

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok populasi yang rentan mengalami stres. Data yang dilansir oleh dari *American College Health Association* (2018), menunjukkan sebanyak 44,9% atau 39.243 mahasiswa menyatakan diri mereka memiliki stres yang berada di atas rata-rata dan sebanyak 12,7% atau 11.079 mahasiswa menyatakan diri mereka memiliki stres yang berat ketika ditanya mengenai tingkat stres yang dialami selama 12 bulan terakhir. Sebanyak 74,5% mahasiswa menginginkan untuk menerima informasi terkait dengan pengurangan stres dari universitas atau kampus mereka. Ketika mereka ditanya mengenai pengaruh stres terhadap performa akademik selama 12 bulan terakhir, sebanyak 21,3% atau 18.508 mahasiswa mengalami penurunan nilai ujian, dan sebanyak 8,4% atau 7.266 mahasiswa mengalami penurunan nilai mata kuliah. Mahasiswa yang berada di Jakarta lebih memungkinkan untuk mengalami stres.

Jakarta merupakan salah satu kota dengan tingkat stres tertinggi. Menurut studi yang dilakukan oleh Zipjet (2017), Jakarta memiliki indeks total stres sebesar 7,84 dari 10, dimana semakin besar angka yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat stres daripada suatu kota. Jakarta menempati urutan ke-19 di dalam kota-kota besar di berbagai negara yang paling dipenuhi dengan stres. Stres di Jakarta disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kepadatan penduduk, jumlah ruang publik yang kurang memadai, kurangnya transportasi umum, buruknya kondisi kesehatan mental dan fisik, serta kurangnya kesetaraan di dalam masyarakat (Zipjet, 2017). Berdasarkan studi sebelumnya, diketahui bahwa mahasiswa yang berkuliah di Jakarta yang mengalami stres berjumlah sebanyak >65% (El-Matiry, Lestari, & Besral, 2018). Selain itu, di dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa mahasiswa yang berasal dari Jabodetabek memiliki tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang

berasal dari daerah lain. Oleh karena itu, peneliti berusaha melakukan penelitian terhadap stres pada mahasiswa yang berada di Jakarta.

Stres diketahui berkontribusi terhadap *mood*, gangguan mental, dan resiko bunuh diri (Rosiek, Rosiek-Kryszewska, Leksowski, & Leksowski, 2016). Di Indonesia, terdapat beberapa kasus yang terkait dengan dampak dari stres pada mahasiswa dan berkaitan dengan bunuh diri. Sebagai contoh, seorang mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri (PTN), tewas di *kost* dengan cara menggantung dirinya sendiri karena takut nilai dia diketahui oleh orangtuanya (Kawanua, 2017). Selain itu, seorang mahasiswa UI ditemukan tewas gantung diri, yang diduga disebabkan karena stres yang dia rasakan terkait dengan penurunan nilai kuliahnya (Fauziah, 2016).

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam melaksanakan kewajibannya, perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan pertemanan di kuliah, tugas-tugas dalam kuliah, prestasi akademik, kuatnya persaingan dalam meraih prestasi, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, praktikum, manajemen waktu, kebutuhan untuk meregulasi diri dan meningkatkan kemampuan berpikir yang lebih bagus, partisipasi di dalam kelas, tugas yang wajib dikerjakan, dan adanya ujian mampu membuat mahasiswa mengalami stres (Kholida & Alsa, 2012; Septiani, 2013; Fadillah, 2013; Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernández, Aguilera-Velasco, & Delgado-García, 2014). Selain faktor-faktor akademik, mahasiswa juga mengalami stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan sosial, kurangnya dukungan dari orangtua, finansial, dan mengatur hubungan romantis (Devi & Mohan, 2015).

Stres adalah tegangan, tekanan, rasa cemas yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya, sehingga membuat individu merasa adanya jarak antara diri dia dengan tuntutan yang ada, yang berasal dari kondisi biologis, sosial, dan psikologis orang tersebut (Cahplin, 2006; Sarafino dan Smith, dalam Safitri, 2014). Secara umum, stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah stres yang belum

melewati batas kemampuan seseorang dan membuat seseorang mampu untuk mengatasi tuntutan dengan baik. *Distress* adalah jenis stres yang membuat seseorang merasakan perasaan negatif dan terganggu kesehatannya (Lazarus, 1993). Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti akan berfokus pada stres yang tergolong dalam *distress*, karena di dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur gejala-gejala negatif dari stres (*distress*) pada mahasiswa dan alat ukur yang akan digunakan berguna untuk mengukur *distress* (Alfonsson, Wallin, & Maathz, 2017).

Stres yang berlebihan mampu membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi lebih banyak, menangis, dan menurunkan performa akademik, baik dalam ujian, maupun performa dalam mata kuliah (Dexter, Huff, Rudecki, & Abraham, 2018; American College Health Association, 2018). Stres juga dapat meningkatkan kemungkinan perilaku beresiko, seperti perilaku merokok, penyalahgunaan narkoba, mengalami gangguan makan, kesulitan tidur, dan resiko mengalami kecelakaan yang lebih tinggi (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Hal tersebut jika terus dibiarkan bisa berdampak buruk bagi kesehatan mahasiswa, baik secara mental dan secara fisik. Dengan demikian, perlu dilakukan upaya untuk mengelola stres mahasiswa, salah satunya dengan mengidentifikasi faktor yang berkorelasi dengannya. Cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah melakukan *coping* stres. Terdapat beberapa cara untuk *coping* stres. Cara yang dapat dilakukan adalah antara lain dengan melakukan *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat cara lain yang dapat dilakukan untuk *coping* stres, yaitu dengan menerapkan kebersyukuran di dalam beberapa situasi. Bersyukur diketahui efektif sebagai cara untuk *coping* stres pada mahasiswa (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008).

Kebersyukuran adalah apresiasi terhadap hal-hal yang berharga dan berarti bagi seseorang dan juga berupa keadaan seseorang yang bersyukur secara umum (Sansone & Sansone, 2010). Berdasarkan penelitian sebelumnya, bersyukur memiliki beberapa dimensi, yaitu rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap

kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Masing-masing dimensi tersebut terdiri dari komponen transpersonal dan personal (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015).

Kebersyukuran itu sendiri memiliki dampak yang positif, yaitu membuat seseorang mampu mengapresiasi hal-hal yang sudah dia punya. Allah SWT sendiri telah memerintahkan hambaNya untuk bersyukur, sebagaimana disebutkan dalam surat Ibrahim, yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat” (Q.S. Ibrahim (14:7).

Berdasarkan pada penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis yang dilakukan terhadap mahasiswa yang bekerja *full time*, diketahui bahwa variabel kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis berkorelasi secara positif (Chintya, 2016). Kebersyukuran diketahui berhubungan positif dengan hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan kesejahteraan sekolah pada mahasiswa (Sun, Jiang, Chu, & Qian, 2014). Kebersyukuran juga berkorelasi positif terhadap dimensi kesejahteraan psikologis: tujuan hidup, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain (Chintya, 2016). Oleh karena itu, rasa syukur merupakan salah satu sikap yang diperlukan demi mencapai kesejahteraan diri yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis diketahui memiliki hubungan yang negatif dengan stres pada kelompok dewasa muda di Aceh dan pada mahasiswa tingkat akhir (Aulia & Panjaitan, 2019; Manita dkk, 2019). Studi longitudinal yang dilakukan terhadap mahasiswa juga memperlihatkan bahwa seiring berjalannya waktu, rasa syukur mampu menurunkan kadar stres (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). Hal ini disebabkan karena orang yang mengingat hal-hal, orang-orang, dan peristiwa yang dia syukuri bisa meningkatkan persepsi orang tersebut terkait penerimaan

sosial. Lalu, perasaan diterima tersebut mampu meningkatkan nilai sosial yang dirasakan dan bisa memberikan konteks baru terhadap interpretasi orang tersebut terkait peristiwa yang membuatnya stres (Rash, Matsuba, Prkachin, dalam Krejtz, Nezelek, Michnicka, Holas, & Rusanowska, 2014). Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka dapat diketahui jika orang yang memiliki kebersyukuran tinggi memiliki kesejahteraan secara psikologis yang baik. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih sulit untuk mengalami stres (Aulia & Panjaitan, 2019; Manita dkk, 2019). Oleh karena itu, kebersyukuran menjadi faktor yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa.

Pada penelitian sebelumnya, Chintya (2016), mengukur korelasi antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja secara *full time*, namun belum melihat peranan dari kebersyukuran terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Flinchbaugh, Moore, Chang, dan May (2011) mengidentifikasi efek dari teknik manajemen stres dan penulisan diari mengenai kebersyukuran yang memiliki hasil meningkatnya keberhargaan diri dan peningkatan keterlibatan mahasiswa di kelas, namun penelitian ini sendiri dilakukan di Amerika, dan berasal dari tujuh tahun yang lalu. Sementara itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph, (2008) terkait dengan bersyukur terhadap stres dengan mahasiswa dilakukan di Inggris, dilakukan lebih dari 10 tahun yang lalu, dan menggunakan kuesioner *The Gratitude Questionnaire-6*. Penelitian lain yang ditemukan peneliti biasanya menggunakan kuesioner *The Gratitude Questionnaire-6*, *Gratitude Adjective Checklist*, dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test*.

Peneliti menemukan adanya masalah yang muncul dari konsep kebersyukuran dari penelitian sebelumnya. Dalam hal ini, penelitian sebelumnya melakukan pemisahan antara kebersyukuran dengan ketuhanan. Pada alat ukur yang dipakai oleh penelitian sebelumnya, aspek Tuhan tidak disebutkan secara eksplisit. Aspek transpersonal yang digunakan hanyalah sebatas bersyukur kepada kekuatan yang lebih besar

dan alam semesta (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Indonesia adalah negara yang berasaskan ketuhanan di dalam dasar negaranya. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia tidak bisa dipisahkan antara ketuhanan dan aspek-aspek di dalam kehidupan. Berdasarkan data yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa, konsep kebersyukuran dari Negara Barat kurang cocok dengan masyarakat Indonesia (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015). Negara Barat yang dimaksud di sini adalah Amerika, tempat di mana alat ukur *Gratitude Questionnaire-6*, *Gratitude Adjective Checklist*, dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test* dibuat (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Selain itu, sepengetahuan peneliti, belum ada penelitian terkait kebersyukuran dan stres pada mahasiswa yang menggunakan skala kebersyukuran dengan mengaitkan bersyukur yang melibatkan peran dari konsep ketuhanan secara eksplisit. Oleh karena itu, peneliti ingin menelaah peran kebersyukuran terhadap stres pada mahasiswa, khususnya di Indonesia, dan menggunakan konsep yang melibatkan aspek ketuhanan di dalamnya.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah kebersyukuran berperan secara signifikan terhadap stres pada mahasiswa di Jakarta dan tinjauannya di dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis peranan serta manfaat dari kebersyukuran terhadap stres pada mahasiswa dan tinjauannya di dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan literatur ilmiah dalam bidang ilmu psikologi, khususnya di dalam ranah psikologi positif.
2. Memahami bagaimana pandangan Islam terhadap kebersyukuran, stres, dan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini bisa digunakan oleh praktisi psikologi sebagai acuan mengenai pentingnya kebersyukuran terhadap stres mahasiswa.
2. Orangtua diharapkan mampu mengajarkan anaknya mengenai pentingnya kebersyukuran.
3. Mahasiswa dapat memahami dan menerapkan kebersyukuran di dalam kehidupan sehari-hari mereka.
4. Institusi pendidikan diharapkan mampu menggunakan hasil penelitian ini untuk menekankan pentingnya kebersyukuran kepada siswanya, contohnya dengan membuka pusat konseling yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa yang memiliki keluhan dan masalah, sehingga mereka mampu memperoleh konsultasi atas masalah yang dihadapi.

1.5 Kerangka Berfikir

Mahasiswa

Mahasiswa merupakan golongan pelajar yang dianggap mampu berpikir kritis dan mampu bertindak cerdas dengan cepat dan tepat (Yusuf, dalam Nurnaini, 2014). Hal tersebut membuat lingkungan menuntut mahasiswa untuk menjadi pribadi yang aktif dan diharapkan mampu membawa perubahan yang bermanfaat bagi bangsa dan negara. Mahasiswa juga disibukkan dengan bermacam-macam kegiatan di kampus. Berbagai tuntutan dan kegiatan yang dihadapi oleh mahasiswa mampu membuat mereka mengalami stres.



Stres

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan pertemanan di kuliah, tugas-tugas dalam kuliah, prestasi akademik, kuatnya persaingan dalam meraih prestasi, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan interpersonal, manajemen waktu, dan finansial (Kholidah & Alsa, 2012; Septiani, 2013; Fadillah, 2013). Stres yang berlebihan mampu membuat mahasiswa kurang tidur, prokrastinasi lebih banyak, lebih banyak makan, menangis, menurunkan performa akademik, baik dalam ujian, maupun performa dalam mata kuliah (Dexter, Huff, Rudecki, & Abraham, 2018; American College Health Association, 2018).



Kebersyukuran

Kebersyukuran berkorelasi positif terhadap dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja (Chintya, 2016). Rasa syukur juga diketahui berhubungan positif dengan hubungan interpersonal, dukungan sosial, kesejahteraan sekolah dan mampu menurunkan kadar stres pada mahasiswa (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; Sun, Jiang, Chu, & Qian, 2014)



Pertanyaan penelitian

Apakah rasa syukur berperan secara signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa?