

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Stres senantiasa merupakan masalah yang berkembang dan aktual sepanjang sejarah kehidupan manusia. Hampir setiap orang pernah mengalami stres, entah karena pekerjaan yang menumpuk, masalah keluarga dan masalah sehari-hari yang mengganggu keseimbangan diri dan membutuhkan penyelesaian yang tepat. Semua ini menjadikan setiap individu mengalami rasa tegang, was-was, khawatir, gelisah, dan terus-menerus dicekam kecemasan. Rasa tegang, was-was, khawatir, gelisah dan cemas yang dialami manusia akan terus ada ketika manusia itu menghadapi sebuah masalah, untuk itu manusia berusaha mengatasi masalah-masalah tersebut dengan mencari solusi yang tepat sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Sekarang ini stres juga banyak menyerang mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami masalah-masalah yang mengakibatkan mahasiswa menjadi tegang, gelisah, dan khawatir pada saat menghadapi tugas-tugas kuliah. Banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan, juga harus menyelesaikan tugas lain misalnya pada mahasiswa yang sudah bekerja dan berkeluarga.

Mahasiswa harus bisa membagi waktunya untuk kuliah, bekerja dan keluarga, ketika mahasiswa merasa dituntut menyelesaikan tugas kuliah, konsentrasi mempersiapkan ujian, dan pada saat yang sama sedang menghadapi masalah keluarga yang rumit, ada panggilan kerja yang mendadak bagi mahasiswa yang bekerja. Maka mahasiswa mungkin akan

bingung dan mencari skala prioritas penyelesaian masalah yang harus didahulukan dan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara tepat.

Dari hasil observasi dan wawancara 26 Januari 2008 di Universitas Muhammadiyah Gresik ditemukan data, beberapa mahasiswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas kuliah yang diberikan dosen, sehingga mahasiswa sulit menyelesaikan tugas secara tuntas. Stres lebih sering dirasakan mahasiswa ketika menjelang atau sedang UTS (ujian tengah semester) dan UAS (ujian akhir semester), selain harus konsentrasi dengan ujian juga banyak tugas yang harus dikumpulkan pada saat itu, sehingga banyak mahasiswa yang merasa kesulitan mencari prioritas mana yang harus didahulukan. Untuk menghadapi kesulitan mengatasi stres, ada mahasiswa yang menunda tugas, menumpuk tugas, jalan-jalan ke pasar, dan berusaha menghindari dari tugas-tugas yang harus diselesaikan yang justru mengakibatkan tidak terselesaikannya masalah utama yang sedang dihadapi.

Manusia dalam batas-batas tertentu secara normal sengaja menarik diri atau menghindari kadang menjadi suatu cara yang efektif, bila situasi sudah tidak dapat ditanggulangi. Meski demikian perlu diingat, bahwa kebiasaan bersikap menarik diri tidak menjadi suatu bentuk penyelesaian masalah yang dianjurkan. Individu yang terus-menerus cenderung mengambil cara menghindari juga memperlihatkan ketidakmampuan individu untuk bersikap asertif. Menarik diri atau menghindari akan lebih baik bila dilakukan hanya dalam kasus-kasus khusus saja atau diterapkan secara sementara.

Pada prinsipnya fenomena stres merupakan respon tubuh yang telah dikaruniakan Tuhan kepada manusia agar diri manusia dapat membuat perlindungan dan mendukung dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidup. Karena itu gejala stres berfungsi untuk mengingatkan manusia agar menjaga kestabilan dan penyesuaian secara tepat terhadap masalah yang dihadapi. Ketika diri kita menghadapi suatu yang mengancam atau mengganggu, maka tubuh seseorang membuat suatu reaksi.

Setiap individu bereaksi berbeda-beda ada reaksi perlawanan artinya, individu menilai sumber stres (stresor) yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi untuk meringankan efek dari stresor tersebut. Selanjutnya reaksi melarikan diri artinya, berpura-pura seakan-akan masalah tidak ada atau tidak terjadi, berusaha segera mengurangi dampak stresor dengan menyangkal atau menarik diri dari situasi.

Stres merupakan bagian kehidupan manusia sehingga tidak perlu dihindari dan ditakuti, banyak ahli menyatakan stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungan. Lingkungan itu bisa berupa hal di luar, tetapi juga bisa dari dalam diri. Orang dikatakan adaptif jika bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan juga bisa memenuhi kebutuhan sendiri (Wiramiharjo, 2005: 44).

Timbulnya stres tidak hanya tergantung dari kondisi-kondisi eksternal (lingkungan), tetapi juga pada kerentanan individu dan adekuasi sistem pertahanan individu baik secara psikologis maupun fisiologis. Dalam menghadapi stres ini, individu selalu berusaha untuk menetralkan atau

mengurangi dampak negatif stres atau dengan kata lain, untuk menyesuaikan diri dalam kondisi stres secara adaptif sehingga akhirnya stres tidak lagi menjadi hambatan, reaksi ini dalam penelitian akan disebut *coping* stres.

Karena reaksi ini bersifat subyektif dalam arti tergantung pada penilaian individu terhadap kondisi stres serta dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, tingkat pendidikan, emosi, status sosial-ekonomi dan pekerjaan individu, maka reaksi atau *coping* stres yang dilakukan individu bisa berbeda-beda bentuknya meskipun stressornya sama (Maramis, 1995: 69).

*Coping* yang biasanya digunakan oleh individu yaitu *problem focused coping*, individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, dan *emotion focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh tekanan. Hasil penelitian (Lazarus & Folkman, 1984), membuktikan bahwa individu menggunakan dua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruanglingkup kehidupan sehari-hari (<http://www.e-psikologi/usia/090402.htm>, download, 9 Januari 2008).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Wiramiharjo, 2005: 46), ada dua bentuk proses *coping* stres yaitu *Problem Focused Coping* (usaha nyata individu untuk mengubah situasi stres yang menjadi fokus masalah, sehingga masalah tersebut terselesaikan), dan *Emosi Focused Coping* (usaha individu

untuk mengurangi atau mengatur emosi yang timbul karena situasi stres). Lebih spesifik Folman, dkk (1986, h. 995) membagi dalam pandangan strategi *coping*, yaitu : *confrontive coping* (usaha agresif untuk mengubah situasi, ada derajat permusuhan dan pengambilan resiko), *distancing* (usaha melepaskan diri dan menciptakan pandangan positif), *self-control* (usaha untuk mengatur perasaan dan tindakan), *seeking social support* (usaha mencari dukungan atau saran dari orang lain), *accepting responsibility* (usaha menerima peran diri dan mau belajar melakukan yang benar), *positive reappraisal* (usaha menciptakan makna positif demi pertumbuhan pribadi dan nilai religius), *planful problem solving* (usaha membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah), *escape-avoidance* (usaha melarikan diri atau menghindar).

Faktor yang menentukan *coping* stres yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kematangan emosi seseorang dengan melihat sejauhmana stres atau masalah yang dialami. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri diasumsikan memiliki emosi yang matang. Semakin matang emosi seseorang akan stabil pula kepribadiannya. Pengendalian emosi adalah kuncinya individu yang bisa mempersepsikan emosi dalam menghadapi stres dan dapat mengendalikan dirinya dengan baik, melakukan upaya mengatasi stres dengan cara menggunakan *coping* yang tepat atau adaptif. Tindakan untuk penanggulangan stres mungkin adaptif tergantung pada hasil yang diinginkan (Long, 1996: 130-136).

Emosi mempengaruhi individu dalam mengatasi persoalan baik persoalan dalam dirinya maupun persoalan dari luar yang menyangkut status dirinya, ditambah adanya persoalan-persoalan pekerjaan dan keluarga yang menimbulkan stres. Karena stres membutuhkan penyelesaian, maka individu akan berusaha menyelesaikan persoalan-persoalan dengan menggunakan *coping*. *Coping* yang diungkapkan pada penelitian ini adalah *problem focused coping*, individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, dan *emotion focused coping*, individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh tekanan. Ketika mendapatkan stres, individu akan mempersepsikan stres yang ada sebelum merespon, karena persepsi dipengaruhi emosi maka apabila individu memiliki emosi yang matang, akan mempersepsikan sesuatu dengan menggunakan kontrol emosi yang baik. Dengan adanya kontrol emosi yang baik maka dapat dikatakan individu itu mempunyai kematangan emosional.

Secara nyata, kematangan emosi sangat berpengaruh pada setiap perkembangan manusia, karena emosi memainkan peran yang sedemikian penting dalam kehidupan maka perlu diketahui bahwa emosi itu berhubungan dalam menyelesaikan masalah-masalah kehidupan. Dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan adalah mahasiswa, bagaimana mahasiswa mengatasi stres.

Mahasiswa mengalami berbagai stres dikarenakan berbagai hal yang berbeda, begitu juga cara mengatasinya. Ada mahasiswa dalam menanggapi tugas kuliah dengan baik dan mampu menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu, mahasiswa yang mengeluh dalam menanggapi tugas dan tidak tepat waktu dalam menyelesaikannya, respon mahasiswa terhadap dosen yang terlalu lama mengajar dalam memberikan materi kuliah, merasa tidak bisa konsentrasi, mahasiswa yang tetap tenang dan konsentrasi. Respon atau sikap mahasiswa jika dirinya tidak bisa pada salah satu mata kuliah, mahasiswa yang tetap berminat pada mata kuliah tersebut dengan menanyakan mata kuliah yang ia tidak bisa kepada teman yang bisa atau langsung pada dosen, mahasiswa yang bersikap kurang berminat pada mata kuliah tersebut, dimana ia tidak berusaha bertanya pada temannya yang bisa maupun langsung pada dosen yang bersangkutan.

Atas dasar permasalahan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian guna mengetahui lebih jauh apakah ada hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan jenis *coping* stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik?

## **B. Identifikasi Masalah**

Dewasa ini stres senantiasa mengikuti kehidupan manusia sejalan dengan perubahan karena pengaruh globalisasi, ilmu pengetahuan, dan teknologi, sehingga semakin banyak dan meningkatnya tuntutan hidup dan permasalahan yang membutuhkan pemikiran yang lebih dewasa.

Stres merupakan bagian kehidupan manusia sehingga tidak perlu di hindari dan ditakuti. Sehingga banyak ahli menyatakan stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya. Lingkungan itu bisa berupa hal di luar berupa fisik dan sosial, tetapi juga bisa dari dalam diri yang timbul sebagai tuntutan fisiologis. Orang dikatakan adaptif jika bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri (Wiramiharjo, 2005 : 44).

Setiap stres muncul dan mengganggu aktifitas kehidupan. Kemampuan manusia menghadapi berbagai stres adalah hal yang perlu dikembangkan dalam wacana ini dengan mencari solusi yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi

Permasalahan ini juga berlaku pada mahasiswa di mana jadwal perkuliahan yang sangat padat dan belum lagi adanya tugas-tugas yang harus diselesaikan. Disamping harus menyelesaikan tugas kuliah juga harus mengerjakan tugas atau kegiatan di luar kuliah seperti bekerja atau aktivitas lain. Belum lagi ada masalah keluarga yang rumit, sehingga mahasiswa berusaha membuat skala prioritas pemecahan masalah apa yang harus didahulukan. Sehingga menuntut mahasiswa untuk dapat mengatur dan membagi waktunya. Agar dapat terhindar dari stres. Diperlukan kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi stres dengan menggunakan *coping* stres yang adaptif.



### C. Pembatasan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan jenis *coping* stres pada mahasiswa dengan batasan masalah sebagai berikut :

1. Stres mahasiswa adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi, yang disebabkan banyaknya tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan disamping harus menyelesaikan tugas lain seperti pada mahasiswa yang bekerja dan berkeluarga.
2. *Coping* adalah cara yang dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan menyesuaikan stres. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi (Kelliat, 1999: 3).
  - a. *Problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sebagai contoh dalam menghadapi ujian, mahasiswa akan menyusun jadwal belajar sejak awal semester untuk menghadapi setiap ujian sehingga ketika menghadapi ujian di akhir semester tidak lagi terlalu menegangkan.
  - b. *Emotion focused coping* lebih menekankan usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Sebagai contoh mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dengan bersantai atau mencari kesenangan.

3. Individu yang mempunyai emosi yang matang yaitu individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik, melakukan upaya mengatasi stres dengan cara menggunakan *coping* yang tepat atau adaptif serta mencapai *extention of the self* yang menjadikan seseorang tidak hanya memikirkan diri sendiri, serta mempersepsikan sesuatu dengan menggunakan kontrol emosi yang baik.
4. penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan jenis *coping* stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara metodologis dan empiris mengenai hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan jenis *coping* stres pada mahasiswa.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada psikologi kepribadian, psikologi klinis, dan psikoterapi dalam memahami dan mengembangkan teori tentang hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan jenis *coping* stres pada mahasiswa.

### 2. Manfaat praktis

- a. Menjadi sarana belajar peneliti mengenai gambaran diri bagaimana menghadapi stres.
- b. Dapat menjadi pertimbangan bagi dosen untuk mengetahui bagaimana individu itu melakukan *coping* dalam mengatasi stres yang dihubungkan dengan kematangan emosi.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi informasi dan mendorong semangat untuk memperdalam serta memperbanyak penelitian selanjutnya.