

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang telah terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi baik Negeri maupun Swasta. Individu yang terdaftar dalam perguruan tinggi bisa dikatakan sebagai mahasiswa yang sedang berada dalam proses menimba ilmu. Mahasiswa yang duduk di bangku kuliah dituntut untuk memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi, dapat berfikir kritis dan dapat merencanakan setiap tindakannya.

Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi dorongan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tugas perkembangan baru. Usia mahasiswa pada umumnya berkisar 18 tahun hingga 25 tahun untuk Strata 1 (S1) yang berarti termasuk kategori masa remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal. Perubahan yang dialami mahasiswa, menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri (Prihastuti, 2014)

Program studi Farmasi termasuk program studi yang ditawarkan dalam fakultas kedokteran. Meskipun program pembelajarannya hampir sama dengan fakultas Kedokteran, namun masih banyak mahasiswa yang merasa kaget dengan proses pembelajaran dalam masa perkuliahan. Menempuh pendidikan di Program Studi farmasi, mahasiswa akan dihadapkan pada hal-hal yang baru. Keputusan untuk memilih jurusan di Perguruan Tinggi tentunya harus berdasarkan pada kata hati dan minat dari diri sendiri. Meskipun demikian, tidak sedikit mahasiswa yang memilih program studi Farmasi dengan keterpaksaan karena faktor eksternal. Faktor eksternal tersebut dapat berupa desakan orang tua, ajakan teman ataupun hanya sebagai pelarian. Keadaan ini memaksa mahasiswa untuk tetap dapat menyelesaikan tuntutan akademik. Mahasiswa juga diharuskan dapat menyelesaikan tugas-tugas berat seperti praktikum serta ujian di tiap minggunya dengan baik.

Tuntutan yang harus dipenuhi setiap mahasiswa berbeda di tiap perguruan tinggi, tergantung pada kebijakan dari perguruan tinggi tersebut. Mahasiswa

farmasi sebagai salah satu contohnya Tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa farmasi ini bermula dari bentuk pembelajarannya (Budianto, 2014)

Mahasiswa farmasi dituntut untuk mampu menyelesaikan tanggung jawab dari setiap aktivitas akademik maupun tugas dan tuntutan akademik, baik dalam teori maupun kegiatan praktikum. Aktivitas kuliah yang padat terkadang menyebabkan mahasiswa terkadang mengalami kejenuhan dan merasa tertekan (Rusdi,2015)

Mahasiswa farmasi merupakan studi yang mempelajari tentang obat-obatan, tidak selalu tentang teori, mahasiswa farmasi akan dihadapkan pada berbagai macam praktikum,tugas kuliah yang menumpuk dan jadwal yang sangat padat. Jadwal yang sangat padat ini seringkali membuat mahasiswa farmasi merasa mengalami tekanan yang dapat memicu terjadinya stres (Siregar, 2006)

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti mengenai perasaan ketika masuk proram studi farmasi kepada subjek yang berinisial N dapat dilihat dari kutipan sebagai berikut :

“awal-awal sih masih ngrasa biasa aja, mungkin karna akunya belum terbiasa sama sistem belajar disini, tapi lama-lama kok ngliat jadwal yang sering amburadul sering dicancel terus tugas-tugas banyak banget gitu tiap hari ada SGD belum nanti praktikum ini itu buat laporan segala macem ada ujian modul juga, jadi ya gimana ya makin kesini makin pusing. Kadang aku tuh suka ngrasa kok gini banget ya kuliahku nggak sama kayak yang lain-lainnya yang masih bisa main-main, boro-boro main tidur aja kadang baru bisa tidur jam jam 2 atau 3 pagi. Kadang kalo kesel, capek, pusing, stres gitu aku suka nangis sendiri sambil telfon ibu. Ya mau gimana lagi ya mbak kadang aku juga bingung”

Peneliti juga melakukan wawancara dengan pertanyaan yang sama kepada subjek lain yang berinisial BD dengan kutipan sebagai berikut :

“masuk farmasi tuh sebenarnya nggak minat-minat banget sih tapi kepengen juga masuk farmasi gitu kayaknya enak kalo punya apotek sendiri. Perasaan saya seneng ya bisa masuk sini tapi agak kaget juga sih soalnya aku tanya temen-temenku yang farmasi juga di Universitas lain kok rata-rata nggak kaya disini sistem pembelajarannya. Disini tuh tiap hari ada SGD, 2 minggu sekali ujian modul, praktikum juga. Wah pokoknya tuh amazing sekali sampe nggak ada waktu buat main, kadang aja aku sampe nginep di kost temen nglembur bareng ngerjain laporan atau tugas-tugas yang dikasih dosen.Pengen pulang kampung aja nggak bisa gara-gara ada tambahan kuliah mendadak hari sabtu.Mana kadang dosennya suka gonta

ganti jadwal mendadak apalagi kalau ada tugas, yang tadinya tugas dikumpul misalnya hari jumat kalo diganti jadwal jadi hari rabu kan tugasnya juga harus dikumpul rabu.”

Wawancara selanjutnya dilakukan kepada subjek yang lain yaitu D dengan pertanyaan seputar bentuk pembelajaran dan penyesuaian diri subjek, berikut kutipannya :

“Jadi tuh gini mbak, di sini itu pembelajarannya pake PBL (Problem Based Learning) kita tuh harus aktif bener-bener harus aktif terus juga harus menguasai materinya kalau enggak ya nanti kalau ditanya nggak bisa jawab. Belum juga tiap minggunya ada praktikum dan harus buat laporan, ada juga ujian mid modul sama ujian akhir modul kalo materi modulnya udah selesai. Kata temen-temen sih yang paling horror itu kalo udah OSCE (Objective Structured Clinical Examination) jadi nantinya kita dibagi jadi brapa kloter gitu nanti undiannya perkoloter, nah nanti kita dibagiin soal nah nanti kita disitu ya menjawab apa yang ditanyakan sama dosen sesuai prosedur. Awalnya aku sih masih kaget banget tiap hari ada aja tugasnya ada aja yang harus dikerjain, tapi aku pernah tanya kakak tingkat ya emang awal-awal gini kan kitanya juga belum bisa nyesuaiin sama kuliah kita yang padat, lama-lama juga biasa. Dulu juga kakak tingkatku sama kayak gini sering ngeluh, sering nangis ngadu sama orangtuanya. Yah aku juga lagi proses membiasakan diri mbak.”

Beberapa mahasiswa farmasi yang berinisial N, D, dan BD adapun bentuk pembelajaran program studi Farmasi hampir sama dengan pembelajaran di Fakultas kedokteran. Pembelajaran yang ditempuh mahasiswa farmasi selama proses pembelajaran menggunakan model pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) kuliah pakar, *small group discussion (SGD)*, praktikum skill, OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*), ujian mid modul, dan ujian akhir modul. Bentuk pembelajaran seperti ini membuat mahasiswa farmasi mulai mengeluh akan kurangnya waktu istirahat. Selain itu mahasiswa farmasi juga dituntut untuk dapat memahami materi kuliah yang terkadang menggunakan literatur berbahasa inggris, mengerjakan tugas mandiri dan kelompok dengan baik, dan mahasiswa dituntut untuk aktif didalam kelas saat SGD (*Small Group Discussion*).

Dari hasil wawancara dengan 3 orang mahasiswa farmasi didapat data bahwa masalah yang dihadapi mahasiswa farmasi tidak selalu tentang tuntutan akademik dan tugas-tugas yang terlalu berat bagi mereka. Masalah lain juga

seringkali muncul yaitu kurang mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas, membuat laporan, dan belajar untuk praktikum keesokan harinya. Informasi tentang perubahan jadwal kuliah, jadwal praktikum dan pembagian kelompok secara mendadak juga seringkali menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, membosankan bahkan merasa tertekan dengan keadaan seperti ini.

Beban yang dirasa terlampaui berat dapat memicu terjadinya stres yang dapat mengakibatkan kurangnya daya konsentrasi, kurang kemampuan memecahkan masalah dengan baik dan dapat mempengaruhi hasil belajar (Wirawan, 2012)

Menurut Desmita (2004) salah satu yang memicu terjadinya stres adalah *Task demands* (tuntutan tugas), tugas-tugas yang menimbulkan tekanan pada mahasiswa berupa *classwork*, *homework*, tuntutan kurikulum dan saat menghadapi ulangan. Dalam menyelesaikan sebuah tuntutan akademik memang tidak mudah, mahasiswa akan banyak mengalami hambatan dan masalah. Masalah yang sering terjadi adalah banyaknya mahasiswa yang menjadikan tugas sebagai beban berat, kurang mampu mengatur waktu dan menganggap bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk dikerjakan. Masalah masalah tersebut dapat menimbulkan adanya gejala stres yang akan dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan tugas yang diberikan oleh Dosen.

Sarwono (Nasution, 2007) mengungkapkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketika jiwa individu mendapat beban. Stres yang dialami oleh individu bermacam-macam, contohnya stres berat yang bisa mengakibatkan gangguan dan stres ringan yang dapat memberikan gairah dalam kehidupan individu yang mungkin menjenuhkan.

Stres yang pada mahasiswa dapat terjadi karena adanya tuntutan, tuntutan bisa berasal dari orang tua yang menginginkan anaknya mendapat IPK yang tinggi, tuntutan akademik juga mampu memicu terjadinya stres. Tugas yang terlalu banyak bahkan waktu pengumpulan tugas yang sangat sedikit dan padatnya jadwal kuliah dapat menjadi penyebab mahasiswa mulai merasa stres (Nasution, 2007)

Menurut Sarafino (Sari, 2012) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang berasal dari kondisi psikologis, sosial dan biologis seseorang yang terjadi dalam interaksi antara individu dengan lingkungan.

Govaerst & Gregoire (2004) mengatakan bahwa stres akademik adalah stres yang sering terjadi pada mahasiswa. Stres akademik sendiri dapat dijelaskan sebagai suatu keadaan ketika individu mengalami tekanan terhadap tuntutan akademik. Salah satu pemicu stres justru lebih sering datang dari lingkungan kampus. Kurikulum yang terlalu berat, beban tugas terlalu banyak dan batas pengumpulan tugas yang terlalu sedikit dapat memicu terjadinya stress akademik.

Kirkcaldy, Lee, dan Tyrer (Christyanti, 2010) mengungkapkan bahwa stres muncul ketika individu mengalami tuntutan yang dirasa menekan dan melebihi daya penyesuaian yang dimiliki oleh individu. Faktor yang mempengaruhi stress yaitu ketika individu tidak mampu berinteraksi dengan lingkungan. Tyrer mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menentukan terjadinya stress adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam lingkungan.

Menurut Rice (Ismail, 2009) definisi stres dapat dilihat berdasarkan 3 aspek, yang pertama yaitu faktor dari luar yang dapat dilihat dari dorongan peristiwa yang menjadi salah satu penyebab individu tersebut merasa tertekan. Kedua, stres dilihat dari dalam yaitu dengan melihat aspek mental. Proses emosi yang dimiliki individu dan cara mengatasi stres menghasilkan kematangan dalam berfikir dan dapat juga menghasilkan ketegangan mental dalam diri individu tersebut. Ketiga, aspek ini mengacu pada reaksi fisik (tubuh badan). Fungsi reaksi fisik ini mengacu pada bagaimana cara individu dapat menangani stres melalui tingkah laku. Stres yang kronik akan membawa individu pada keadaan buruk (negatif) seperti menurunnya daya tahan tubuh, kelelahan, menurunnya nafsu makan.

Stres merupakan hal yang wajar dalam kehidupan manusia, apalagi dalam masa perkuliahan. Hampir semua mahasiswa mengalami stres namun yang membedakan dari setiap mahasiswa adalah faktor penyebabnya. Stres terhadap tugas-tugas yang menumpuk, stres terhadap materi yang disampaikan oleh dosen, dan juga stres dalam menghadapi ujian.

Menjalani masa perkuliahan mahasiswa farmasi diharapkan mampu menguasai semua bentuk pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya ketika masih duduk di bangku SMA. Keberhasilan mahasiswa untuk dapat menguasai semua bentuk pembelajaran salah satunya tergantung pada penyesuaian diri mahasiswa tersebut. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana mahasiswa tersebut mampu menyesuaikan diri dalam masa perkuliahan tiap harinya. Sehingga mahasiswa farmasi dituntut untuk berinteraksi dan memiliki penyesuaian diri yang baik agar tidak memicu terjadinya stres (Christyanti, 2010)

Kartono (2000) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha untuk menghindari konflik yang terjadi antara individu dan lingkungan. Gerungan (2004) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha untuk mengubah keadaan dan keinginan agar sesuai dengan apa yang diharapkan.

Lawton (Nancy, 2004) Penyesuaian diri yang berkaitan dengan tuntutan akademik yaitu bertanggung jawab, mampu mengatasi masalah, dan mampu mengendalikan diri sehingga tujuan akademik dapat tercapai.

Penyesuaian diri menurut Mappiare (1982) adalah sebuah usaha yang dilakukan agar individu tersebut dapat diterima di dalam kelompok dengan mengabaikan kepentingan pribadinya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih sering mengikuti apa yang diinginkan kelompok agar individu tersebut bisa bertahan dan tidak dikucilkan dalam kelompok.

Lazarus mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses psikologis dimana individu bertindak laku untuk mengatasi masalah-masalah maupun tuntutan. Dengan kata lain, penyesuaian diri yaitu usaha yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi sebuah tuntutan dan tantangan dari lingkungan dimana mereka hidup.

Kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri sangat diperlukan. Penyesuaian diri yang berhasil akan menimbulkan dampak positif bagi proses pembelajaran dan dalam menyelesaikan tuntutan akademik mahasiswa farmasi. Penyesuaian diri yang baik akan menimbulkan perasaan nyaman sehingga dapat membantu mahasiswa untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan dengan baik,

mahasiswa akan merasa percaya diri dan optimis dalam melaksanakan berbagai hal.

Sebaliknya apabila mahasiswa farmasi kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik maka hambatan-hambatan dalam menyelesaikan tuntutan akademik akan terus muncul hingga menimbulkan dampak negatif yaitu kurang mampu memprioritaskan sesuatu, kurang mampu bersosialisasi dengan teman sekelompok, dan pesimis terhadap hal-hal yang dilakukan (Christyanti, 2010)

Penyesuaian diri yang kurang juga mampu memberikan dampak bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran yang ditempuh. Mahasiswa akan merasa tertekan dalam menghadapi tuntutan yang dapat memberikan dampak buruk bagi motivasi belajar sehingga IPK menjadi turun, tugas-tugas terbengkalai, bingung, frustrasi, hingga berujung pada stres.

Penelitian yang dilakukan oleh (Christyanti, 2010) yang berjudul hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hang tuah Surabaya menunjukkan hasil yang dapat dilihat berdasarkan perhitungan analisis korelasi yakni diperoleh hasil r_{xy} sebesar -0,403. Taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dengan demikian dapat diartikan bahwa penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik mempunyai hubungan negatif. Penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif terhadap tuntutan akademik sebesar 16,2% yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 83,8% faktor lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa kedokteran, diantaranya adalah faktor kognitif, faktor sosial dan budaya, faktor lingkungan sekitar, dan faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Handono & Bashori, 2013) yang berjudul Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan. Dapat dikatakan sebaliknya, bila penyesuaian diri dan dukungan sosial semakin rendah maka

semakin tinggi stres lingkungan. Berdasarkan data yang diperoleh subjek yang digunakan dalam penelitian memiliki penyesuaian diri sedang sebanyak 73,91% (34 Subjek), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri yang cukup. Sedangkan dukungan sosial subjek termasuk dalam kategori sedang sebanyak 86,96 % (40 Subjek) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek cukup. Pada kategori stres lingkungan, subjek penelitian termasuk kategori tinggi sebanyak 80,43 % (37 Subjek).

Penelitian di atas menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara penyesuaian diri dan stres. Permasalahan yang muncul adalah stress yang dialami mahasiswa bersumber dari penyesuaian diri yang kurang baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa farmasi.

Peneliti akan melakukan penelitian kembali tentang hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa farmasi semester 2 Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : adakah hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa farmasi semester 2 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan stress akademik pada mahasiswa farmasi semester 2 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dalam penelitian yang akan dicapai, maka manfaat yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian hubungan antara penyesuaian diri dan stress akademik akan memperkaya dan memperluas ilmu dibidang psikologi, terutama psikologi sosial dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan informasi kepada mahasiswa Farmasi yang mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dan mengalami stres akademik.