

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Stres pada mahasiswa baru pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Siti dan Sukarti dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Kumaraswamy (2013) menyatakan bahwa berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres yang paling besar, dimana stressor utamanya yaitu berasal dari jumlah dan kompleksitas materi yang harus dipelajari. Berdasarkan penelitian mengenai masalah psikologis oleh Kumaraswamy (2013) tersebut pada 100 Mahasiswa Fakultas Kedokteran menunjukkan bahwa 26% mahasiswa mengalami stres, sedangkan 31% mahasiswa mengalami depresi. Hal tersebut selaras dengan pendapat Navas (2012) bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran cenderung mengalami stres yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Hal tersebut dikarenakan volume materi pelajaran yang

akan dipelajari lebih banyak serta terdapat perbedaan sistem pengajaran dibandingkan fakultas lainnya.

Abdulghani (2008) menemukan hasil pada penelitiannya bahwa masalah tertinggi pada mahasiswa kedokteran yang dapat menimbulkan stres, yaitu berasal dari pelajaran saat di perkuliahan sebesar 60,3%, sedangkan stres yang berasal dari lingkungan sebesar 2,8%. Hal tersebut banyak dirasakan oleh mahasiswa di tahun pertama, yaitu semester satu dan semester dua. Menurut Abdulghani (2008) mahasiswa yang mengalami permasalahan stres, yaitu mahasiswa semester pertama sebesar 74,2%, mahasiswa semester kedua sebesar 69,8%, mahasiswa semester ketiga sebesar 48,6%, mahasiswa semester empat sebesar 30,4%, dan mahasiswa semester lima sebesar 49%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agolla dan Ongori (2009) bahwa sumber stres utama yang dialami mahasiswa, yaitu bersumber dari akademik sebesar 81%.

Hasil penelitian Pathmanathan dan Husada (2013) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres ringan sebesar 35%, tingkat stres sedang sebesar 61%, dan tingkat stres berat sebesar 4%. Mahasiswa kedokteran yang sering mengalami tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat yaitu mahasiswa yang berusia 18 tahun hingga 21 tahun, sedangkan mahasiswa yang sering mengalami tingkat stres ringan yaitu mahasiswa yang berusia diatas 23 tahun. Tingginya tingkat stres pada usia 18 tahun hingga 21 tahun disebabkan karena mahasiswa ingin memperoleh prestasi akademik yang tinggi, serta memiliki tuntutan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015) juga menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa fakultas kedokteran tingkat awal lebih tinggi stresnya dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal berjumlah 142 mahasiswa, dimana yang tergolong stres ringan sebesar 39 mahasiswa (27,5%), stres sedang sebesar 84 mahasiswa (52,9%), stres berat sebesar 19 mahasiswa (13,4%). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tingkat awal masih sering merasakan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan, baik keinginan yang bersifat jasmani maupun rohani. Marjani (Augesti dkk, 2015) menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Penelitian Fitria dan Pamungkas (2015) menemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran berada di kondisi normal sebesar 58,1%. Namun, terdapat mahasiswa yang mengalami stres pada tingkatan berat sebesar 9,5%, tingkatan sedang sebesar 16,2%, dan tingkatan ringan sebesar 16,2%. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik dapat menjadi bagian dari stres yang dialami oleh mahasiswa.

Stres yang sering dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi, Govaerets dan Gregoire (2004). Mahasiswa masa kini yang mengalami stres lebih besar dan merasa depresi dari masa sebelumnya, menurut studi nasional terhadap lebih dari 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi (Pryor dkk dalam

Santrock, 2011). Lantas menurut studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi (Santrock, 2011).

Supradewi (Kholidah dan Alsa, 2012) dalam hasil penelitian melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres. Stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9% (Sari dalam Kholidah dan Alsa, 2012). Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat. Hasil penelitian Abdulghani (Sutjiato, dkk, 2015) mengenai tingkat stres terhadap 494 mahasiswa fakultas kedokteran adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% stres berat. Penelitian Legiran, Azis, dan Bellinawati (2015) menyatakan bahwa dari 240 mahasiswa Fakultas Kedokteran, terdapat 122 mahasiswa (50,8%) mengalami stres dan 118 mahasiswa (49,2%) tidak mengalami stres.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua mahasiswa baru Fakultas Kedokteran di Yogyakarta, yaitu pada responden pertama berinisial A yang menyatakan bahwa responden sering mengalami keadaan tertekan yang dipicu dari faktor akademik. Responden mengatakan bahwa setiap harinya responden selalu belajar dan mengerjakan tugas, hingga responden tidak memiliki waktu untuk bermain. Kurangnya kemampuan dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik tersebut membuat responden sering merasa kesepian, sulit mengambil keputusan, sakit kepala, mual, demam, pola makan tidak teratur, tidur hanya 2 hingga 3 jam, dan bahkan responden pernah

melakukan aktivitas tidur selama 15 menit, karena keesokan harinya banyak tuntutan tugas, praktikum, kuis, dan lain sebagainya yang harus segera diselesaikan oleh responden. Tuntutan akademis yang dianggap sebagai tekanan oleh responden A menyebabkan prestasi responden menjadi tidak maksimal, sebab konsentrasi belajar responden menjadi menurun akibat di hari sebelumnya responden mengerjakan tugas hingga larut malam dan membuat responden merasa ngantuk dan lemas ketika mengikuti kuliah pakar di pagi harinya.

Sedangkan responden kedua yang berinisial R menyatakan bahwa responden juga merasa kaget dengan tuntutan tugas yang dihadapi. Terkadang hal tersebut membuat responden sering merasa cemas, mudah marah, mudah tersinggung, dan sering merasa gugup. Dampak dari gejala tersebut seperti konsentrasi responden juga menjadi menurun ketika sedang berpraktikum, dan berkurangnya kemampuan dalam penyelesaian masalah. Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan terhadap 22 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran di Yogyakarta menunjukkan bahwa pada 15 mahasiswa baru, tingkat stres yang dialami berkisar dari angka 5 hingga 8. Sedangkan pada 7 mahasiswa baru lainnya, tingkat stres berada diposisi angka 4, dimana angka 1 untuk tingkat stres rendah, dan angka 10 untuk tingkat stres tinggi. Mahasiswa baru yang berjumlah 15 orang tersebut mengalami gejala stres emosional seperti mudah marah, sering merasa gugup, dan sering merasa tertekan. Gejala perilaku dan kognitif, seperti sulit mengambil keputusan, sulit mengontrol hal-hal penting, dan tidak dapat mengatasi masalah yang dialami. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres yang cukup tinggi dan faktor akademik dianggap sebagai stressor yang paling kuat.

Mahasiswa baru pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Adiwaty dan Fitriyah, 2015). Selain itu, banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya (Sudrajat dalam Rahmi, 2013). Menurut Fitria dan Pamungkas (2015) mahasiswa yang menjalani pendidikan kedokteran, tentunya tidak luput dari beban dan tuntutan akademik yang tinggi. Kompleksitas pembelajaran yang mencakup tidak hanya dari segi pengetahuan tetapi juga pendalaman keterampilan membuat mahasiswa kedokteran membutuhkan waktu lebih banyak untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Saat ini, Pendidikan Kedokteran menggunakan sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan metode pembelajaran Problem Based Learning (PBL) yang menuntut mahasiswa untuk menjadi lebih mandiri dan aktif mendapatkan ilmu. Kondisi ini dapat menjadi sumber stres yang membuat mahasiswa merasakan stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya.

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati dan Hasanat, 2011). Salah satu contoh

kasus akibat dari stres akademik pada mahasiswa baru yaitu kasus bunuh diri yang dilakukan seorang mahasiswa baru berinisial X berusia 18 tahun yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kos. Mahasiswa X tersebut mengakhiri hidupnya ketika perkuliahan sedang berada pada masa Ujian Tengah Semester (UTS). Mahasiswa X melakukan aksinya tersebut setelah pulang dari ujian perkuliahannya. (diunduh pada 03 Juni 2016 <http://www.beritasatu.com>)

Menurut Pennebaker (Susilowati dan Hasanat, 2011) menyatakan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan mahasiswa mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir semester pertama. Hal tersebut selaras dengan Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2010) yang menyatakan bahwa kondisi stres juga dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektivitasan, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, serta melemahnya tanggung jawab. Menurut Goff A.M (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Selain itu, Rahmi (2013) menyatakan bahwa terganggunya kesehatan fisik akibat stres yang dialami seorang mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa mudah lelah, gangguan pernafasan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi sehingga mengganggu mahasiswa tersebut pada saat proses belajar atau ujian yang menyebabkan prestasi belajar mahasiswa tersebut tidak maksimal. Heiman & Karivter (Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, seperti kondisi fisik,

motivasi, tipe kepribadian, keluarga, pekerjaan, fasilitas, teman, dan dosen. Faktor-faktor yang dikemukakan oleh Heiman & Karivter tersebut diantaranya faktor lingkungan pertemananan yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa baru, sehingga apabila lingkungan pertemananan memiliki hubungan yang positif dengan individu tersebut melalui pemberian dukungan sosial, maka mahasiswa baru dapat terhindar dari masalah psikologis yang berupa stres ketika melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar.

Menurut Sarafino (2012) dukungan sosial merupakan suatu bentuk penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial bagi individu dapat diperoleh dari teman, saudara, orang tua, ataupun orang-orang yang berada di sekelilingnya. Cowie dan Wallace (2000) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan suatu dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya, yang berupa aktivitas bantuan dalam melakukan pemecahan masalah yang sedang dialami oleh seseorang ketika dalam keadaan kesulitan secara spontan dengan menawarkan bantuan pada teman-teman, serta dapat terjadi dimanapun dan di kelompok sebaya manapun. Kelompok teman sebaya pada remaja disini yaitu yang merujuk pada orang-orang tetangga, orang-orang tempat ibadah, kelompok sahabat, serta kelompok teman seperjuangan (Brown dalam Santrock, 2007).

Walgito (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa keberadaan kelompok dapat memberikan kebutuhan psikologis yang berupa dorongan, pengetahuan, dan informasi. Mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang lebih rendah (Sarason



dalam Ekasari & Yuliyana, 2012). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk memberi manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan, dan psikologi sosial. Selain itu, bermanfaat sebagai alat untuk memberi kontribusi dalam pengembangan teori dan penelitian yang berhubungan dengan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran.

#### **2. Manfaat Praktis**

Menjadi sumber informasi atau referensi sebagai pertimbangan untuk peneliti lain maupun untuk mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri terhadap stres akademik dengan pemberian dukungan dari teman sebaya sehingga dapat mengoptimalkan potensi mahasiswa di bidang akademik maupun non akademik.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres terhadap variabel lain. Pada penelitian Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) melihat hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan responden penelitian yang berjumlah 87 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan bahwa stres mahasiswa disebabkan oleh faktor jenis kelamin, status tempat tinggal, pengaruh orang tua, pengaruh teman dan pengaruh dosen pengajar. Beberapa faktor tersebut menyatakan hasil yang signifikan, namun terdapat satu faktor yang paling berperan penting terhadap stres mahasiswa, yaitu pengaruh teman sebaya.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 42 mahasiswa dengan pengaruh teman yang kurang baik, 33,4% mengalami stres berat sedangkan yang mengalami stres ringan hanya 14,9%. Data juga menunjukkan bahwa dari 45 mahasiswa dengan pengaruh teman yang baik, 39,1% mengalami stres ringan sedangkan sebanyak 12,6% mengalami stres berat. Sehingga penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa dengan pengaruh teman yang kurang baik akan mengalami stres berat sebanyak 6,9% kali dibandingkan dengan yang memiliki pengaruh teman yang baik. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) mengenai pengaruh berpikir positif dengan stres psikologis yang menggunakan responden sebanyak 48 mahasiswa yang menunjukkan hasil yang signifikan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

### **1. Keaslian Topik**

Penelitian ini memiliki persamaan topik pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) melihat hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa, serta penelitian oleh Kholidah dan Alsa (2012) mengenai pengaruh berpikir positif dengan stres psikologis pada mahasiswa. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti mengangkat topik mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama. Penelitian ini merupakan penelitian yang orisinal, sebab dalam penelitian ini peneliti mengangkat tema dukungan teman sebaya sebagai variabel bebas, dan stres akademik sebagai variabel tergantung.

### **2. Keaslian Teori**

Penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) menggunakan dasar teori dari Heiman dan Kariv (2005). Kemudian pada penelitian Kholidah dan Alsa (2012) menggunakan teori Sarafino (1998). Penelitian ini memiliki kesamaan teori yang digunakan, yaitu menggunakan teori stres dari Sarafino dan Smith (2012).

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, yaitu menggunakan modifikasi dari skala stres akademik yang dikembangkan oleh Aulina (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan antara Religiositas dan Stres Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA, dengan konsep teori stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith

(2012) yang terdiri dari empat aspek, diantaranya aspek biologis, aspek psikososial pada kognisi, aspek psikososial pada emosi, dan aspek psikososial pada perilaku. Sedangkan alat ukur dukungan teman sebaya yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu menggunakan modifikasi dari skala dukungan teman sebaya yang dikembangkan oleh Dewi (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Bentuk *Peer Support* Pada Remaja di Panti Asuhan ditinjau dari Faktor Demografi, dengan konsep teori dukungan teman sebaya yang dikemukakan oleh Cowie dan Wallace (2000).

#### **4. Keaslian Responden Penelitian**

Dalam penelitian ini, responden yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Peneliti memilih mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta sebagai responden penelitian.