

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi, terdapat rentang waktu untuk mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahannya. Mahasiswa program S1 dapat menyelesaikan studinya dalam waktu kurang atau sama dengan empat tahun dan dikategorikan tidak tepat waktu apabila lebih dari empat tahun (Agwil dkk., 2020). Sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan Nomor 232/U/2000 Pasal 5 menyatakan bahwa mahasiswa memiliki beban studi yang direncanakan selama 8 semester (4 tahun) dan dapat ditempuh paling lama 14 semester, yaitu ketika mahasiswa menyelesaikan program sarjana dengan pembulatan lebih 4 tahun sampai dengan ≤ 7 tahun dinyatakan lulus namun tidak tepat waktu karena melebihi batas waktu yang direncanakan.

Di beberapa perguruan tinggi khususnya daerah Jabodetabek, terdapat program yang memudahkan mahasiswa untuk lulus lebih cepat yaitu program 3,5 tahun. Program ini dikhususkan untuk mahasiswa yang memenuhi syarat dan ketentuan dari masing-masing perguruan tinggi berdasarkan program studinya. Mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek lebih mudah untuk dijangkau oleh peneliti dalam melihat program 3,5 tahun yang diadakan oleh setiap Perguruan Tinggi. Adanya program lulus dengan waktu 3,5 tahun dapat memudahkan mahasiswa untuk lulus lebih awal dan menyusun skripsi pada semester 7.

Saat menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi proses kesejahteraan dalam kehidupan dan pendidikan mahasiswa (Kumar, 2011). Mahasiswa seringkali menemui beberapa faktor penyebab stres yaitu adanya perubahan dalam suasana hidup, terdapat permasalahan dalam manajemen keuangan, kehidupan akademik, dan juga kesulitan untuk mengelola diri (Biron C, Brun JP, 2008; dalam Moscaritolo, 2009). Selain itu, terdapat faktor yang dirasakan dari mahasiswa yang mengalami stres yaitu mudah marah, hubungan interpersonal yang buruk, insomnia, dan penurunan potensi akademik. Mahasiswa yang merasakan stres dapat disebabkan oleh kehidupannya seperti tuntutan eksternal

maupun internal (Pulido, dkk., 2012). Tuntutan internal berasal dari motivasi dalam diri, kepercayaan diri, cemas akan kegagalan, dan kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan, tuntutan eksternal berasal dari tuntutan orang tua, kompetensi antar mahasiswa, dan memikirkan kelanjutan karir. Penyebab stres juga dirasakan karena harapan orang tua dan institusi yang memberikan tekanan pada mahasiswa yang seringkali berpengaruh pada kepercayaan diri mahasiswa (Ang & Huan, 2006).

Sedangkan menurut Waghachevare, dkk (2013) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami masalah akademik dan non-akademik dalam kehidupannya. Permasalahan akademik yang sering dirasakan seperti tekanan menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, pembelajaran yang sulit, dan permasalahan akademik lainnya. Sedangkan, permasalahan non-akademik yang dirasakan seperti masalah interpersonal maupun intrapersonal, masalah keluarga, masalah finansial, masalah akomodasi, dan masalah sosial lainnya.

Mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun juga seringkali menemui tekanan internal maupun eksternal. Tekanan internal yang dirasakan yaitu perasaan cemas, khawatir, kurangnya motivasi, dan merasa takut gagal saat mengerjakan skripsi. Ketakutan akan kegagalan tersebut dapat menyebabkan kecemasan, penurunan motivasi, ketidakstabilan dalam diri (Sagar, 2007). Sedangkan tuntutan dari eksternal yaitu menyelesaikan kuliah lebih cepat agar dapat memasuki dunia karir, kurangnya biaya finansial, maupun permasalahan-permasalahan yang dirasakan dari keluarga, lingkungan, ataupun teman. Terdapat studi yang dilakukan oleh Kumar, dkk. (2019) menyatakan bahwa penyebab stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir salah satunya tekanan untuk memenuhi harapan keluarga. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subramani & Venkatachalam (2019) menunjukkan bahwa tidak tercapainya harapan dari orang tua akan menyebabkan *stressor* pada mahasiswa. Faktor keluarga yang memiliki harapan yang tinggi pada anaknya menjadi penyebab depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Maranatha (Podanatur, 2009).

Menurut Ross, Niebling, & Heckert (2008) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki empat sumber stres seperti interpersonal, intrapersonal, lingkungan, maupun akademik. Interpersonal merupakan jenis penyebab stres yang berasal dari

keterkaitan dengan orang lain, seperti permasalahan yang terjadi dengan keluarga, teman, orang tua, maupun pacar. Intrapersonal merupakan jenis penyebab stres yang berasal dari individu yang merasakan stres, seperti kesehatan menurun, masalah keuangan, penurunan kebiasaan makan atau tidur. Lingkungan merupakan stressor dari lingkungan sekitar individu, seperti kurangnya waktu liburan, lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, dan macet. Akademik merupakan jenis penyebab stres yang berhubungan dengan kegiatan di perkuliahan dan permasalahan yang dirasakan mahasiswa seperti, nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan permasalahan akademik lainnya. Hambatan-hambatan yang dirasakan mahasiswa dapat dikatakan sebagai suatu penyebab stres (*stressor*). Mahasiswa dapat mengalami stres dikarenakan terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan dengan kondisi yang sebenarnya (Rizdayanti & Akbar, 2022).

Terdapat beberapa penelitian mengenai tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa. Menurut World Health Organization (2020), tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa berkisar antara 38 – 71% dan di Asia dengan kisaran 39,6 – 61,3%. Sementara itu, tingkat stres pada mahasiswa di Indonesia sebesar 36,7 – 71,6% (Fitasari, 2011). Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh Aulia & Panjaitan (2019), mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres yang berada di kategori sedang dengan persentase 71,3%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association-National College Health Assessment* (2011) (dalam Krisdiyanto & Mulyanti 2015), bahwa di pendidikan Amerika khususnya mahasiswa tingkat akhir memiliki persentase sebanyak 30% yang tertekan dan tidak dapat berbuat apa apa.

Menurut Santrock (2003), stres adalah suatu reaksi individu terhadap *stressor* (penyebab stres), hal tersebut dapat mengganggu keseharian dan mengganggu seseorang untuk dapat menganganinya (*coping*). Stres dapat diartikan sebagai respon individu berupa fisik maupun psikologis saat menanggapi sesuatu yang menimbulkan ketegangan dan mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Septyari dkk., 2022). Menurut Safarino (2006) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang tidak sesuai antara situasi yang diinginkan dengan kondisi psikologis, biologis, maupun lingkungan sosial pada individu. Menurut Lazarus (Lubis, 2009:17), terdapat dua macam bentuk stres yaitu stres yang mengganggu disebut

dengan distres, dan stres yang menciptakan rasa semangat yaitu eustres. Stres digolongkan menjadi dua macam yaitu *eustress* dan *distress* (Rice, 1992). Stres yang membangkitkan semangat disebut *eustress*, dikarenakan stres tersebut dapat meningkatkan fokus seseorang atau konsentrasi. Selanjutnya, terdapat stres yang negatif yaitu *distress*, yang dapat memberikan efek negatif kepada individu. *Distress* juga merupakan bentuk stres yang tidak menyenangkan dan dapat dirasakan oleh mahasiswa yang sifatnya merugikan (Safaria & Saputra, 2009; Nafeesa & Dewi, 2014). Dampak yang dirasakan seperti kurangnya semangat, perasaan cemas, khawatir, mudah marah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, dan memiliki tekanan darah yang tinggi. Artinya, jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang penuh dengan tekanan, maka ia akan tidak fokus, khawatir, cemas, dan seringkali mengambil keputusan yang tidak sesuai saat bertindak.

Menurut Matthews (2007), *distress* dapat muncul dan dipengaruhi dari faktor intrapersonal dan faktor situasional. Dimana faktor intrapersonal berkaitan dengan trait kepribadian mengenai bagaimana individu dapat stabil dari waktu ke waktu. Faktor situasional yang berpengaruh pada masing-masing individu. Terdapat aspek dalam faktor situasional seperti faktor fisiologis, faktor kognitif, maupun faktor sosial yang dapat memunculkan *distress*.

Terdapat survey yang dilakukan oleh Dussler, dkk. (dalam Brough, 2017) yang melibatkan 462 mahasiswa untuk mengidentifikasi seberapa sering mahasiswa mengalami stres dan penyebab stres tersebut. Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa penyakit kronis maupun permasalahan dengan keluarga, teman, dan fakultas dapat menjadi prediktor stres. Menurut Broughamet, dkk. (2009) mengatakan bahwa *stressor* dapat dikategorikan kedalam 5 faktor yaitu keuangan, keluarga, akademik, kehidupan sosial, maupun kehidupan sehari-hari. Faktor yang paling erat pada mahasiswa yaitu faktor yang berkaitan dengan tuntutan untuk berhasil serta ketidakpastian akan masa depannya (Shaikh, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2012), ditemukan bahwa terdapat 46.48% mahasiswa mengalami tanda awal depresi yaitu stres. Munculnya depresi yang dialami mahasiswa dikarenakan stres dan cemas (Solih dkk., 2018). Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesehatan individu,

dikarenakan gejala depresi biasanya tidak dapat disadari oleh individu yang merasakannya.

Menurut (Kessler dkk., 2002), *psychological distress* atau distress psikologis merupakan perasaan yang tidak nyaman dirasakan oleh individu yang dapat menimbulkan suasana hati, kecemasan, kelelahan, bahkan ketidakstabilan psikologis. Menurut Lazarus (Lubis, 2009:17) menjelaskan bahwa *distress* merupakan stres yang membuat seseorang menjadi bingung, cemas, mudah marah, dan sangat mengganggu kesehatan individu, dan harus segera diatasi dengan baik. *Distress* psikologis akan berdampak negatif pada beberapa aspek seperti fisik, kognitif, maupun emosional (Lazarus & Folkman, 1984; dalam Geshica & Musabiq, 2017:8). Sejalan dengan pendapat Mirowsky dan Ross (2003), mengatakan bahwa terdapat 2 bentuk gejala utama dari distress psikologis yaitu kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*). Jadi, perasaan yang tidak nyaman tersebut, dapat mengganggu psikologis seseorang dan berdampak pada kualitas seseorang dalam melakukan kesehariannya, apabila seseorang merasa adanya tekanan psikologis yang dirasakan maka ia akan mudah cemas, bingung, terburu-buru, serta menimbulkan kegelisahan.

Sejalan dengan penelitian Stallman (2010), seseorang yang memiliki distress psikologis terlalu tinggi, maka akan mengganggu kinerja individu yang mengalaminya (*performance impairment/dissability*). Hal itu, disebabkan oleh tingkat ketidaknyamanan atau kegelisahan yang dialami mahasiswa menjadi tidak fokus untuk melakukan sesuatu. Hasil penelitian Brackney dan Karabenick (1995) menemukan bahwa performa akademis dan non-akademis pada mahasiswa memiliki hubungan yang erat dengan tingkat *psychological distress*. Mahasiswa seringkali bingung dan tertekan untuk menurunkan tingkat distress, dan sulit menemukan koping yang tepat untuk mengatasi distress tersebut (Rice, 1998). Cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi hal tersebut salah satunya ialah mencari bantuan dari para ahli atau psikolog, agar menemukan teknik koping yang sesuai dengan permasalahan yang dialaminya (Rice, 1998). Menurut Stallman (2008) mengatakan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang meminta pertolongan ke ahli atau psikolog ketika mengalami stres.

Menurut Brown et al. (2020), *coping strategy* adalah reaksi individu terhadap suatu tekanan yang berguna untuk mengurangi atau menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Individu menyelesaikan permasalahannya dari situasi yang tidak nyaman. Sejalan dengan penelitian (Fananni, 2021) dalam mengatasi *psychological distress*, *coping strategy* mempengaruhi tinggi rendahnya distress yang dirasakan oleh individu. *Coping stress* merupakan usaha individu dalam mengatasi masalah secara kognitif dan behavioral untuk menghilangkan, menahan, atau memodifikasi penyebab stress yang mengancam (Lazaruz & Folkman, 1984; dalam Pambudhi 2022). Apabila individu berhadapan dengan kondisi yang menimbulkan stress, maka individu akan berusaha untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dan beradaptasi dengan strategi dalam mengatasi stres. Menurut King (2011), mendeskripsikan koping merupakan kondisi dalam berupaya untuk menyelesaikan masalah mengurangi stres yang dirasakan oleh individu.

Menurut Lazaruz & Folkman (1984), terdapat dua kategori dalam *coping strategies* individu lakukan yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah koping atau cara dalam mengelola *stressor* dengan mengubah masalah yang menyebabkan munculnya stres, sedangkan *emotional focused coping* merupakan strategi individu untuk meminimalkan *stressor* dengan cara mengelola reaksi emosional stres yang muncul untuk menghindari masalah.

Terdapat perbedaan pendapat di kalangan peneliti (gap penelitian) mengenai keefektifan dari dua koping tersebut, tergantung dengan kondisi yang dihadapi oleh seseorang. Menurut Folkman & Moskowitz (2004), terdapat perbedaan situasi dengan strategi koping yang digunakan, dimana koping yang berfokus pada masalah lebih efektif pada situasi yang terkontrol dan koping yang berfokus pada emosi sebaliknya, lebih efektif pada situasi yang tidak terkontrol. Hasil penelitian Iqramah dkk. (2018) menyatakan bahwa terdapat 56% mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* dan terdapat 44% mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* pada mahasiswa. Terdapat perbedaan hasil penelitian yang mendeskripsikan bahwa 40% responden menggunakan koping yang berfokus pada masalah, dan terdapat 60% responden menggunakan koping

yang berfokus pada emosi (Berliana dan Wardhani, 2017; dalam Salsabila dkk., 2022).

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *coping strategy* adalah strategi seseorang dalam mengatasi permasalahannya untuk mengurangi, menghindari, atau mengontrol suatu situasi yang menekan. Individu dapat menghindari *stressor* yang menyebabkan tingginya *psychological distress*. Stres dapat terjadi kapanpun, maka dari itu perlunya *coping strategy* dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki individu dan berusaha untuk menghindari tingkat stres yang berlebihan. Khususnya pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun, maka akan sering ditemukan dengan munculnya stres yang tak terduga seperti tekanan internal maupun tekanan eksternal. Maka dari itu, *coping strategy* sangat diperlukan untuk meminimalisir tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Untuk mendukung fenomena tersebut, maka peneliti melakukan *preliminary study* kepada beberapa mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Universitas Jabodetabek. Kesimpulan dari *preliminary study* yang peneliti lakukan adalah terdapat faktor pendukung untuk mahasiswa mengikuti program 3,5 tahun antara lain motivasi dari dalam diri untuk menyelesaikan kuliah lebih cepat, melanjutkan karir setelah kuliah, biaya finansial yang berkurang dan dukungan dari keluarga untuk cepat menyelesaikan kuliah. Mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun juga bersamaan dengan mata kuliah yang terdapat di semester akhir. Kendala yang mereka rasakan yaitu ketika sudah mulai jenuh dengan skripsinya, kurangnya dukungan sosial, masalah finansial yang dihadapinya, tekanan dari luar yang dirasakan, waktu yang begitu singkat atau dikarenakan dosen pembimbing yang terkadang *slow respon*. Hal tersebut dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.
2. Apakah terdapat *problem focused coping* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.
3. Apakah terdapat *emotional focused coping* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.
4. Apakah terdapat hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian dimaksudkan agar penelitian lebih terfokus. Penelitian ini membataskan ruang lingkup penelitian kepada hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka rumusan masalah yang dikemukakan yaitu:

- a. Apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *emotional focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara *emotional focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Memperluas wawasan ilmiah dalam dunia pendidikan mengenai hubungan antara *strategi coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek.
- b. Mampu memperkaya ide baru dan hasil hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Mampu untuk memberikan kontribusi untuk perkembangan pendidikan mengenai hubungan antara *strategi coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek. Dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan variabel *strategi coping* dengan *psychological distress*.