

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan calon pemimpin dimasa depan, mereka diharapkan memiliki keberhasilan akademik sebagai tujuan utama mereka. Pendidikan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan oleh para mahasiswa, namun tuntutan akademik menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami stres. Baru-baru ini terjadi laporan seorang mahasiswa tewas gantung diri di kamarnya, korban berinisial FAP berusia 22 tahun mahasiswa di Universitas Sumatera Utara, diduga FAP tewas karena banyaknya tugas *deadline* serta penyusunan laporan akhir. Sebelum meninggal korban sering kali mengeluhkan tugas-tugas kampus yang sedang korban kerjakan dari kampusnya kepada rekan korban beberapa hari sebelum korban meninggal. Korban juga kehilangan laptopnya, hal ini membuat korban semakin stres dan diduga ini merupakan faktor mendorong korban melakukan aksi nekat tersebut (Trimbun News, 2019). Dari kasus lain juga terjadi pada seorang mahasiswa Universitas Sriwijaya yang berinisial BS berusia 22 tahun, korban merupakan mahasiswa semester akhir yang mengakhiri hidupnya karena depresi lantaran pengajuan Skripsi yang sering kali ditolak (Kompas.com, 2019).

Dari hasil data yang diperoleh dari alumni salah satu Universitas yang ada di Probolinggo, terjadi kasus percobaan bunuh diri pada salah satu mahasiswa yang berinisial BA berusia 23 tahun disalah satu Perguruan Tinggi Probolinggo, korban meminum obat serangga lantaran depresi karena banyaknya tekanan dari lingkungan kampus dan rumah, serta korban yang juga

terancam *dropout* dari kampus. Hal ini merupakan bentuk stres akademik yang tidak bisa diatasi oleh mahasiswa, para mahasiswa yang mengalami stres tidak tahu cara mengatasinya dan hal ini tidak bisa dianggap remeh oleh lingkungan sekitar sebab stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak buruk pada dirinya. Stres akademik sendiri memiliki dampak yang amat besar bagi mahasiswa yang mengalaminya, diantaranya merasa bingung, terganggu dengan perubahan waktu yang begitu cepat, sering cemas, tertekan dengan *deadline*, merasa bersalah, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri.

Hasil data wawancara random kepada mahasiswa semester akhir yang terdapat di Probolinggo, dari 60 mahasiswa yang mengeluh dengan tuntutan yang sedang dialaminya dari kampus, ditemukan beberapa efek yang ditimbulkan oleh stres terhadap mahasiswa diantaranya 13% mahasiswa memiliki masalah pencernaan, 35% mengalami kecemasan baik di rumah atau di kampus, 17% makan, minum atau merokok berlebihan untuk mengurangi kecemasan, 9% merasakan ketegangan atau nyeri di leher atau bahu, sakit kepala, atau sesak nafas, 5% tidak dapat berhenti berpikir mengenai permasalahan mereka atau tidak dapat merasa tenang, 11% tidak bisa berkonsentrasi karena mengkhawatirkan hal lain, dan 10% mahasiswa memerlukan obat untuk menenangkan diri. Ketua Dewan Pembina KPAI Seto Mulyadi (Elwan, 2014) menuturkan ketidaksiapan seseorang mahasiswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik, yakni dengan mengikuti serangkaian jadwal panjang atau kurikulum yang terlalu padat, hal ini membuat mahasiswa mengalami kejenuhan serta stres dibidang akademik dan terdapat 15 mahasiswa lainnya mengaku terus mencari solusi, yang bertujuan untuk

meminimalisir tekanan fisik maupun psikologis serta gejala stres akademik yang dialami.

Menurut Agista (2011) Stres Akademik adalah kecemasan yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan lain dari kampus.

Menurut Agolla dan Ongri (2009) menuturkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik diantaranya: a) beban akademik yang terlalu berat, b) sumber yang tidak memadai untuk mengerjakan tugas, c) ketidakpastian untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus, d) kompetensi dengan teman, e) gedung kuliah yang sesak, f) tidak menghadiri perkuliahan dan g) konflik dengan teman dan dosen.

Selain faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik, terdapat faktor protektif yang dapat menghadapi munculnya gejala stres akademik. Faktor protektif merupakan sifat dari seseorang individu yang dapat memungkinkan terjadi hasil yang lebih baik dibawah kondisi yang beresiko tinggi, menurut Chung (dalam Masten, & Reed, 2009) faktor protektif meliputi; a) tempramen positif, b) *self-esteem*, c) kepercayaan diri, d) *self-efficacy*, e) kompetensi sosial, f) keterampilan memecahkan masalah, g) *internal locus of control*, dan h) *character strengths* (Maryam, 2015).

Faktor protektif yang berperan penting dalam meminimalisir stres akademik adalah *Character strengths*, Menurut Park (dalam Maryam 2015) menambahkan bahwa *character strengths* yakni sekumpulan trait positif di dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. *Character strengths* sendiri memiliki 24 *virtus* beberapa

diantaranya adalah *creativity, curiosity, love of learning, open-mindedness*, dan *hope*.

Menurut Snyder (dalam Tong dkk 2010) *virtus* harapan (*hope*) merupakan cerminan dari persepsi individu, mengenai kapasitas untuk memperjelas konsep tujuan yang dimiliki individu, sebagai strategi khusus untuk mencapai tujuan-tujuan dan mempertahankan motivasi untuk menjalankan strategi individu dalam mencapai tujuan. Pada penelitian ini, penulis mengambil salah satu dari *virtus* yang terdapat dalam *character strengths* yang lebih memfokuskan pada *virtus* harapan (*hope*), alasan penulis mengambil *virtus* harapan (*hope*) karena sebagai salah satu kekuatan karakter yang dapat meningkatkan individu untuk bertahan dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Menurut Sembiring & Fauzia (2012) mengatakan bahwa *virtus* harapan (*hope*) sebagai sumber kekuatan individu, kekuatan yang dimaksud disini yakni dapat meningkatkan karakter dalam diri individu untuk bertahan menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah dan kampus, yang kemudian menimbulkan kecemasan dan stres akademik pada siswa maupun mahasiswa. Menurut Snyder (dalam Wogan, 2013) *virtus* harapan (*hope*) memiliki peran besar pada karakter seseorang, yang mampu mengatasi masalah mental, serta mahasiswa yang sedang mengalami banyak tekanan dalam berprestasi dan berkualitas, dimana tekanan itu memicu munculnya perasaan cemas dan stres akademik pada siswa.

Menurut Walker, dkk. (2011) juga menjelaskan bahwa *virtus* harapan (*hope*) merupakan salah satu faktor yang dapat mereduksi perilaku negatif berupa kecemasan, stres akademik dan depresi yang sedang terjadi pada mahasiswa akhir, dimana mahasiswa dapat menyelesaikan tugas, dan laporan

secara tepat waktu. *Virtus* harapan (*hope*) berfungsi sebagai indikator untuk meredakan tekanan, baik tuntutan akademik, persaingan dalam berprestasi serta kemampuan individu dalam mengatasi perilaku negatif seperti kecemasan, stres akademik dan depresi yang ada pada diri mahasiswa (dalam Lopez, 2013). Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Martin & Stremac (2010) bahwa individu dengan tingkat harapan (*hope*) rendah cenderung mengalami stres tinggi, dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat harapan (*hope*) tinggi, apabila mahasiswa memiliki harapan (*hope*) tinggi maka kemampuan untuk menekan tingkat stres akademik dapat diminimalisir.

Hasil penelitian dari Madnani dan Pradhan (2015) mengemukakan potensi positif psikologis, seperti harapan (*hope*) yang dimiliki oleh individu dapat menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat awal. Pada kondisi ini mahasiswa tingkat awal rentan sekali mengalami stres akademik seperti kecemasan yang berlebihan karena merasa sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Mahasiswa tingkat awal juga berpotensi memiliki pola pikir negatif terhadap lingkungan kampus karena ada perubahan-perubahan yang tidak sesuai harapan (*hope*) yang menimbulkan dampak pada diri mahasiswa hingga menggunung seperti gunung es.

Studi yang dilakukan oleh Agolla, dkk (2009) menunjukkan bahwa harapan (*hope*) orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa, dimana harapan (*hope*) sebagai kekuatan untuk menghadapi hambatan yang akan terjadi di masa depan. (dalam Chatteje dan Shinta, 2013). Menurut Faqih (2019), hasil dari studinya menjelaskan bahwa harapan (*hope*) berkaitan dengan cara individu menetapkan target yang diadaptasikan pada tantangan maupun tekanan, yang berdampak pada kecemasan dan stres

akademik yang akan terjadi di masa depan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2010) mengatakan bahwa harapan (*hope*) merupakan sumber daya yang harus dimiliki oleh seseorang, untuk mencapai kesejahteraan dan mengurangi kecemasan, tekanan batin serta stres akademik pada santri dipondok pesantren.

Menurut Luthans et al. (dalam Zulkosky, 2009) memaparkan bahwa harapan (*hope*) berperan besar dalam menentukan keberhasilan siswa dalam menghadapi kecemasan, tekanan akademik, stres akademik dan depresi yang disebabkan oleh ujian kelulusan akhir sekolah. Harapan ini sebagai penguat siswa dalam menghadapi hambatan dalam mencapai keberhasilan, menurut Paterson (dalam Scannapieco & Connel-Carrick, 2010) berpendapat bahwa harapan (*hope*) berfungsi sebagai faktor motivasi untuk membantu memulai dan mempertahankan tindakan terhadap suatu tujuan, juga berkaitan dengan kebahagiaan, prestasi dan kesehatan mental, dinamakan pengaruh harapan (*hope*) dapat meredakan kecemasan serta stres akademik, yang menjadi perangkat negatif serta dapat mempengaruhi pikiran seorang siswa untuk mencapai tujuan akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liao (2011) juga mengungkapkan bahwa harapan (*hope*) memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada individu dalam meraih prestasi, yakni apabila individu tidak mampu mengimbangi antara tekanan dan kecemasan untuk meraih sebuah prestasi akademik. Individu yang memiliki harapan (*hope*) tidak sesuai dengan apa yang telah diharapkannya dapat memicu perasaan cemas, panik dan stres akademik pada diri individu yang kemudian berujung pada kematian.

Berdasarkan paparan diatas penulis tertarik dan mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh *virtus* harapan (*hope*) terhadap *Stress Akademik* pada Mahasiswa semester akhir di Perguruan Tinggi Probolinggo”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini: “Apakah ada pengaruh *virtus* harapan (*hope*) terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Perguruan Probolinggo?”

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *virtus* harapan (*hope*) terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat penelitian secara teoritis yang diharapkan penelitian ini dapat memeberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu psikologi pada umumnya, akan tetapi lebih difokuskan pada bidang Psikologi Kepribadian serta ilmu yang berkaitan.
- b. Manfaat penelitian secara praktis sebagai sumber informasi bagi mahasiswa semester akhir bahwa perilaku *virtus* harapan (*hope*) terhadap stres akademik.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

1. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani, Siti Saniah dan Fuad Nasroni
 - a. Judul penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani dkk adalah “Harapan, Tawakkal dan Stres Akademik pada Mahasiswa” sedangkan penelitian ini adalah “Pengaruh *Virtus* Harapan (*Hope*) terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir”
 - b. Subyek penelitian yang diteliti oleh Anni Zulfiani dkk yakni berada di Perguruan Tinggi Islam D.I. Yogyakarta Jawa Tengah, sedangkan subyek penelitian ini berasal dari beberapa Perguruan Tinggi di Probolinggo Jawa Timur
 - c. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian Anni Zulfiani dkk adalah *accidental sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.
 - d. Periode penelitian yang dilakukan Anni Zulfiani dkk pada periode 2017, sedangkan penelitian ini dilakukan pada periode 2019-2020
2. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Latifa Hanum, Fajar Kawuryan dan Dhini Rama Dhania
 - a. Judul penelitian yang dilakukan oleh Latifa Hanum dkk adalah “Hubungan antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan sedangkan penelitian ini adalah “Pengaruh *Virtus* Harapan (*Hope*) terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir”

- b. Subyek penelitian yang diteliti oleh Latifa Hanum dkk yakni berada di kelas X unggulan SMA 2 Kudus Jawa Tengah, sedangkan subyek penelitian ini berasal dari beberapa Perguruan Tinggi di Probolinggo Jawa Timur
 - c. Periode penelitian yang dilakukan Anni Zulfiani dkk pada periode 2016, sedangkan penelitian ini dilakukan pada periode 2019-2020
3. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Hana Maryama
- a. Judul penelitian yang dilakukan oleh Hana Maryama adalah “Pengaruh *Character Strengths* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa” sedangkan penelitian ini adalah “Pengaruh *Virtus Harapan (Hope)* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir”
 - b. Subyek penelitian yang diteliti oleh Hana Maryama yakni berada di UIN Jakarta Jawa Barat, sedangkan subyek penelitian ini berasal dari beberapa Perguruan Tinggi di Probolinggo Jawa Timur
 - c. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian Anni Zulfiani dkk adalah *non-probability sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.
 - d. Periode penelitian yang dilakukan Hana Maryama pada periode 2014-2015, sedangkan penelitian ini dilakukan pada periode 2019-2020.

