

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, stres merupakan bagian yang tidak terlepas dari manusia. Setiap manusia pasti pernah mengalami stres, sama halnya juga dengan mahasiswa tingkat akhir. Masalah-masalah yang biasa dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah penulisan skripsi, pengulangan mata kuliah, perencanaan masa depan setelah lulus kuliah, tuntutan dari keluarga sebagai yang menyediakan dana untuk cepat lulus serta memperoleh pekerjaan (Yesamine dalam Pratiwi & Lailatushifa, 2007). Berbagai masalah dan tuntutan yang dihadapi ini dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Dalam tingkat yang tinggi stres dapat menekan tingkat ketahanan tubuh bahkan, dapat menimbulkan tindakan anarkis seperti nekat bunuh diri (Shenoy dalam Kholida & Alsa, 2012). Pada bulan Juli tahun 2016, seorang mahasiswa ditemukan bunuh diri karena stres akibat skripsinya ditolak dua kali (Nailufar, 2016).

Permasalahan yang sama juga terjadi pada mahasiswa di Universitas Pelita Harapan (UPH). Berdasarkan hasil wawancara pada 16 Oktober 2016 dengan Pimpinan *Hope Counseling* dan *Assesment Center* Ir. Siska Tampenawas diperoleh informasi bahwa berbagai masalah di luar masalah akademis seperti masalah keluarga dan pergaulan dapat mempengaruhi munculnya stres. Masalah-masalah tersebut membuat stres tidak bisa terhindarkan dari mahasiswa di UPH termasuk juga mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu, penelitian akan dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di UPH.

Lazarus dan Folkman (1984), mendefinisikan stres sebagai suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya (*resource*) yang dia miliki untuk mengatasi situasi yang terjadi dan membahayakan kesejahteraannya. Oleh karena itu, seseorang dapat menjadi stres tergantung pada penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya dan sumber daya yang dimiliki. Selain itu, menurut Chaplin (dalam Akmalia, 2013) stres juga merupakan suatu keadaan tertekan baik secara psikologis maupun fisik. Keadaan ini muncul karena dalam diri individu terdapat perbedaan antara apa yang diharapkan dengan realita yang harus dihadapi. Kemudian, stres juga dapat didefinisikan sebagai suatu pengalaman terbebani pada saat keadaan terlalu banyak sumber stres, namun sumber daya yang dimiliki individu juga terlalu sedikit (Amirkhan, 2012).

Suatu kondisi atau kejadian yang dapat memunculkan stres disebut sebagai stresor atau penyebab stres (Plotnik & Kouyoumdjian, 2014). Terdapat tiga situasi yang membuat seseorang menjadi stres yaitu, bahaya atau rugi, terancam, dan tantangan (Plotnik & Kouyoumdjian, 2014). Ketika seseorang berada pada salah satu situasi tersebut dan merasa tidak mampu mengatasinya maka individu akan merasa sangat stres atau kewalahan.

Sebagai mahasiswa tingkat akhir salah satu tugas yang harus dipenuhi adalah penulisan tugas akhir. Dalam penulisan tugas akhir, terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi seperti, kurangnya kemampuan menulis, kesulitan menentukan topik skripsi, mencari literatur yang sesuai dan tepat, dana dan waktu yang terbatas, dan ketakutan untuk menemui dosen pembimbing (Catrunada & Puspitawati, 2008). Berbagai tantangan tersebut dapat menimbulkan stres.

Dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama, mahasiswa tingkat akhir sendiri memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Menurut Yesamine (dalam Pratiwi & Lailatushifa, 2007), berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih spesifik dan lebih berat dibandingkan mahasiswa baru. Mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berfokus untuk menyelesaikan tugas akhir namun juga berfokus tentang masa depan mereka setelah lulus kuliah nanti, sehingga mahasiswa tingkat akhir cenderung menjadi lebih stres dibandingkan mahasiswa tahun pertama. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2011 terhadap mahasiswa tahun ke dua hingga empat menunjukkan bahwa sebesar 30% mahasiswa merasa tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa, terkhususnya pada mahasiswa tingkat akhir (dalam Krisdianto & Mulyanti, 2015).

Stres yang tidak dihadapi secara efektif, akan memunculkan dampak yang negatif bagi individu dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir. Studi yang dilakukan oleh Humphrey (2003) menunjukkan bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa memiliki dampak pada kesehatan mental atau emosional dan kesehatan fisik. Dampaknya pada kesehatan mental atau emosional seperti, marah-marah, kecemasan yang berlebih, frustrasi, merasa jengkel, dan takut. Kemudian, dampaknya pada kesehatan fisik yaitu, tidak cukup tidur, kelelahan, sakit kepala, ketegangan, dan masalah pada pencernaan. Selain itu, stres juga dapat berdampak pada proses berpikir individu yang kemudian berdampak pada proses akademis seseorang. Hal ini menyebabkan, individu yang mengalami stres cenderung

mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi (Sarafino dalam, Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006).

Amirkhan (2012) menyatakan bahwa terdapat dua dimensi dari stres yaitu *event load* dan *personal vulnerability*. *Event load* merupakan penilaian atau persepsi mengenai perasaan terbebani dengan tuntutan dari luar, tanggung jawab, dan tertekan. Penilaian ini terkait dengan proses penilaian kognitif yaitu *primary appraisal*, apabila individu mempersepsikan suatu hal yang dihadapinya berbahaya, memberikan tuntutan, akan menjadi beban dan stres bagi individu (Lazarus, 1991). *Personal vulnerability* mengacu pada perasaan individu mengenai ketidakberdayaan, kelemahan, dan ketidakmampuan untuk mengatasi suatu permasalahan. Hal ini terkait dengan *secondary appraisal* yaitu penilaian individu terhadap sumber daya yang dia miliki apakah mampu atau tidak untuk mengatasi permasalahan yang ada.

Frederickson (dalam Larsen & Buss, 2010) mengatakan, untuk menghadapi stresor yang ada individu juga dapat menghadapinya dengan emosi positif. Salah satu bentuk emosi positif adalah *gratitude*. *Gratitude* adalah rasa terima kasih, kagum, dan apresiasi akan kehidupan (Emmons & Shelton, 2002). Selain itu, menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) *gratitude* adalah kecenderungan seseorang untuk mengenali dan meresponi bantuan yang diberikan melalui pengalaman positif atas hasil yang diperoleh. Artinya, orang yang bersyukur dapat menghargai dan mengevaluasi secara positif segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian, orang yang bersyukur adalah mereka yang melaporkan gejala fisik lebih sedikit, lebih optimis dan merasa lebih baik

tentang kehidupan, dan memiliki kemajuan menuju tujuan pribadi yang penting dalam akademik, interpersonal, dan kesehatan (Emmons dalam, Hastuti, 2016).

Usaha yang individu lakukan untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk mentoleransi ancaman-ancaman yang mengarah pada stres disebut *coping* (Feldman, 2009). Terdapat dua jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Lazarus dalam, Plotnik & Kouyoumdjian, 2014). *Problem focused coping* adalah strategi *coping* yang digunakan ketika individu mencoba untuk menurunkan stres melalui penyelesaian masalah dengan mencari informasi, mengubah perilaku, atau mengambil tindakan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Kemudian, *emotion focused coping* adalah strategi *coping* yang dilakukan untuk mengurangi *emotional distress* dengan cara mencari dukungan dan simpati atau menghindari dan menyangkal situasi yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh Amanda, Pohan, dan Menaldi (2014), menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *gratitude* dan *problem focused coping* dengan koefisien $.37$ ($p < .01$). Artinya, semakin tinggi *gratitude* seseorang, akan semakin tinggi juga penggunaan *problem focused coping*. Wood, Joseph, dan Linley, 2007 menyatakan, bahwa orang yang bersyukur lebih menggunakan strategi *coping* yang positif, dimana ketika mengalami masalah individu cenderung menggunakan *positive reinterpretation*, perencanaan, dan *coping* yang aktif dibandingkan menghindari masalah yang ada dengan menarik diri atau melakukan *self-blame*. Oleh karena itu, orang yang bersyukur cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Penelitian yang dilakukan McCullough et al. (dalam Wood, Joseph, dan Linley, 2007) menemukan bahwa *gratitude* mempunyai korelasi negatif dengan depresi dan iri dan memiliki korelasi positif dengan

kepuasan hidup, *vitality*, dan kebahagiaan. Kemudian, penelitian yang dilakukan Cahyono (2014) mengenai pengaruh *gratitude* terhadap tingkat stres karyawan menunjukkan bahwa dengan bersyukur individu akan memunculkan emosi positif dan kepuasan hidup. Adanya emosi positif dan kepuasan hidup dapat menurunkan level stres pada karyawan saat bekerja.

Berdasarkan uraian diatas, *gratitude* memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres. Namun, tingkat stres seseorang tidak terlepas dari tingkat *neuroticism* yang dimilikinya. McCrae (1990) mengatakan bahwa sejauh mana individu mempersepsikan suatu situasi sebagai *stressful* terkait erat dengan tingkat *neuroticism* individu tersebut. Penley dan Tomaka (2002) mengatakan bahwa *neuroticism* juga mengacu pada predisposisi untuk mengalami kecemasan, ketegangan, *self-pity*, pemikiran irasional, *self-consciousness*, impulsif, depresi, dan *self-esteem* yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mroczek dan Almeida (2004) menunjukkan, bahwa terdapat hubungan yang kuat antara besarnya stres sehari-hari dengan *negatif affect* pada individu yang memiliki tingkat *neuroticism* tinggi. Hal ini menunjukkan, apabila individu memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat stres yang tinggi juga, dikarenakan mereka rentan terhadap *stressor* dan bereaksi berlebihan terhadap *stressor* tersebut.

Dalam situasi yang mengancam, individu dengan *neuroticism* yang tinggi akan lebih rentan terhadap stres karena *neuroticism* cenderung mengalami emosi negative (Schneider, 2004). Penelitian yang dilakukan Primaldhi (2008) mengenai hubungan antara *neuroticism*, strategi *coping*, dan stres kerja menunjukkan, bahwa *neuroticism* berhubungan dengan stres kerja. Semakin tinggi *neuroticism*, maka

semakin tinggi pula tingkat stres kerja. Analisa tambahan yang dilakukan menunjukkan *trait neuroticism* memiliki pengaruh terhadap stres kerja sebesar 31%. Hemenover (dalam Mroczek & Almeida, 2004), menyatakan bahwa individu dengan *neuroticism* yang tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki *neuroticism* rendah, dalam melakukan proses *appraisal* pada peristiwa yang sangat membuat stres individu akan cenderung berfokus pada bagian negatif dari peristiwa tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa orang yang bersyukur cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Akan tetapi, tingkat stres seseorang juga dipengaruhi oleh tingkat *neuroticism* yang dimiliki. Artinya, semakin tinggi tingkat *neuroticism* yang dimiliki akan semakin tinggi juga tingkat stres yang dimiliki. McCrae (1990) mengatakan bahwa setiap pengukuran instrumen stres sangat kuat dipengaruhi oleh karakteristik individu khususnya disposisi kepribadian dari *neuroticism*. Menurut McCrae (1990), individu dengan *trait neuroticism* mempersepsikan kehidupannya sangat stres, menggunakan strategi *coping* yang kurang baik, tidak puas dengan dukungan sosial yang ada, dan rendah dalam kesejahteraan psikologis. Selain itu, salah satu faset dari *neuroticism* adalah *vulnerability* yaitu individu yang memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi rentan untuk mengalami stres dan ketidakmampuan untuk menghadapi stres tersebut (McCrae & Costa, 2003).

Hal ini juga dapat memengaruhi bagaimana reaksi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Hal ini dikarenakan, individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung mudah mengeluh dan merasa khawatir dalam menghadapi berbagai masalah yang ada (Eysenck & Eysenck

dalam Larsen & Buss, 2010). Pada saat mahasiswa tingkat akhir diperhadapkan dengan berbagai tuntutan seperti penyelesaian tugas akhir dan perencanaan masa depan, mahasiswa tingkat akhir dengan *neuroticism* yang tinggi cenderung akan mudah merasa khawatir, sehingga mengakibatkan tingkat stres yang dimiliki juga meningkat.

Dengan mempertimbangkan adanya pengaruh *neuroticism* terhadap stres, maka dalam penelitian ini dilakukan kontrol terhadap *neuroticism*. Kontrol yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah benar *gratitude* memengaruhi stres setelah pengaruh *neuroticism* terhadap stres dikontrol secara statistik. Kontrol statistik yang dimaksud adalah melihat masing-masing pengaruh dari *gratitude* dan *neuroticism* terhadap stres dengan menggunakan metode statistik *multiple regression*.

Sejauh ini penelitian mengenai pengaruh *gratitude* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengontrol tingkat *neuroticism*, masih jarang atau belum pernah dilakukan di Indonesia. Adapun penelitian yang peneliti temukan, yaitu pelatihan *gratitude* (bersyukur) untuk penurunan stres kerja di perusahaan X (Cahyono, 2014). Penelitian lainnya yang peneliti temukan, yaitu sebuah studi mengenai hubungan antara materialisme, *neuroticism*, *gratitude* dan kepuasan hidup (Fitzsimons, 2013). Kemudian, berbagai tantangan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi situasi yang *stressfull* bagi mereka dan mengarah pada tindakan yang nekat (Shenoy dalam Kholida & Alsa, 2012). Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah *gratitude* juga memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengontrol tingkat *neuroticism* yang dimiliki.

1.2 Rumusan Permasalahan

Apakah ada pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan dengan mengontrol tingkat *neuroticism*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan dengan mengontrol tingkat *neuroticism*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih teoretis bagi pengembangan bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi positif terutama mengenai *gratitude* dan psikologi klinis mengenai stres dan juga *neuroticism*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis berupa pengetahuan bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir mengenai pengaruh *gratitude* terhadap stres. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua mengenai pengaruh *gratitude* bagi stres pada mahasiswa sehingga, orang tua dapat membantu menanamkan nilai-nilai *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, bagi institusi ataupun praktisi dalam bidang

pendidikan dapat mengadakan program seperti seminar yang terkait dengan *gratitude*, stres, ataupun *neuroticism* sehingga, dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres dan menjalani tugasnya sebagai mahasiswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan topik *gratitude*, stres, dan *neuroticism*.

