

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam sebuah universitas, pasti ada yang dinamakan mahasiswa. Secara umum, mahasiswa adalah sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah universitas, akademi, atau sekolah tinggi. Menurut Hartaji (Lastary & Rahayu, 2018) mahasiswa merupakan seseorang yang sedang berproses belajar atau menuntut ilmu dan terdaftar tengah menjalani pendidikan pada suatu instansi atau perguruan tinggi, seperti politeknik, akademik, sekolah tinggi, universitas dan institut.

Sebagai mahasiswa sendiri untuk mencapai kelulusan dapat ditempuh selama 3,5 tahun atau 4 tahun sebagai minimal tahun kelulusannya. Sebelum itu mahasiswa harus menempuh perjalanan panjang, seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen baik kelompok maupun individu, ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuliah kerja nyata, seminar proposal, dan skripsi. Untuk melalui hal-hal tersebut bukan merupakan sesuatu yang mudah bagi para mahasiswa, sehingga terkadang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres dan bahkan dapat mengakhiri hidupnya.

Seperti yang dilansir dalam CNN Indonesia, diberitakan bahwa mahasiswa di Palembang, Sumatra Selatan berinisial AK (22 tahun) tewas bunuh diri pada 8 Oktober 2021 pukul 16.29. AK merupakan mahasiswa D-IV yang memasuki semester 10, dia mengalami depresi karena tak kunjung menyelesaikan pendidikan kuliahnya sehingga dia melakukan aksi bunuh diri. Selanjutnya dilansir dalam GALAMEDIA pada Webinar Kampus Sehat Jiwa yang dilakukan Sabtu, 20 November 2021. Hasil survei yang dilakukan kepada 3901 mahasiswa dan pelajar adalah mahasiswa yang merasa stres sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan aksi self-harm, 13% ingin mengakhiri hidupnya, dan 3% sudah pernah mencoba mengakhiri hidupnya. Selanjutnya dilansir dalam Merdeka.com, seorang mahasiswi berinisial KA (20 tahun) ditemukan meninggal dunia di kamar indokosnya di daerah depok pada Kamis, 21 Oktober 2021. Menurut keterangan saksi atau rekan dari KA, KA ditemukan meninggal dunia dengan mulut yang mengeluarkan busa putih dan terlentang di lantai, kemudian saksi juga menyebutkan bahwa KA diduga bunuh diri dengan menenggak racun tikus. Rekan KA

juga mengatakan bahwa KA sempat mengeluhkan tugas-tugas kuliahnya kepada sang kakak dan korban mengaku stres dengan tugas-tugas kuliahnya.

Menurut Lovallo (2005) kondisi stres memiliki dua faktor: yang pertama yaitu fisik, biasanya melibatkan bagian tubuh secara langsung atau tantangan tubuh, dan yang kedua yaitu psikologis, biasanya melibatkan bagaimana cara individu tersebut memandang keadaan dalam hidup mereka. Hal ini muncul dalam hasil wawancara peneliti sebelumnya, bahwa subjek mengalami stres karena kelelahan saat terus menerus mengerjakan skripsi di depan laptop, kemudian mahasiswa juga merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional pada saat proses pengambilan data seperti ketika mencari responden, pencarian data di lapangan yang dipengaruhi oleh cuaca, dan lainnya (Nabila & Seyekti, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, dkk (2017) pada masa dewasa awal mahasiswa mengalami yang mengalami stres terdapat dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internalnya adalah mahasiswa kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan eksternalnya adalah beban kuliah yang selalu bertambah dan mendapatkan nilai yang lebih kecil dari yang diharapkan.

Dari penjelasan diatas maka dapat dijelaskan juga bahwa pengertian stres secara umum adalah sebuah perasaan tertekan pada diri individu. Hal tersebut biasanya terjadi karena disebabkan oleh tidak seimbangnya antara harapan dengan kenyataan yang diinginkan individu, baik keinginan jasmani maupun rohani. Karena adanya ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan, hal tersebut dapat memicu konflik dalam diri individu. Karena itu lah individu juga diharapkan untuk bisa mencari penyebab dari stres yang sedang dialami agar individu tersebut dapat mengenali, mengurangi, atau bahkan sampai menghilangkan stres yang sedang dialaminya.

Karena stres merupakan perasaan yang menekan dalam diri individu, maka dari itu banyak mahasiswa yang memilih jurusan-jurusan yang dianggapnya mudah untuk dilalui, dan menghindari sesuatu yang berhubungan dengan hitung-hitungan, seperti jurusan matematika. Prihaswati dan Rahmawati (2014) menyatakan bahwa matematika dan ilmu pengetahuan alam sering dianggap sebagai pelajaran yang sulit untuk dipelajari. Ketika sedang mempelajari ilmu matematika, mahasiswa akan dituntut untuk banyak berlatih dan bereksperimen yang mengakibatkan hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa mengalami masalah belajar dan mengakibatkan stres.

Winarso (2014) beranggapan bahwa banyak orang yang menganggap bahwa matematika merupakan pembelajaran yang menakutkan. Hal tersebut dikarenakan oleh banyak faktor, seperti guru atau pengajar yang galak dan rumus yang sulit untuk dihafalkan. Selain itu di beberapa instansi masih banyak yang beranggapan bahwa matematika merupakan hal yang dapat menentukan kepintaran dari seseorang, jika seseorang tidak dapat menguasai bidang matematika dengan baik maka orang tersebut akan masuk kedalam kategori tidak pintar. Karena banyaknya persepsi negatif tentang matematika, hal tersebut akan membawakan dampak negatif juga untuk orang yang mempelajarinya. Saat proses pembelajaran dimulai idealnya seseorang harus duduk secara nyaman agar materi yang disampaikan dapat diserap dengan baik, namun kenyataannya banyak orang yang justru merasa stres bahkan ketika pelajaran matematika hendak dimulai.

Orang tersebut akan mengalami gugup secara tiba-tiba, tubuh berkeringat, degup jantung yang meningkat, dan munculnya perasaan takut saat jam pelajaran matematika. Orang yang mengalami hal-hal tersebut akan membuatnya kurang menyerap materi pelajaran dengan baik, tidak dapat fokus dan konsentrasi. Ketika seseorang mengalami hal semacam itu justru akan disibukkan dengan perasaan cemas dan takut, dan hal-hal seperti itu merupakan sebagian kecil dari gejala stres yang terjadi pada seseorang.

Maka dari itu berdasarkan permasalahan mengenai stres di atas, peneliti mencoba untuk melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik, pada tanggal 19 & 20 Juni 2022 untuk mengetahui bentuk stres yang muncul pada subjek penelitian. Wawancara ini dilakukan secara online maupun offline, berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 1. 1 Wawancara Aspek Stres pada Subjek

No	Subjek	Stres yang Muncul
1	F	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="559 1495 1122 1557">– F mengalami kelelahan karena terlalu banyak yang dipikirkan. <li data-bbox="559 1557 1122 1619">– F mengalami kesulitan tidur, bahkan F pernah sampai tidak tidur dalam 1 hari. <li data-bbox="559 1619 1122 1680">– F mengalami tidak mood untuk makan ketika merasa stres.

		<ul style="list-style-type: none"> - F mengalami kebingungan terhadap banyaknya tugas/pekerjaan yang menumpuk. - F menangis ketika tidak dapat menemukan solusi atas permasalahannya. - Karena mood F yang berubah-ubah, hal tersebut membuat F menarik diri dari temannya agar tidak terkena imbasnya.
2	P	<ul style="list-style-type: none"> - P mengalami kelelahan, pusing, mata lelah, dan sakit pinggang ketika merasa stres. - P terkadang lupa untuk makan ketika terlalu serius mengerjakan sesuatu. - P mengalami masalah tidur karena terlalu memikirkan sesuatu yang belum selesai dia kerjakan. - P merasa tertekan dan bingung terhadap masalah-masalah yang dihadapi. - P merasa marah dan tidak tenang ketika tidak mendapatkan solusi atas permasalahannya. - Terkadang P menghindari atau menjauhkan diri dari orang lain dan lebih memilih untuk menyendiri daripada orang lain terkena imbasnya.
3	D	<ul style="list-style-type: none"> - Kepala D terasa berdenyut dan terkadang mengalami migrain. - D mengalami insomnia ketika merasa tertekan dan jadwal tidurnya juga semakin mundur. - Pikiran D terasa kacau jika merasa tertekan. - D mengalami overthinking sampai menangis dengan sendirinya. - D merasa kecewa dengan dirinya jika tidak dapat menemukan solusi atas permasalahannya. - Terkadang D menarik diri dari orang lain karena moodnya yang sedang buruk dan tidak konsentrasi ketika diajak berbicara.

Berdasarkan wawancara di atas, gejala-gejala stres yang dialami oleh beberapa mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik adalah mengalami kelelahan, sakit kepala, mengalami masalah tidur, lupa untuk makan, pikiran terasa kacau atau mengalami kebingungan, overthinking, menangis dengan sendirinya, dan menjauhkan diri dari orang lain. Hal tersebut didukung dari aspek stres milik Sarafino & Smith (2012) yang menyebutkan bahwa aspek stres terdapat dari 2 hal, yaitu biologis dan psikologis. Biologis seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, dan lainnya, sedangkan untuk psikologis seperti gangguan konsentrasi, emosi tidak stabil, mudah menangis, dan lainnya.

Untuk mengurangi stres sendiri tentu saja memiliki banyak cara tergantung bagaimana individu dapat menangani stres yang sedang dialami. Sukadiyanto (2010) mengatakan bahwa cara mengurangi stres pada seorang individu yang paling utama adalah kita harus mengetahui penyebab terjadinya stres yang dialami, karena jika kita mengetahui penyebabnya maka akan semakin mudah juga bagi kita untuk menentukan apa cara yang akan digunakan untuk mengurangi stres. Adapun beberapa cara untuk mengurangi stres, seperti menjaga makan yang sehat dan bergizi, latihan pernafasan dan tehnik relaksasi, berlibur, dan melakukan hal yang menyenangkan diri.

Palang Merah Indonesia (2015) menjelaskan bahwa ada beberapa cara dalam mengelola stres yang salah satunya merupakan "peduli dengan diri sendiri". Maksud dari peduli dengan diri sendiri ini adalah menjaga dan menghargai kesehatan dan keselamatan diri sendiri, dan memenuhi segala kebutuhan individu. Peduli pada diri sendiri ini juga membutuhkan kedisiplinan karena meskipun individu sudah mengetahui batasan dan kebutuhan yang diperlukan namun masih sering mengabaikannya. Untuk peduli pada diri sendiri ini ada beberapa cara-cara umum yang bisa dilakukan, seperti cukup makan, tidur, dan istirahat, menyelingi bekerja dengan melakukan aktifitas yang menyenangkan, bersosialisasi seperti memiliki teman untuk berbagi, temukan sesuatu yang dapat membuat tertawa, dan yang terakhir miliki dan jalani lah sebuah atau beberapa hobi yang dimiliki.

Hobi ada banyak sekali jenisnya, seperti memasak, travelling, memainkan alat musik atau bernyanyi, dan bermain game. *Game* jika diartikan dalam bahasa Inggris berarti permainan. Karena adanya perkembangan teknologi istilah game kini menjadi lebih luas menjadi permainan yang telah diprogram di suatu perangkat yang bisa dijalankan secara *online* maupun *offline*. *Game* menurut Ismail memiliki 2 pengertian, yang pertama adalah mencari kebahagiaan tanpa mencari kekalahan atau kemenangan. Yang kedua adalah kegiatan mencari kepuasan dan kesenangan.

Game merupakan salah satu hobi dan suatu hal yang jika dilakukan akan menimbulkan perasaan senang. Apalagi di era digital ini *game* merupakan suatu hal yang mudah di akses oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai dewasa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desai, dkk (2021) yang dilakukan di Amerika Serikat dengan subjek mahasiswa sarjana, hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa

casual video game Flower merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan stres.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai “*Casual Video Game* untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Gresik” untuk menguji apakah benar bahwa *casual video game* dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Stres merupakan masalah yang pasti terjadi, namun terkadang masih banyak sekali orang yang meremehkan perihal stres. Risa, dkk (2020) mengatakan jika masyarakat di Indonesia ini masih banyak yang berpikir bahwa stres adalah kondisi kesehatan yang tidak membutuhkan perawatan atau perlakuan khusus. Padahal dampak dari stres ini dapat menghambat aktivitas manusia sehari-hari dan juga dapat mengakibatkan depresi dan kecacatan fisik maupun mental. Stres dapat terjadi pada siapa saja, seperti orang tua, pekerja kantoran, dan mahasiswa. Kondisi stres yang dialami mahasiswa pasti ada banyak sekali jenisnya seperti masalah seperti masalah keuangan yang membuat seseorang tidak dapat membayar uang kuliah atau bahkan membeli buku-buku yang diperlukan, masalah banyaknya tugas yang menumpuk, sulit memahami mata kuliah, adanya konflik dengan teman, putus dengan pacar, kemacetan transportasi, tidak adanya waktu liburan, *gadget* rusak, dan lainnya (Musabiq & Karimah, 2018). Hal-hal tersebut merupakan faktor terjadinya stres yang akan dialami oleh mahasiswa.

Untuk aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012) terdapat 2 macam, yaitu biologis dan psikologis. Aspek biologis yang muncul biasanya adalah sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, perasaan gugup, cemas, dan gelisah, dan lainnya. sedangkan untuk psikologis sendiri berupa gejala kognisi (konsentrasi dan perhatian), gejala emosi (mudah marah), dan gejala tingkah laku (hubungan interpersonal). Aspek stres ini juga ditemukan pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik, seperti mengalami sakit kepala, kurang tidur atau jam tidur yang tidak teratur, mengalami kebingungan karena banyaknya masalah yang dialami, dan menarik diri dari lingkungan atau orang terdekat.

Berdasarkan dari stres yang dialami oleh narasumber maka diperlukan adanya strategi untuk mengurangi stres yang dialaminya. Cara yang dapat dilakukan biasanya adalah dengan melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti bermain *casual video game*. Game ada banyak sekali genre atau jenisnya seperti *RPG, Shoot, Sport, Adventure, Action*, dan lainnya. Salah satu game yang bernama *Flower* merupakan sebuah *casual video games* yang dapat menjadi alternatif untuk mengurangi stres pada seseorang.

Di Indonesia sendiri masih sangat sedikit yang membahas mengenai dampak positif dari bermain *game*, kebanyakan yang diteliti adalah dampak negatifnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Desai, dkk (2021) melakukan penelitian dengan 80 mahasiswa yang baru lulus, menunjukkan bahwa secara keseluruhan peneliti menemukan bahwa bermain *casual video games* seperti *Flower* merupakan strategi yang bisa dikatakan efektif untuk mengurangi atau mereduksi stres.

Dalam penelitian mengenai *casual video game* yang dilakukan oleh Stanhope, Owens, dan Elliott (2016) melakukan penelitian dengan jumlah sampel 41 dari mahasiswa psikologi menjelaskan bahwa *casual video game* memiliki dampak yang sama seperti *guided relaxation* yang dapat memperbaiki mood dan mengurangi stres.

Russoniello, O'Brien, Parks (2009) melakukan penelitian mengenai efektivitas dari *casual video games* untuk memperbaiki mood dan mengurangi stres dengan menggunakan 3 *game* yaitu *Bejeweled 2, BookWorm Adventure, dan Peggle* menunjukkan bahwa bermain *casual video game* yang dipilih oleh subject dari ketiga *game* tersebut dapat mempengaruhi perbaikan mood dan mengurangi stres.

Berdasarkan pada keadaan di atas dalam penelitian ini, peneliti menerapkan *treatment casual video game Flower* yang berfokus untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah merupakan aspek yang penting dalam penelitian ini, agar penelitian yang dilakukan tidak melebar dan dapat menghasilkan hasil yang baik. Pada penelitian ini memfokuskan pada pengurangan stres dengan menggunakan *casual video game* pada mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, terdapat rumusan masalah apakah *casual video game* dapat digunakan untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *casual video game* dapat digunakan untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah referensi yang berhubungan dengan *casual video games* untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik.
- b. Menambah pengetahuan bagi penulis maupun pembaca mengenai *casual video games* untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika di Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa
Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para mahasiswa yang menggunakan *casual video games* untuk mengurangi stres.
- b. Program Studi
Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi program studi untuk mengetahui *casual video games* juga memiliki dampak positif.
- c. Peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi peneliti berikutnya.