

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, pendidikan berperan penting dalam pembentukan baik atau buruknya seseorang dalam ukuran normatif. Artinya melalui proses pendidikan diharapkan terlahir manusia-manusia yang baik (Bustomi, 2012). Jenjang pendidikan dalam seting formal berawal dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Perguruan Tinggi. Kurikulum pada jenjang pendidikan tinggi (universitas) berbeda dari jenjang pendidikan dasar dan menengah, karena jenjang pendidikan dasar dan menengah lebih memberikan perhatian pada pembangunan aspek kemanusiaan peserta didik sedangkan kurikulum pendidikan tinggi (universitas) berorientasi pada pengembangan keilmuwan dan dunia kerja (Fadli, 2010). Perubahan dari menjadi siswa menjadi mahasiswa atau ketika lulus SMA melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi merupakan masa krisis dan masa transisi menuju kedewasaan, selain itu terjadi banyak perubahan saat transisi SMA menuju Perguruan Tinggi yang dapat menyebabkan stres, hal ini sama dengan transisi dari sekolah dasar menuju ke sekolah menengah (Santrock, 2012).

Fisher (dalam Marhamah & Hazalifah, 2016) menjelaskan bahwa perubahan dan transisi adalah hal yang umum dalam hidup, tetapi proses perubahan mungkin memiliki efek negatif yang kuat dalam kesejahteraan dan kesehatan diri. Selain itu, ia juga menjelaskan bahwa perubahan itu membuat stres karena seseorang mengalami kehilangan kendali dengan lingkungan barunya, walau hanya untuk sementara. Lingkungan baru akan menghadirkan pengalaman baru dan individu tersebut perlu untuk beradaptasi dengan tempat yang baru, wajah-wajah baru dan tentunya rutinitas yang baru. Dalam beberapa kasus, seperti *culture shock*, individu mungkin diminta untuk beradaptasi dengan iklim budaya baru yang mencakup bahasa baru, perilaku dan

kebiasaan sosial yang baru. Dampak dari transisi ini terkadang cukup mengejutkan. Fisher (dalam Marhamah, 2016) juga mempresentasikan sumber masalah yang terkait dengan universitas dikategorikan sebagai akademik (65%), rutinitas universitas (35%), pembatasan keuangan (18%), sosial (24%), karir masa depan di universitas (9%), orang hilang (6%), kesehatan (9%), dan keluarga (3%). Kwan dan Faulkner (2011) menjelaskan bahwa siswa mengakui bahwa ada banyak perubahan yang terkait dengan transisi ke universitas, dan mereka melihat perubahan dalam prioritas menuju “akademik”.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan untuk melihat stres yang dialami mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa tahun pertama terdapat 4 (4,3%) mahasiswa yang mengalami stres ringan, 66 (71,7%) mahasiswa mengalami stres sedang, dan 22 (23,9%) mahasiswa mengalami stres berat (Maulana, Soleha, Saftarina, & Siagian, 2014). Ross (dalam Maulana et al., 2014) menjelaskan bahwa mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama adalah kelompok yang rentan terhadap stres akibat transisi kehidupan dalam lingkungan Universitas. Mereka harus menyesuaikan diri pada kondisi yang jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan prestasi akademik, dan menyesuaikan dengan lingkungan sosial yang baru.

Lazarus dan Folkamn (1984) berpendapat stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidaksinambungan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu. Stresor terdiri dari dua faktor, pertama yaitu faktor internal yang mencakup intelektual, motivasi dan kepribadian. Kedua adalah faktor situasi, cara diri melihat situasi yang membuat stres. Stres yang berlebihan dapat mengganggu kehidupan, aktivitas, dan kesehatan individu.

Menurut Gadzella (1991) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, logika, interaksi dan kognitif terhadap stresor tersebut. Barseli dan Ifdil (2017) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif muncul akibat adanya tuntutan di sekolah atau akademik. Berdasarkan definisi stres menurut Cohen, Kessler, dan Gordon (1997), stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana tuntutan lingkungan akademik dipersepsikan lebih besar daripada kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut, sehingga menimbulkan perubahan psikologis maupun biologis.

Banyak peneliti telah berupaya untuk menemukan faktor-faktor kunci, seperti faktor internal dan faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap stres akademik. Menurut Gadzelle dan Baloglu (dalam Aryani, 2016) stres pada siswa dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi frustrasi, konflik, tekanan, dan *self imposed* atau bagaimana siswa membebani dirinya sendiri untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, sekolah yang berkaitan dengan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya, dan lingkungan fisik. Berdasarkan faktor-faktor yang menjadi penyebab stres akademik dapat terlihat bahwa tekanan yang ada dalam bidang akademik untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi yang tercipta dari kompetisi akademik yang semakin meningkat dapat menyebabkan stres akademik (Alvin, 2007). Weiten dan Lloyd (dalam Widyanto, 2013) menyatakan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi dan dapat menurunkan stres, salah satunya adalah dukungan sosial. Bahkan, dukungan sosial tampaknya menjadi moderator efektif dari stres yang dialami oleh mahasiswa. Dukungan sosial yang diterima oleh siswa membantu mengatasi siswa yang sangat stres (Lawson & Fuehrer, 2001). Untuk siswa, dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, teman, teman sekelas dan guru atau dosen (Bokhorst, Sumter, & Westenberg, 2009).

Dukungan sosial adalah persepsi dan aktualitas dari siswa yang dirawat, menerima bantuan dari orang tua, guru, dan teman, dan milik lingkungan sosial yang mendukung (Cobb dalam Sarafino, 2011). Sumber daya yang mendukung dapat berupa emosi (mis., pengasuhan), berwujud (mis., bimbingan), informasi (mis., saran), atau penemuan (mis. rasa memiliki). Dalam situasi yang penuh tekanan, dukungan sosial membantu orang mengurangi tekanan psikologis (mis., kecemasan atau kelelahan). Beberapa penelitian (mis. Marhamah & Hazalizah, 2016) telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi mengalami stres akademik yang rendah.

Cobb (1976) dalam Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain. Menurut Orford (1992), dukungan sosial bekerja dengan tujuan untuk memperkecil tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu. Dengan kata lain jika tidak ada tekanan atau stres maka dukungan sosial tidak berpengaruh. Selanjutnya Orford (1992) menyatakan bahwa bentuk dukungan sosial yang diperlukan oleh individu dengan penerimaan diri yang rendah adalah dukungan sosial yang bersifat emosional dan berasal kelompok sosial.

Taylor (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial bisa bersumber dari pasangan, anggota keluarga, kawan, kontak sosial, dan masyarakat, teman sekelompok, komunitas religi, serta rekan kerja. Selain itu, menurut Goldberg dan Breznitz (dalam Apollo, 2012) berpendapat bahwa sumber dukungan sosial adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel (dalam Apollo, 2012) yang menyatakan bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara, tetangga, teman-teman, dan guru di sekolah. Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli diatas, sumber dukungan sosial adalah dukungan yang bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat, seperti pasangan, sahabat, orang tua, dan keluarga. Dengan pemahaman tersebut, individu akan tahu kepada siapa

ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan kebutuhan yang spesifik, sehingga dukungan sosial mempunyai makna berarti bagi kedua belah pihak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marhamah dan Hazalizah (2016) menunjukkan adanya bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik di antara siswa tahun pertama di UNSYIAH. Ini berarti siswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wistarini dan Marheni (2018) diperoleh hasil bahwa dukungan sosial keluarga berperan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa baru. Perlu disadari bahwa kinerja siswa dalam akademik ditentukan tidak hanya oleh hal-hal yang berkaitan dengan akademik tetapi juga dukungan sosial yang mereka dapatkan dari orang-orang di sekitar mereka (Yasin & Dzulkifli, 2011).

Ada banyak penelitian yang dilakukan terkait dengan dukungan sosial dan stres akademik di berbagai negara. Namun, di Indonesia khususnya di Jakarta, penelitian terkait dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama masih terbatas. Jadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta. Maka berdasarkan latar belakang ini pula penulis melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tahun pertama”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana gambaran tingkat dukungan sosial pada mahasiswa tahun pertama?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar pembahasan dalam permasalahan ini tidak meluas, maka diperlukan pembatasan masalah mengenai dukungan sosial dan stres akademik yang dialami pada

mahasiswa tahun pertama di Jakarta. Maka penelitian ini fokus pada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stres akademik yang dimiliki mahasiswa tahun pertama di Jakarta dan mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memperkaya referensi dan menjadi tambahan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai masalah dukungan sosial dan stres akademik.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana dukungan sosial dapat membantu bahkan mengurangi terjadinya stres atau tekanan akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Serta, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi pada lembaga pendidikan, orang tua serta orang terdekat agar mampu memberikan dukungan sosial pada mahasiswa.

