

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Berbagai tuntutan tugas perkuliahan dan kewajiban dalam keorganisasian yang harus dapat dipenuhi oleh mahasiswa dan tidak diimbangi dengan kemampuan dari mahasiswa tersebut dapat menimbulkan kenyataan yang bertolak belakang, sehingga hal ini dapat memposisikan mahasiswa tersebut pada situasi yang penuh tekanan, konflik, dan frustrasi. Mahasiswa aktif yang masih mengikuti perkuliahan sekaligus keorganisasian seringkali merasakan beban fisik maupun psikis. Tidak jarang banyak ditemui mahasiswa yang menjalani harinya dengan lesu, tidak semangat, dan merasa tidak bahagia. Menurut data yang didapatkan dari PDDIKTI (<http://forlap.dikti.go.id>), jumlah mahasiswa aktif di UNISSULA saat ini mencapai 11.615 mahasiswa, dimana dari hasil tersebut terbagi dari 12 fakultas dan 27 prodi (program studi) S1, dari hasil tersebut dapat diketahui jumlah mahasiswa yang masih aktif hingga tahun 2016 ini. Sedangkan data untuk jumlah mahasiswa/i aktivis didapatkan dari hasil survei peneliti ke masing-masing fakultas, yaitu mahasiswa aktivis berjumlah 2.100 mahasiswa, mahasiswi aktivis berjumlah 320 mahasiswi, dan mahasiswi aktivis angkatan 2014-2015 berjumlah 215 mahasiswi.

Berdasarkan data yang didapatkan, maka peneliti dapat mengetahui berapa jumlah mahasiswi aktivis angkatan 2014-2015 yang akan dijadikan subjek penelitian. Peneliti hanya akan menggunakan mahasiswi aktivis angkatan 2014-2015 dikarenakan mahasiswi tersebut sudah memasuki semester 4 dan 6, yang artinya pada semester tersebut mahasiswi aktivis akan memiliki jadwal perkuliahan dan keorganisasian yang lebih padat daripada mahasiswi aktivis semester 2 dan 8, sehingga mahasiswi tersebut akan lebih dituntut untuk kerja keras dalam mengikuti perkuliahan dan kegiatan organisasi. Jika hal tersebut terus-menerus dilakukan, maka kemungkinan besar mahasiswi aktivis akan mengalami stres.

Nelson dan Simmons (2003) menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, individu akan mengalami stres. Stres sendiri terbagi menjadi dua, *distress* dan *eustress*. *Distress* didefinisikan sebagai psikologis yang negatif. Stresor pada *distress* dapat berbentuk seperti tuntutan peran, tuntutan interpersonal, permintaan fisik, kebijakan keorganisasian, dan kondisi kerja di dalam organisasi. Sedangkan *eustress* adalah stres yang diinginkan dan terkait dengan efek positif. *Eustress* mencerminkan sejauh mana penilaian kognitif dipandang menguntungkan atau meningkatkan kesejahteraan individu. Bentuk-bentuk *eustress* dapat berbentuk seperti semangat yang besar, adanya peningkatan dalam penglihatan yang semakin tajam, memiliki energi yang berlebihan, serta mampu menyelesaikan tugas-tugasnya lebih dari seperti biasanya.

Wiramihardja (2015) perubahan biologis pada tubuh yang bersifat adaptif dalam jangka pendek, dapat mengoptimalkan tubuh untuk merespon bahaya dengan cepat, namun dapat berbahaya bagi individu jika terjadi secara terus-menerus dan dalam jangka yang panjang. Siswanto (2007) wanita memiliki beberapa stres yang dapat disebabkan oleh faktor biologis yang tentunya berbeda dengan pria, seperti *pre-menstruation syndrome* (PMS) yang mengakibatkan kepala dan perut terasa sakit. .

Tidak sedikit mahasiswi yang pada akhirnya jatuh sakit atau bahkan lebih memilih keluar dari organisasi yang selama ini sudah mereka ikuti karena faktor fisik yang sudah merasa kelelahan dan tidak sanggup untuk meneruskan keaktifannya tersebut. Namun, ada juga mahasiswi yang masih aktif pada organisasi tersebut hingga saat ini dan terkadang lebih memilih untuk tidak masuk kelas ketika organisasi yang dia ikuti memiliki acara sendiri dan belum terselesaikan. Beberapa mahasiswi merasa kelelahan dan cukup berat dalam mengatur jadwal, baik itu jadwal kuliah dan kegiatan organisasi yang akan diadakan, sehingga kedua jadwal tersebut sering bertabrakan.

Berdasarkan wawancara mengenai stres dengan subjek RN dan F.

Wawancara dengan subjek RN (21 tahun).

“biasanya kalo aku merasa stres itu ya pas lagi banyak-banyaknya kerjaan, entah itu dari tugas kuliah atau tugas di BEM mas.”

Menurut subjek, subjek merasa stres ketika dihadapkan pada tugas perkuliahan ataupun tugas organisasi yang banyak.

Wawancara dengan subjek F (20 tahun).

“paling ya kalo ROHIS lagi banyak acara, itu yang bikin aku stres sih mas. Soalnya kan harus ngatur ini itu, harus pas, jadi ya kepikiran aja sama tugas-tugasku.”

Menurut subjek, subjek merasa stres ketika organisasi yang diikuti subjek sedang mengadakan acara dan subjek dituntut untuk dapat mengatur jadwal kegiatan agar sesuai dengan acara kegiatan.

Respon stres individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif serta perilakunya (Larkin, 2010). Dampak stres yang timbul pada mahasiswi juga dapat dipengaruhi oleh permasalahan yang subjektif, perilaku subjek, kognitif, fisiologis, dan keorganisasian misalnya, terlalu sibuk dalam mengikuti organisasi sehingga hal tersebut dapat mengurangi waktu yang cukup untuk belajar dan beristirahat, sering menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan lebih memilih untuk mengerjakan dekat dengan *deadline*, emosi yang sulit dikendalikan, lemah dalam berkonsentrasi, dan denyut jantung yang cepat, (Siswanto, 2007). Disini penulis banyak menemui mahasiswi yang mengerjakan tugas berdekatan dengan *deadline*, hal ini dapat menjadi salah satu stresor yang cukup berat apabila tugas yang dikerjakan tak kunjung selesai namun *deadline* sudah semakin dekat.

Begitu banyaknya permasalahan yang muncul bagi mahasiswi dan disebabkan dari stresor-stresor tersebut, maka untuk itulah diperlukan cara dalam mengatasi atau menghadapi stres tersebut, istilah ini lebih dikenal sebagai *coping stres*. Bagaimana mahasiswi berusaha menghadapi stresor dengan belajar dari pengalaman yang sudah atau sedang terjadi tersebut, sehingga mahasiswi menjadi lebih baik dan kuat karena pengalaman-pengalaman tersebut (Joseph & Linley,

2004). Mahasiswi melakukan *coping* stres dengan tujuan mengurangi stres yang sedang mereka alami, baik yang dipengaruhi oleh pengalaman buruk yang dapat menimbulkan stres atau reaksi psikis dan fisik yang berupa perasaan ketidaknyamanan, tidak enak ataupun keadaan sedang tertekan oleh masalah yang dihadapi.

Nevid (2005) antara koping dan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) memiliki keterkaitan, yakni melihat *defense mechanism* sebagai salah satu jenis koping. Koping stres sendiri dibagi menjadi 2, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Sedangkan *problem-focused coping* lebih kepada bagaimana individu menilai stresor yang dihadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor untuk meringankan efek dari stresor tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti lebih memilih menggunakan *problem-focused coping* karena *problem-focused coping* lebih mengutamakan mengambil suatu tindakan dalam memecahkan permasalahan atau dapat juga mencari beberapa informasi yang bertujuan guna membantu memecahkan permasalahan. Lazarus dan Folkman (2006) menyatakan individu mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan pada akhirnya individu dapat terbebas dari permasalahannya tersebut. Perilaku individu dalam menyelesaikan masalah yang berpusat pada permasalahannya itu sendiri. Individu akan mencoba mengatasi permasalahan dengan aktivitas langsung, mempelajari keterampilan dan cara-cara baru. Faktor utama dari *problem-focused coping* untuk mengurangi stres adalah lebih mengutamakan mengambil suatu tindakan dalam memecahkan permasalahan yang bertujuan guna mengurangi stres.

Berdasarkan wawancara mengenai koping stres yang dilakukan (*problem focused coping*) dengan subjek RN dan F.

Wawancara dengan subjek RN (21 tahun).

“*paling ya nanya ke temen sih, biar ada yang bantuin juga kalo lagi susah ngerjain tugas.*”

Subjek merasa akan bertanya kepada teman subjek ketika mengalami tugas yang berat dan subjek kurang mengerti dengan tugas tersebut..

Wawancara dengan subjek F (20 tahun).

“ya itu mas, biar gak kerepotan pas ada tugas, paling ya nanya ke temen, sama kalo misal ditugasin jadi panitia ya paling ngerencanain dulu sih mas apa yang mau dikerjain.”

Menurut subjek, subjek memiliki beberapa cara dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya, yaitu bertanya kepada teman dan menyusun rencana yang akan dikerjakan oleh subjek.

Dalam melakukan koping tersebut, individu membutuhkan suatu sikap kepastian yang diyakini sehingga mahasiswi tetap percaya dengan apa yang dilakukan dan dapat menghasilkan tujuan sesuai keinginannya. Seligman (2008) mengatakan optimisme dan pesimisme dapat mempengaruhi kesehatan. Optimisme bertujuan meningkatkan kesehatan pada diri individu secara psikologis, sehingga hal ini sangat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku ke arah positif. Sesuatu pekerjaan apabila dikerjakan secara optimis pasti memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi daripada dikerjakan secara pesimis. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, berfikir positif dan melihat hal yang baik. Individu yang memiliki rasa optimis mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha tetap bangkit untuk mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Dalam optimisme, individu percaya dengan yang dilakukannya, hal ini dikarenakan individu memiliki semangat tinggi, kemauan dalam bekerja tinggi.

Berdasarkan wawancara mengenai optimisme dengan subjek RN dan F.

Wawancara dengan subjek RN (21 tahun).

“yakin dong mas, soalnya kalo udah nanya ke temen, insha Allah tugas-tugasku juga semakin gampang buat dikerjain.”

Subjek merasa yakin dengan bertanya kepada teman, karena dengan dibantu teman maka tugas-tugas subjek menjadi lebih mudah.

Wawancara dengan subjek F (20 tahun).

“yaa yakin sih mas, kan kalo dibantuin sama temen jadinya tugas juga kerasa gampang, terus kalo udah disusun rencananya kan jadi lebih teratur acaranya”

Menurut subjek, dengan dibantu teman dan penyusunan rencana yang matang, maka tugas dan acara kegiatan organisasi akan terasa lebih mudah untuk dikerjakan..

Penelitian yang dilakukan Fara Sofah Intani dan Endang R Surjaningrum dengan judul “*Coping Strategy* pada Mahasiswa Salah Jurusan” menunjukkan hasil bahwa *coping* stres terutama *problem-focused coping* lebih efektif terhadap pengurangan atau menyelesaikan konflik dibandingkan dengan *emotion-focused coping*. Hal ini dikarenakan mahasiswa merasa memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan lingkungannya dan menghadapi konflik lebih besar di masa datang.

Pada penelitian berikutnya yang dilakukan Prety Lestarianita dan M. Fakhurrozi dengan judul “Pengatasan Stres pada Perawat Pria dan Wanita” menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan antara pemilihan *coping* yang diambil oleh perawat pria maupun wanita, karena berdasarkan profesi perawat tersebut, mereka dituntut untuk dapat bertindak dengan cepat apabila terjadi sesuatu terhadap pasien yang sedang mereka tangani dan hal inilah yang menjadi alasan mengapa perawat memilih *problem-focused coping*. Setelah masalah terselesaikan dengan *problem-focused coping* dan barulah mereka dapat beristirahat dengan cara menenangkan pikiran dan diri mereka, hal ini juga bisa disebut sebagai *emotion-focused coping*.

Berbeda dengan dua penelitian diatas, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Eunike R. Rustiana dan Widya Hary Cahyati dengan judul “Hubungan Antara Stres Kerja dengan Pemilihan Strategi *Coping* pada Dosen” menunjukkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara *coping* stres berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) terhadap stres kerja yang dialami dosen. Hal serupa juga terjadi pada *coping* stres berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dimana tidak terdapat adanya hubungan dengan stres kerja yang dialami dosen.

Pada penelitian yang dilakukan Harlina Nurtjahjanti dan Ika Ratnaningsih dengan judul “Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah” menunjukkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan positif antara *hardiness* dengan optimisme pada CTKI wanita di BLKLN Disnakertrans Provinsi Jateng. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres.

Penelitian berikutnya yang dilakukan Agustina Ekasari dan Nova Dhelia Susanti dengan judul “Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stres pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi” menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara optimisme, penyesuaian diri dengan stres. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat keoptimisan dan penyesuaian diri, maka semakin rendah stres, dan sebaliknya semakin rendah tingkat keoptimisan dan penyesuaian diri maka semakin tinggi stres.

Penelitian berikutnya yang dilakukan Rizki Ramadhani dengan judul “Hubungan Antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan *Coping* Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Samarinda” menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *coping* stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme individu maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk menghadapi stres yang sedang dialami.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan *Problem-Focused Coping* dan Optimisme dengan Stres pada Mahasiswi Aktivistis Organisasi Intra Kampus di UNISSULA Semarang”.

B. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Adakah hubungan *problem-focused coping* dan optimisme dengan stres pada mahasiswi aktivis organisasi intra kampus di UNISSULA Semarang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang hendak diketahui adalah hubungan *problem focused coping* dan optimisme dengan stres pada mahasiswi aktivis organisasi intra kampus di UNISSULA Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini ditujukan agar bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi klinis, yaitu memberikan gambaran tentang bagaimana hubungan *problem focused coping* dan optimisme dengan stres pada mahasiswi aktivis organisasi intra kampus di UNISSULA Semarang.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan informasi tentang pengaruh *problem-focused coping* dan optimisme terhadap stres pada mahasiswi aktivis organisasi intra kampus di UNISSULA Semarang.