

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kata stres sering kita dengar dari seseorang saat mereka merasa cemas, gelisah, bingung dan lain sebagainya. Bahkan anak kecil pun sering mengucapkan kata ini saat ia merasa tidak mendapatkan keinginannya. Stres bersifat *universal* karena setiap individu pernah merasakannya, termasuk juga mahasiswa. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa mengalami stres karena menghadapi masalah kehidupan yang berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya perasaan mudah menyerah atau kurang percaya diri, sedangkan faktor eksternal seperti masalah keluarga, hubungan dengan teman, kegiatan perkuliahan dan masalah keuangan.

Seseorang dikatakan sebagai seorang mahasiswa apabila ia sudah mencapai usia 18 tahun. Menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18 – 30 tahun (<http://psiko-malangraya.com/2010/05/.html>). Usia 18 tahun ialah suatu usia dimana seseorang sudah dianggap dewasa oleh orang-orang sekitarnya. Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal dimulai pada usia 18 – 40 tahun oleh karena itu usia mahasiswa berada pada masa dewasa awal.

Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 1980).

Masa dewasa awal adalah masa pencaharian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, masa ketergantungan seperti ketergantungan pada orang tua atau lembaga pendidikan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 1980). Penyesuaian diri menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang, karena sebagai orang dewasa mereka diharapkan mengadakan penyesuaian diri secara mandiri. Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang (Hurlock, 1980). Masalah-masalah baru ini dapat berupa penyesuaian diri dan memenuhi tugas-tugasnya baik sebagai mahasiswa atau sebagai pribadi yang dewasa. Oleh karena itu mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal, jika tidak mampu menghadapi masalah-masalah kehidupannya maka akan mengalami stres.

Lazarus dan Launier (dalam Ogden, 2007) menganggap stres sebagai transaksi antara individu dengan lingkungannya dan menjelaskan stres dengan istilah "*person-environment fit*" atau kecocokan antara individu dengan lingkungan. Jika individu dihadapi dengan masalah yang sulit seperti ujian atau berbicara di hadapan publik, derajat stres yang dialami ditentukan oleh penilaian

individu dari peristiwa tersebut (apakah menimbulkan stres?) selanjutnya oleh penilaian mengenai kemampuan pribadi individu (apakah saya akan mengatasinya?). Seseorang yang kecocokan individu-lingkungannya baik hasilnya tidak stres atau stresnya rendah, dan seseorang dengan kecocokan individu-lingkungannya buruk hasilnya stres yang tinggi. Hal tersebut juga dapat terjadi pada mahasiswa saat menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan akademik maupun dengan lingkungan sosialnya.

Chilly (dalam Badran, 2006) mendefinisikan stres sebagai sekumpulan gejala yang datang semasa kita sedang berhadapan dengan suatu kondisi yang menekan. Menurut Hans Selye (dalam Sumartha, 2009) stres ialah suatu respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan kepadanya. Salah satu jenis stres ialah *Distress*. *Distress* adalah jenis stres negatif, bersifat merusak dan tidak menyenangkan. *Distress* menyebabkan kecemasan, frustrasi, ketidaknyamanan yang berkepanjangan, menurunkan prestasi dan bila tidak diatasi bisa mengakibatkan masalah fisik dan mental.

Stres dapat disebabkan oleh banyak hal dan ini bergantung pada individu yang bersangkutan, seperti mahasiswa yang stress karena masalah perkuliahan, masalah keuangan, masalah keluarga atau hubungan dengan orang disekitarnya. Masalah-masalah tersebut jika tidak diatasi dengan baik maka dapat mengganggu kehidupan mahasiswa tersebut.

Stres yang sering dihubungkan dengan mahasiswa ialah stres perkuliahan atau akademik. Stres akademik ialah respon siswa yang berupa perilaku, pikiran,

reaksi fisik maupun emosi yang negatif yang muncul akibat tuntutan sekolah/akademik (Wahyuningsih, 2010). Menurut Rice (dalam Wahyuningsih, 2010) stres akademik bisa timbul dari beban tugas yang tinggi, kerumitan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kebijakan sekolah, guru atau dosen yang otoriter, kondisi fisik lingkungan yang panas, bising dan berbau.

Sedangkan stres lain yang dapat dialami mahasiswa ialah masalah keluarga. Masalah ini bisa berupa hubungan mahasiswa dengan orang tua atau saudara dan perannya dalam keluarga tersebut.

Faktor keuangan juga dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa. Menurut Oz dan Roizen (2010) penyebab utama stres yang dialami setiap orang dengan persentase mencapai lebih dari 40% adalah masalah keuangan. Masalah keuangan juga dapat terjadi pada mahasiswa, seperti kurangnya uang yang diberikan orang tua atau perilaku hidup yang boros sehingga menyebabkan habisnya uang bulanan sebelum waktunya.

Selanjutnya ialah stres yang berhubungan dengan orang disekitarnya seperti teman. Sebagian mahasiswa banyak menghabiskan waktunya dengan teman, sehingga hubungan dengan teman memiliki peranan yang penting dalam kehidupan seorang mahasiswa. Dalam sebuah artikel dijelaskan bahwa persahabatan memberikan manfaat baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Seseorang dengan persahabatan yang kuat cenderung lebih sedikit terserang depresi, kegelisahan dan bentuk gangguan mental lain (Melinda Hospital, 2010).

Sehingga dapat dikatakan apabila hubungan seorang mahasiswa dengan temannya buruk, maka hal tersebut dapat menimbulkan stres.

Selain itu hubungan mahasiswa dengan orang yang disayanginya seperti pacar dapat mempengaruhi psikologis mahasiswa tersebut. Terdapat sebuah berita yang menjelaskan bagaimana pacar dapat mempengaruhi psikologis seseorang: Seorang mahasiswi di salah satu Universitas di Surabaya diduga stres. Dia berjalan kaki di depan kampus, tanpa mengenakan sehelai benang pun. Ia diduga stres akibat diputus sang pacar, mahasiswi tersebut mendadak bugil dan berjalan kaki di depan kampus. Mahasiswi tersebut benar-benar tidak tertutupi barang sehelai benangpun. (Hidayat, 2011)

Stres memiliki pengaruh negatif pada manusia. Banyak buku-buku dari ilmu kesehatan yang menyatakan bahwa 50 – 70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Stres yang tinggi dan berlangsung lama bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit yang mencakup gejala mental, sosial dan fisik. Contohnya seperti kelelahan, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur dan tidur berlebihan (Siswanto, 2007). Stres juga membuat seseorang menjadi enggan bersosialisasi, merasa tertekan dan tidak dapat menikmati hidup.

Dampak dari stres tersebut juga dapat dialami mahasiswa. Apabila stres tidak dapat terselesaikan maka hal tersebut dapat mengganggu kehidupan mahasiswa yang bersangkutan, oleh karena itu mahasiswa harus memiliki sesuatu yang dapat membantunya dalam mengatasi stres, seperti misalnya efikasi diri.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Efikasi diri ialah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009). Bandura (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri mempengaruhi pemilihan tugas, berusaha, kegigihan, ketahanan dan prestasi dalam diri seseorang (Schunk dan Pajares, 2001).

Bandura (dalam Nevid, Rathus & Greene, 2003) menyatakan harapan akan efikasi diri berkenaan dengan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Seseorang mungkin dapat mengelola stres dengan lebih baik, apabila ia percaya diri dan yakin bahwa ia mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi).

Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang baik maka ia dapat mengambil keputusan dengan baik dan mengatasi masalah yang dialaminya dengan baik, jika individu belum memiliki efikasi diri yang baik maka ia akan merasa tertekan dan sulit dalam mengambil tindakan yang tepat. Hal ini disebabkan karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan,

termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Ghufron dan Risnawita, 2010).

Agama Islam menjelaskan mengenai stres dan efikasi diri. Stres merupakan suatu perasaan yang membuat seseorang merasa tertekan. Dalam Islam stres berhubungan dengan hati seseorang, dimana hati tersebut mempengaruhi cara berpikir dan perilaku. Islam juga menjelaskan mengenai efikasi diri, namun dalam agama Islam disebut dengan *Ikhtiar*. *Ikhtiar* adalah usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, baik material, spiritual, kesehatan, dan masa depannya agar tujuan hidupnya selamat sejahtera dunia dan akhirat terpenuhi. Pembahasan stres dan efikasi diri menurut pandangan Islam selanjutnya akan dijelaskan di bab V pada tinjauan agama Islam.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat yang bisa didapatkan dari penelitian ini ialah:

- **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi klinis.

• **1.4.2 Manfaat Praktis**

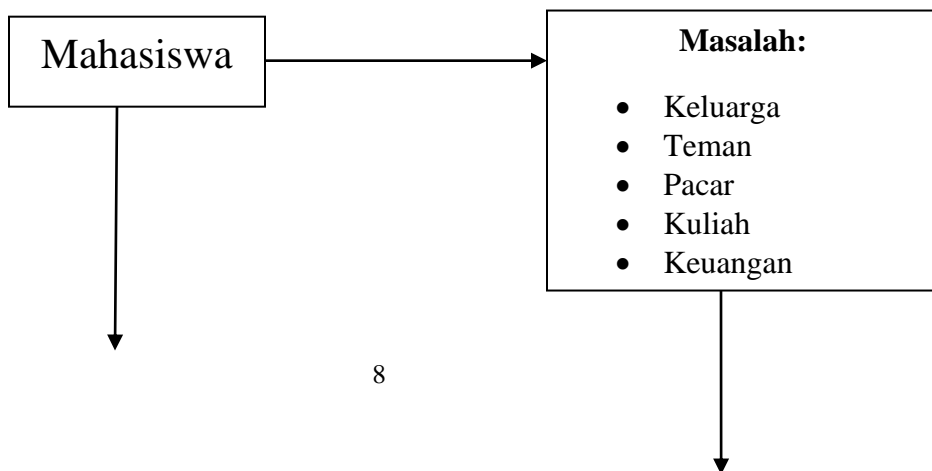
1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada para mahasiswa dan mahasiswi dalam upaya menyasati atau menangani stres.

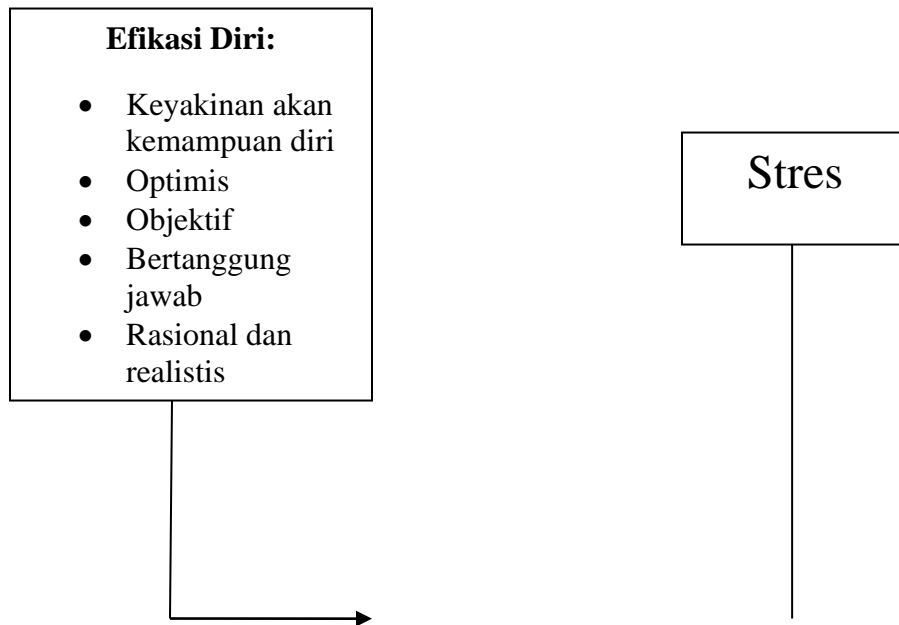
1.5 Hipotesis Penelitian

Dari penjelasan kerangka teori diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Terdapat Hubungan Negatif Antara Stres Dan Efikasi Diri”. Hubungannya ialah apabila efikasi diri seseorang tinggi maka stresnya rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri seseorang rendah maka stresnya tinggi.

1.6 Kerangka Pemikiran

Gambar 1.1





Setiap orang khususnya mahasiswa pasti pernah mengalami suatu masalah dan masalah-masalah tersebut dapat disebabkan banyak faktor, seperti faktor keluarga, keuangan, kuliah dan lain-lain. Jika masalah-masalah tersebut tidak dapat terselesaikan dengan baik maka masalah tersebut dapat mengakibatkan stres yang dapat mengganggu kehidupan individu.

Individu harus memiliki suatu keyakinan untuk mengatasi stres tersebut, misalnya efikasi diri. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan dan ekspektasi hasilnya ialah individu tersebut dapat menyasati stres. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya dan orang dengan efikasi diri yang

tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ada (Ghufron dan Risnawita, 2010).

Menurut Lauster (1988) efikasi diri terdiri dari lima aspek, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional dan realistis. Seseorang yang memiliki efikasi diri ialah seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya baik dalam menentukan pilihan ataupun mengambil tindakan, optimis dalam menghadapi masalah, objektif dalam memandang masalah, bertanggung jawab serta rasional dan realistis dalam berpikir, hal inilah yang dibutuhkan seseorang agar mampu menyasati stres.

Siswanto (2007) mengungkapkan bahwa seseorang yang terlibat lebih aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan perubahan, dan merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek negatif dari stres.

Terdapat suatu hubungan antara efikasi diri dan stres, yaitu kedua hal tersebut mempengaruhi perilaku dan keadaan emosional seseorang. Bandura (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa keadaan emosi seperti rasa takut, cemas dan stres dapat mempengaruhi efikasi diri. Keadaan emosi tersebut dapat mengurangi efikasi diri, namun bisa juga terjadi keadaan emosi dapat meningkatkan efikasi diri.

Menurut Nevid, Rathus & Greene (2003) apabila *self-efficacy* untuk mengatasi masalah meningkat, maka tingkat hormon stres menurun. Jadi *self-*

efficacy ialah faktor yang sangat kuat dalam mediasi terhadap respon stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Ogden, 2007).

Berdasarkan penjelasan diatas dari akan diteliti apakah ada hubungan antara stres dan efikasi diri yang dispesifikkan pada mahasiswa.

1.7 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Sampel penelitian yaitu mahasiswa dan mahasiswi. Dalam pengambilan data, alat ukur yang akan digunakan berupa kuisioner mengenai efikasi diri dan stres.

1.8 Waktu dan Lokasi

Penelitian akan dilakukan di beberapa universitas yang berada di daerah DKI Jakarta.