

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok yang sangat rentan terhadap stress (D'Zurilla & Sheedy, 1991) karena kehidupan kampus yang bersifat transisi (Towbes & Cohen, 1996), membawa banyak perubahan dalam kehidupan mahasiswa yang harus dibiasakan. Mahasiswa berada pada periode *emerging adulthood* (Arnett, 2000), yaitu masa umur 18 sampai 25 tahun yang dikarakteristikan oleh perubahan besar dalam hidup dan ketidakstabilan dari perubahan tersebut. Sifat transisi dari kehidupan kampus ini membawa perubahan-perubahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Mereka harus menyesuaikan diri dengan berada jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan tingkat pencapaian akademik yang tinggi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Drouin, Reining, Flanagan, Carpenter & Toscos, 2018).

Stress adalah hasil dari interaksi antara stressor dan persepsi individual serta reaksi terhadap stressor-stressor tersebut (Romano, 1992). Tingkat stress yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatasi situasi yang menghasilkan stress (D'Zurilla & Sheedy, 1991). Jika seseorang tidak mampu untuk mengatasi stress secara efektif, maka kesepian, gugup, serta kesulitan tidur dan kekhawatiran yang berlebihan dapat terjadi (Wright, 1967). Relasi antara individu dan lingkungan mereka adalah penting bagi persepsi dan reaksi stress, dan hal ini diperbesar bagi mahasiswa. Lingkungan yang dihadapi

oleh mahasiswa dan masalah yang ada berbeda dari rekan non-mahasiswa mereka (Hirsch & Ellis, 1996). Evaluasi berkelanjutan yang dilakukan oleh mahasiswa (tes dan laporan mingguan), adalah suatu sumber stress yang tidak sering dialami oleh non-mahasiswa. Selain itu, sumber stress lainnya bisa datang dari pekerjaan rumah yang berlebihan, dan tugas yang tidak jelas (Kohn & Frazer, 1986, dalam Ross, Niebling & Teresa, 2008). Ada pula relasi dengan teman, keluarga, dan anggota fakultas (Sgan-Cohen & Lowental, 1988, dalam Ross et al., 2008), kebiasaan makan dan tidur, dan tekanan waktu (Wright, 1967, dalam Ross et al., 2008).

Ekspektasi-ekspektasi yang diberikan kepada mahasiswa – dari universitas, keluarga, dan terutama dari diri sendiri – juga berkontribusi pada stress yang mereka alami. Dari semua sumber stress, stress intrapersonal, yaitu stress yang memiliki sumber internal atau dari diri sendiri, adalah sumber stress yang paling sering dilaporkan oleh mahasiswa (Ross, Niebling & Teresa, 2008), diikuti oleh stressor lingkungan, interpersonal, dan akademik. Mahasiswa sering menghadapi tekanan untuk mencari pekerjaan atau pasangan hidup. Stressor ini dapat menyebabkan ketegangan atau kecemasan bagi mahasiswa, disadari atau tidak. Selain itu, mahasiswa menghadapi ekspektasi dari diri sendiri dan universitas. Mahasiswa memiliki ekspektasi dari kehidupan universitas: untuk mempertahankan nilai akademik yang tinggi, untuk membuat koneksi yang berarti, dan untuk mendapatkan hasil yang nyata dari pembelajaran mereka. Universitas memiliki ekspektasi yang sama, serta ekspektasi tertentu mengenai perilaku mahasiswa dan bagaimana mereka menjaga diri sendiri. Hal ini bisa

dilakukan melalui peraturan serta aktivitas dan tugas yang diberikan, yang menunjukkan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan perilaku apa yang mereka harus tunjukkan dan apa yang harus dihindari. Mahasiswa memiliki tuntutan dan harapan yang berbeda menurut program pembelajaran mereka, yaitu mahasiswa reguler dan mahasiswa beasiswa. Mahasiswa beasiswa memiliki ekspektasi yang tinggi dari universitas, yang ditunjukkan oleh nilai IPK yang lebih tinggi daripada mahasiswa reguler, acara dan tugas untuk mempersiapkan mereka pada pekerjaan yang telah disepakati oleh kedua pihak setelah mereka lulus, serta evaluasi berkelanjutan yang lebih ketat. Mahasiswa beasiswa merasa bahwa menjaga nilai akademik dan mengikuti aktivitas mandatori adalah prioritas dalam kehidupan kampus mereka, untuk menghindari penalti yang ada. Hal ini adalah tujuan utama mereka karena ekspektasi orangtua adalah fokus mereka; *“I don’t want to disappoint my parents by being expelled for small mistakes”* (FS, komunikasi personal, 15 September 2019). Mahasiswa reguler tidak memiliki ekspektasi yang lebih ketat dari universitas, namun mereka tetap memiliki masalah mereka sendiri. Mereka harus menyeimbangkan waktu mereka untuk melakukan hobi mereka seperti main *game* sebagai metode relaksasi, atau untuk menjaga nilai akademik – kebanyakan dari stress mereka datang dari tekanan waktu dan apa yang harus diprioritaskan. *“Too many workload – lab reports, group projects, self-projects, you gotta make a video but no one’s ready yet; you gotta coordinate with other people, which means you gotta consider other people’s schedule”* (NL, komunikasi personal, 19 September 2019).

Penilaian tingkat stress pada mahasiswa adalah topik yang sering diteliti. Ross et al. (2008) meneliti sumber stress pada mahasiswa dan menemukan bahwa mayoritas dari stress mahasiswa datang dari kerepotan sehari-hari dan stressor intrapersonal. Sugiarti dan Karimah (2020) meneliti mengenai stress dan dampak terhadap mahasiswa dan menemukan bahwa kondisi fisik mahasiswa adalah aspek yang paling terpengaruh oleh stress. Banyak peristiwa dan situasi tertentu yang diteliti sebagai pemicu stress, namun tidak banyak penelitian yang menyelidiki mahasiswa reguler dan beasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk meneliti mahasiswa reguler dan beasiswa sebagai faktor dalam perbedaan stress, dan untuk mengklarifikasi detail yang menyebabkan perbedaan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara mahasiswa reguler dan beasiswa dan sebab perbedaan tingkat stress yang ada.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan *life stress* yang signifikan antara mahasiswa beasiswa dan reguler pada Universitas X?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan *life stress* antara mahasiswa dengan beasiswa dan mahasiswa reguler, dan dampak dari perbedaan tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi mengenai psikologi mahasiswa dan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, terutama pada subjek stress dan relasinya terhadap mahasiswa beasiswa dan reguler.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Mahasiswa dapat menggunakan penelitian ini untuk lebih mengerti mengenai stress yang mereka hadapi, dan menggunakan informasi-informasi yang terhubung untuk menyesuaikan diri mereka dalam menangani stress yang didapatkan dari tugas-tugas dan tanggung jawab mereka.
2. Universitas bisa menggunakan hasil penelitian ini untuk mendapat pengertian yang lebih besar mengenai stress kehidupan mahasiswa dan perbedaan/persamaan yang ada pada mahasiswa agar penyesuaian yang diperlukan dalam program masing-masing dapat dilakukan.