

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah individu dalam periode rentang usia remaja akhir yang menuju dewasa awal dengan umur berkisar 18 sampai 21 tahun serta 22 sampai 24 tahun. Dikatakan mahasiswa apabila orang tersebut mengalami masa kuliah di sebuah universitas selama kurang lebih tiga setengah tahun sampai empat tahun dan dinyatakan lulus sebagai seorang sarjana apabila telah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi (Krisdianto & Mulyanti, 2016). Mahasiswa akhir dalam definisinya adalah mahasiswa yang sedang dalam tahap menyusun tugas akhir. Dalam menyelesaikan skripsi tersebut tidak jarang banyak mahasiswa merasa kebingungan dan mendapat banyak kesulitan.

Selama masa perkuliahan, mahasiswa telah mendapat banyak tugas-tugas sebagai bentuk pemahaman materi mulai dari yang mudah hingga yang sulit. Berbagai tugas tersebut seperti jurnal, makalah, presentasi, proyek hingga pembuatan skripsi yang dianggap sulit karena memerlukan banyak waktu dalam penyelesaiannya. Menurut mahasiswa mengerjakan skripsi merupakan hal yang lebih berat dibanding mengerjakan tugas lain di semester yang lalu, bahkan lebih sulit dari sekedar mengerjakan (UTS) Ujian Tengah Semester ataupun Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa memandang mengerjakan skripsi sebagai sebuah perjuangan terakhir selama mengemban perkuliahan, sehingga skripsi memerlukan waktu serta tenaga yang lebih untuk menyelesaikannya (Aditama, 2017). Dalam suatu penelitian didapatkan beberapa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa antara lain adalah sulit menentukan judul skripsi, kurang acuan, terbatasnya waktu dalam mengerjakan skripsi, rasa lamban dalam mengerjakan skripsi dan kurang kemauan, susah menemui

dosen yang bersangkutan, tidak mampu membagi waktu, kelelahan bekerja, kekurangan waktu untuk beristirahat, kekurangan biaya serta sulit berkonsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Barbagai kasus bunuh diri telah banyak ditemukan dikalangan mahasiswa semester akhir yang diduga stress karena skripsi. Melansir dari suara.com seorang mahasiswa berinisial LN yang juga merupakan salah satu mahasiswa universitas di Serang, Banten mahasiswa tersebut ditemukan tewas dalam keadaan tergantung di dalam sebuah bangunan kosong di salah satu perumahan pada 26 Mei 2020, sekitar pukul 17.00 WIB. Berdasarkan keterangan berbagai kerabat, korban sedang sibuk mengerjakan skripsi (Ramadhan, 2020). Kasus serupa juga terjadi di Bandung, tepatnya di Institut Teknologi Harapan Bangsa (ITHB) pada Jumat 09 Oktober 2020 lalu. Salah satu mahasiswinya ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa dengan tali nilon dileher dalam keadaan berdiri. Korban berinisial AAG, diduga stress memikirkan tugas akhir berupa skripsi karena mengingat bahwa korban merupakan mahasiswi semester akhir (Annastasya, 2020). Sumber lain memberitakan bahwa seorang mahasiswa disalah satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) yang sedang dalam masa perkuliahan tingkat akhir di Kendal ditemukan mengakhiri hidupnya dengan cara menggantung diri di asrama, dari penelusuran yang dilakukan, diketahui mahasiswa tersebut diduga mengakhiri hidupnya karena stres dengan skripsinya yang tidak kunjung selesai (Damanik, 2014).

American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) yang telah meneliti perjalanan para mahasiswa Amerika tahun kedua hingga akhir pada tahun 2011, dan mendapatkan hasil bahwa 30% dari mahasiswa tingkat akhir tersebut merasa tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa (Krisdianto & Mulyanti, 2016). Penelitian sebelumnya telah mengamati tingkah laku mahasiswa yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan berkeringat dingin dan berdebar-

debar ketika ditanya hal-hal yang berkaitan dengan skripsi, cenderung menghindar, menunda mengerjakan skripsi, bahkan menghindari untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi (Aditama, 2017).

Sebuah survei yang telah dicoba di lebih dari 157 institusi serta 98.050 mahasiswa, menciptakan kalau 53% mahasiswa mengatakan mengalami tingkatan tekanan pikiran atau stress sedang dan stress berat selama jangka waktu 12 bulan terakhir (*American College Health Association National College Health Assessment*, 2012). Informasi tersebut pula berkaitan dengan riset sebelumnya yang mengatakan jika 52% mahasiswa hadapi tekanan pikiran atau stress berat di masa kuliahnya.(Hudd et al., 2000). Stress tersebut terjadi apabila mahasiswa mendapat tekanan dalam mengerjakan skripsi karena menganggap bahwa hal tersebut diluar batas kemampuannya (Aditama, 2017).

Fakultas Hukum adalah salah satu fakultas di Universitas Haluoleo Kendari dengan jumlah mahasiswa yang sedang mengambil program skripsi mencapai 845 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2015 hingga angkatan 2017. Banyaknya jumlah mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi dipengaruhi karena sebagian faktor yang termasuk didalamnya adalah faktor stress. Hal tersebut juga dapat kita lihat dari hasil wawancara dengan beberapa subjek yang merupakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum angkatan 2016 dan 2017 di Universitas Haluoleo Kendari menyatakan bahwa secara keseluruhan mereka mengalami beberapa gejala stress sebagai berikut.

“Iya, saya mengalami beberapa gejala yang sering saya rasakan disaat sedang mengerjakan skripsi rasanya kepala saya sakit padahal baru sebentar mengerjakannya terus saya juga merasa mood berubah ubah dan tidak stabil serta ketika bangun pagi saya merasa seperti ada beban dan banyak pikiran sehingga susah tidur” (RH/ 04 Februari 2021)

“Kalau soal gejala-gejala pasti pernah, sering malah. Merasakan rasa pusing, sakit kepala, susah tidur, cemas dan kadang-kadang merasa terbebani dengan itu”(AR/ 05 Februari 2021)

“Pasti iya, sering sekali. Apalagi saat mengerjakan skripsi ini saya menjadi cepat bosan, merasa tidak tenang sakit kepala, pusing, banyak pikiran sehingga terkadang timbul rasa malas untuk mengerjakan” (AW/ 05 Februari 2021)

Dari wawancara tersebut didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir fakultas Hukum Haluoleo Kendari mengalami beberapa gejala stress, yang salah satu penyebabnya adalah karena tugas akhir yang sedang di kerjakan saat ini. Stress merupakan kendala mental yang bermula sebab terdapatnya tekanan yang berasal dari kecemasan ataupun perasaan takut yang kelewatan tentang suatu perihal. Tanda-tanda tersebut bisa merangsang reaksi badan, baik secara raga maupun mental (Ulansari & Sena, 2020). Reaksi badan terhadap stress bisa berbentuk nafas serta detak jantung jadi cepat, otot jadi kaku serta kerap kali membuat tekanan darah meninggi. Stress yang berkelanjutan hendak mengganggu kesehatan raga dan bisa melemahkan energi tahan badan seorang. Tidak hanya itu stress jua bisa mengganggu sistem pencernaan dan terlebih lagi seorang yang hadapi stress berkelanjutan umumnya pula akan hadapi kesusahan dikala tidur. Serta kendala tidur inilah yang umumnya kerap terjalin pada mahasiswa semester akhir (Ulansari & Sena, 2020).

American Psychology Association menyebutkan bahwa stress merupakan penyumbang utama penyakit mental dan fisik di segala rentang usia pada setiap orang (*American Psychological Association*, 2012). Hasil penelitian di New York menyatakan bahwa 55% siswa menyatakan penyebab stress terbesar mereka adalah bersifat akademis, 6 dari 10 mahasiswa melaporkan merasa sangat tertekan sehingga mereka tidak dapat melakukan studi mereka pada satu kesempatan atau lebih. Stress adalah proses di mana seseorang bereaksi ketika dihadapkan pada masalah dan tantangan eksternal atau internal (Gulzhaina et al., 2018).

Dengan melihat dampak yang ditimbulkan dari stress dalam kategori tidak ringan, maka memerlukan teknik yang tepat sebagai upaya dalam meminimalkan bahkan menghilangkan dampak stress tersebut. Lazarus dan Folkman (1984)

mengungkapkan mengenai berbagai cara yang dapat dilakukan yang berkaitan dengan stress adalah mengetahui situasi yang dialami lebih lanjut (Lazarus & Folkman, 1984). Proses penelitian yang telah dilakukan sejak beberapa tahun terakhir yang berkaitan dengan pengaruh berbagai intervensi akan stress yang dirasakan oleh mahasiswa (Abasimi et al., 2015). Salah satu intervensi tersebut adalah dengan menggunakan metode *Mindfulness* (Regehr et al., 2012). Dari sebuah penelitian terungkap bahwa *mindfulness* efektif menurunkan stress terutama pada mahasiswa (De Vibe et al., 2013).

Hal ini juga terungkap dari hasil wawancara yang dilakukan mengenai cara atau metode yang mereka lakukan dalam meminimalkan gejala-gejala stress yang muncul, terungkap melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir sebagai berikut.

“Soal cara menangani sebenarnya macam-macam kadang dibawa enjoy dengan tidur dan berpikir kedepan bagaimana terus karena saya memahami dan sadar akan diri saya makanya ketika sedang stress saya lebih memilih menyendiri dan sehingga bisa berpikir terbuka”(RH/ 04 Februari 2021)

“Iya, kalau saya tipikal orang yang fokus sama apa yang ada sekarang dan kemasa depan, masa lalu saya jadikan sebagai pelajaran sehingga ketika sedang stress saya rehat sejenak mencari hiburan sehingga bisa menambah fokus dan sekedar menghilangkan stress saya”(AR/ 05 Februari 2021)

“Saya terkadang lebih bersikap santai sehingga tidak mengganggu fokus saya untuk kedepannya serta dengan membuat planning masa depan dengan tetap tidak mengabaikan lingkungan sekitar karena saya senang dalam membantu orang lain ”(AW/ 04 Februari 2021)

Dari hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa diatas, diketahui bahwa sebagian dari mereka menyelesaikan masalah dengan berfokus pada apa yang ada di depannya saat ini dan ada pula mahasiswa yang sebelum fokus harus menenangkan pikiran terlebih dahulu. Kabat-Zinn (2003) mengatakan pemahaman yang timbul

pada keadaan mindful hendak menolong seorang memandang suasana yang menekan secara lebih jelas, sehingga timbul sudut pandang baru dalam memandang kasus ataupun alternatif pemecahannya. Keadaan mindful akan membagikan pemahaman pada orang jika dia mempunyai kontrol terhadap pilihan- pilihannya sehingga mendesak timbulnya perilaku responsif, bukannya reaktif terhadap suasana di sekitarnya (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk secara langsung dapat memusatkan perhatian, keterbukaan akan pengalaman, dari satu waktu ke waktu berikutnya, dengan keterbukaan pikiran serta penerimaan diri (K. W. Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* mengacu pada menyadari momen yang terjadi saat ini, dengan sengaja memberi perhatian tanpa penilaian (K. W. Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* sebagai suatu kehadiran pemahaman yang melekat serta mengaitkan pengalaman dari waktu ke waktu (K. W. Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness mengacu pada menyadari momen yang terjadi saat ini, dengan sengaja memberi perhatian tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* merupakan suatu bentuk perhatian dan kesadaran yang terbuka pada saat ini atau sekarang (K. W. Brown & Ryan, 2004). *Mindfulness* didefinisikan sebagai “*awareness of present experience, with acceptance*” (kesadaran akan pengalaman saat ini, dengan penerimaan) (Germer, 2009). Keadaan *mindfulness* merupakan keadaan seseorang yang dengan terencana dan sadar untuk membawa pengalamannya dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan ke kondisi sekarang atau saat ini (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Chas dan Whittingham pada tahun 2010 menunjukkan adanya hubungan negatif antara berbagai gejala psikologis seperti stress, kecemasan dan juga depresi terhadap aspek perhatian-tindakan sehingga memungkinkan dapat memprediksi gejala-gejala yang timbul (Cash & Whittingham, 2010). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Weinstein et al., 2009), tentang

dampak *mindfulness* terhadap anggapan kejadian- kejadian yang membuat stress ataupun stressor pada orang, dimana hasilnya menunjukkan semakin *mindful* pribadi hingga semakin tidak beresiko penilaiannya terhadap stress. Riset yang dilakukan oleh (Weinstein et al., 2009) tersebut pula menampilkan hasil jika orang yang *mindful* hendak memilah strategi *approach coping* stress dari pada melaksanakan strategi *avoidant coping* stress (Weinstein et al., 2009).

Riset yang dilakukan oleh Palmer serta Rodger (2009), tentang *mindfulness*, stress serta *coping* stress pada mahasiswa. Dari riset tersebut menampilkan hasil partisipan yang mempunyai skor *mindfulness* yang besar hendak menampilkan skor anggapan terhadap stress yang rendah (Palmer & Rodger, 2016). Riset lain pula dicoba oleh (Pierdomenico et al., 2017) tentang hubungan antara *mindfulness* dengan stress serta penggunaan zat. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara stress, penggunaan zat dan *mindfulness*. Secara khusus, individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu menenangkan diri lebih cepat dibandingkan rekan lain saat terjadi stress sehingga penggunaan zat dapat diminimalkan (Pierdomenico et al., 2017)

Studi serupa juga dilakukan oleh (Warnecke et al., 2011) tentang hubungan antara *mindfulness* dengan stress dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran senior. Hasilnya menunjukkan bahwa *mindfulness* mengurangi stress dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran senior. Stress lazim pada mahasiswa kedokteran dan dapat memiliki efek buruk pada kesehatan pelajar dan pasien. Dengan intervensi sederhana, pelatihan *mindfulness* dapat dikelola sendiri untuk menurunkan stress pada populasi berisiko seperti mahasiswa (Warnecke et al., 2011).

Hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa berbasis *mobile application* yang diteliti oleh (Ningsih et al., 2018) memperluas pengetahuan di bidang pengurangan stress menggunakan metode *mindfulness* berbasis *mobile application*. Pelatihan *mindfulness* terbukti dapat mengelola pemicu stress atau

mengurangi stress melalui *mobile application*. Dengan demikian gejala-gejala stress yang muncul dapat di minimalkan (Ningsih et al., 2018).

Diberbagai universitas yang ada, hampir semua mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi, termasuk di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari dalam meminimalkan gejala stress yang terjadi dengan mengacu pada kesadaran penuh (*mindfulness*).

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menaikkan khasanah keilmuan psikologi spesialisnya pada bidang klinis serta kesehatan mental paling utama terpaut mindfulness serta stress.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan kepada pihak terkait baik dosen, orang tua, maupun pihak lain yang berkaitan agar menjadi bahan pertimbangan dalam peningkatan kesehatan psikologis mahasiswa sehingga mahasiswa lebih mampu dan siap untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.

