yang telah ia alami dengan teman dekatnya bisa membuat emosional diri individu itu lega dan nyaman. Jika individu tersebut tidak terbuka dengan teman dekatnya dan lebih memilih untuk berdiam diri atau menahan masalahnya sendiri maka diri individu tersebut akan merasakan stres karena diri individu tersebut tidak bisa mereliasasikan masalah yang tengah dialami dirinya. Hal ini serada sesuai dengan pendapat

Sarafino (1994) yang mengemukakan bahwa sumber dukungan sosial terbagi menjadi tiga kategori yang salah satunya mengatakan bahwa sumber dukungan sosial berasal dari orang-orang yang selalu ada dalam kehidupannya dan mendukungnya seperti teman dekat. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zimet (1988) yaitu mengatakan bahwa salah satu sumber dukungan sosial adalah teman.

Penelitian terkait dukungan sosial dan stres telah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Saleh (2013) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat stres. Berbeda dengan hasil penelitian Lestari (2014) yang menemukan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres. Penelitian menurut Wierosa (2018) menunjukkan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial terhadap stres. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres.

Berdasarkan pembahasan di atas tampak bahwa dukungan sosial menunjukkan hubungan yang positif dan juga negatif antara dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa. Selain itu, berdasarkan fenomena dan survei yang telah dipaparkan di atas tampak bahwa stres pada mahasiswa menjadi hal yang perlu untuk diteliti. Oleh karena itu peneliti memilih judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Pada Mahasiswa Teknik Informatika di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

“Apakah ada Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Mahasiswa Teknik Informatika di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”

1.3 Tujuan Penelitian

“Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Mahasiswa Teknik Informatika di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai Keterkaitan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa. Serta dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang lebih luas dalam bidang psikologi terutama psikologi sosial, psikologi pendidikan, dan psikologi perkembangan serta dapat berkontribusi terhadap teori yang berkaitan dengan stres dan dukungan sosial, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan tambahan dan referensi bagi peneliti lain dalam penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas bagi mahasiswa mengenai stres dalam dirinya, mahasiswa juga dapat mengetahui dan memahami hubungan dukungan sosial dengan stres. Selain itu penelitian ini juga diharapkan agar memberikan informasi bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terkait kondisi mahasiswanya pada prodi Teknik Informatika.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian terdahulu mengenai stres akademik yang dilakukan oleh :

1. Pratiwi (2009) dengan judul “*Stres pada mahasiswa di fakultas farmasi UAD Yogyakarta*” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa farmasi UAD Yogyakarta. Menggunakan penelitian deskriptif dimana metode analisis data dengan menggunakan analisis teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres yang dialami mahasiswa berada pada kategori sedang. Terdapat perbedaan pada penelitian ini, peneliti mengambil 2 variabel yaitu

dukungan sosial dengan stres dan ingin mengetahui apakah ada hubungan antara 2 variabel tersebut.

2. Wierosa (2018) dengan judul "*Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres pada Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*" penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari skala stres, efikasi diri dan skala dukungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dan stres terhadap stres mahasiswa rantau. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan signifikansi antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri terhadap stres. Ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial terhadap stres. Peneliti melakukan penelitian dengan variabel dukungan sosial dengan stres dan ingin mengetahui hasil yang diperoleh dari 2 variabel tersebut apakah hasilnya sama atau sebaliknya sehingga peneliti ingin melakukan penelitian ini.
3. Saleh (2013) dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*" penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dukungan sosial dengan stres dalam menyelesaikan skripsi. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres menyelesaikan skripsi. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,651$; $P < 0,010$. Bahwa dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa mempengaruhi atau dapat menekan munculnya stres menyelesaikan skripsi sebesar 42,4%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 57,6% pengaruh dari faktor lain terhadap stres menyelesaikan skripsi, dimana faktor-faktor tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat, diantaranya adalah faktor etnis, self-

efficacy, coping stres dan optimisme. Hasil penelitian ini tidak sesuai hipotesis dengan hasil penelitian di lapangan, dimana sebagai mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi namun tetap memiliki stres menyelesaikan skripsi yang tinggi. Peneliti melakukan penelitian dengan judul yang sama tetapi bedanya peneliti mengambil sample pada mahasiswa teknik informatika di universitas bhayangkara jakarta raya.

4. Lestari (2014) dengan judul "*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi D Iv Bidang Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014'*" menggunakan metode penelitian ini adalah Survey Analitik Korelasional dengan pendekatan waktu cross sectional. Hasil penelitian responden yang dukungan sosial sedang dengan tingkat stres normal berjumlah 16 mahasiswa (25,4%). Hasil uji statistic kendall Tau diperoleh -0,204 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,023. Kesimpulannya bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa program Studi D Iv Bidang Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. Perbedaan pada penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan pada dukungan sosial dan stres pada mahasiswa teknik informatika di universitas bhayangkara jakarta raya karena hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres.
5. Zimet (1988) dengan judul "*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*" Pengembangan ukuran laporan diri dari dukungan sosial yang dinilai secara subyektif, Skala Multidimensi Dukungan Sosial Persepsi (MSPSS), dijelaskan. Subjek termasuk 136 perempuan dan 139 mahasiswa sarjana. Tiga sub-skala, masing-masing menangani sumber dukungan yang berbeda, diidentifikasi dan ditemukan memiliki validitas faktorial yang kuat: (a) Keluarga, (b) Teman, dan (c) Lainnya yang Penting. Selain itu, penelitian

menunjukkan bahwa MSPSS memiliki keandalan internal dan tes-tes ulang yang baik serta validitas konstruk yang moderat. Seperti yang diperkirakan, tingginya tingkat dukungan sosial yang dirasakan terkait dengan tingkat rendah depresi dan gejala kecemasan yang diukur oleh Daftar Periksa Gejala Hopkins. Perbedaan gender sehubungan dengan MSPSS juga disajikan. Nilai MSPSS sebagai instrumen penelitian dibahas, bersama dengan implikasi untuk penelitian masa depan.



