

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional sendiri berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Terdapat beberapa jenis pendidikan, yaitu: 1) Pendidikan formal, merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi; 2) Pendidikan nonformal, adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang; 3) Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan. Pada penelitian ini berfokus pada jenjang pendidikan tinggi.

Perguruan tinggi diberikan wewenang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran. Universitas sebagai institusi (lembaga) pendidikan merupakan

wadah tempat proses pendidikan dilakukan, memiliki sistem yang kompleks dan dinamis. Pada perguruan tinggi usia mahasiswa berkisar antara 18-21 tahun yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja akhir. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana banyak perubahan yang terjadi. Perubahan tersebut baik secara fisik maupun psikologis. Terdapat perubahan yang sama dan hampir universal yaitu, perubahan emosi, perubahan tubuh, perubahan kognitif, serta perubahan psikososial. Pada tahap remaja ini, emosi remaja masih tidak stabil, dan meledak-ledak. Seiring dengan adanya perubahan tersebut, remaja rentan terhadap permasalahan dan stres (Huda, 2013).

Remaja mengalami masa perkembangan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi masa perkembangan remaja adalah faktor eksternal. Faktor eksternal ini berasal dari lingkungan, pada remaja salah satu lingkungannya adalah lingkungan sekolah. Sekolah memiliki arti penting bagi individu atau peserta didik, dimana menurut Desmita (dalam utami 2015) sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan dan menentukan kualitas hidup peserta didik dimasa depan. Ternyata sekolah juga menjadi salah satu sumber permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Karena sebagian besar waktu peserta didik di habiskan di sekolah. Di sekolah peserta didik menjadi bagian masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas tertentu yang harus diselesaikan, mengenal orang lain, terdapat peraturan yang membatasi perilaku sikap dan perasaan peserta didik. Tidak jarang hal tersebut menimbulkan

perasaan stres pada peserta didik. Peserta didik yang pada saat ini memasuki masa remaja diharuskan untuk menghadapi segala permasalahan dan tuntutan dari lingkungannya. Peserta didik juga harus membagi waktu antara sekolah, hobi dan kehidupan sosialnya.

Terdapat banyak penelitian yang berkaitan dengan stres yang terjadi di sekolah ataupun di perguruan tinggi, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) tentang siswa MAN yang mengalami stres akademik. Sebagai sekolah yang berbasis keagamaan, siswa MAN memerlukan waktu dan jam pelajaran yang banyak, terdapat tuntutan agama antara dosa dan tidak dosa, sedangkan pada kenyataannya ilmu tersebut rata-rata tidak terpakai saat masuk perguruan tinggi dan saat mencari pekerjaan. Penelitian lain yang membahas tentang stress juga dilakukan oleh Sudarya, dkk (2014) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa merasa stres karena tuntutan untuk segera lulus karena semakin cepat wisuda maka semakin banyak mendapatkan peluang untuk segera bekerja.

Sebagai peserta didik di perguruan tinggi, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus yang memiliki lebih banyak tuntutan. Salah satunya adalah terbiasa dengan metode pembelajaran yang digunakan, mahasiswa diuntut untuk lebih aktif mencari dan memahami materi yang sedang dipelajari. Selain itu, mahasiswa di bebani tugas yang lebih banyak dengan *deadline* yang cukup singkat dan harus melakukan belajar mandiri serta praktikum untuk meningkatkan keterampilan. Hal-hal di atas merupakan tugas dan tanggung jawab mahasiswa. Akibatnya, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami stres. Stres

merupakan salah satu respon psikologis manusia ketika dihadapkan dengan suatu hal atau kondisi yang dianggap melampaui batas kemampuan dan sulit untuk dihadapi (Purwati, 2012).

Stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan yang di akibatkan oleh tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor, berkaitan dengan pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst dan Gregoire, 2004 dalam Purwati, 2012). Davidson (2001 dalam Purwati, 2012) mengemukakan bahwa sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, dan ketidakjelasan. Stres memiliki tiga gejala, yaitu gejala fisiologis atau perubahan pada metabolisme organ tubuh, gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala perilaku atau perubahan yang terjadi pada perilaku.

Faktor – faktor penyebab stres secara garis besar dapat di klasifikasikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan stressor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik, kognitif dan emosi. Faktor eksternal berasal dari luar individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) di Universitas Bostwana terkait faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik, menunjukkan bahwa sumber stres bagi mahasiswa berkaitan dengan manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu *Character Strengths* (dalam Maryama, 2015); tempramen positif,

self esteem, kepercayaan diri, *self efficacy*, kompetensi sosial, *internal locus of control*, gender, dan lain – lain (Chung, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara, faktor eksternal yang mempengaruhi stres yang di alami mahasiswa adalah situasi yang monoton, situasi ini berupa beban SKS yang banyak, sehingga proses perkuliahan berlangsung berjam-jam dan berulang dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan mata kuliah yang sama, selain itu mahasiswa dituntut untuk membuat kesimpulan sendiri berdasarkan diskusi di dalam kelas, serta perbedaan pendapat antar asisten dosen juga menjadi salah satu penghambat. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi yaitu mahasiswa merasa kesulitan memahami materi, merasa kurang terfasilitasi dengan arahan dosen pengampu untuk membuat kesimpulan yang benar. Akibatnya, mahasiswa merasa takut gagal pada mata kuliah yang mengharuskan adanya praktikum.

Adapun gejala-gejala stres yang dialami adalah pusing, sakit punggung, sesak nafas, serta mudah mengantuk sebagai gejala fisiologis. Gejala psikologis yang di alami yaitu mahasiswa tidak dapat fokus saat perkuliahan, serta merasa tidak mampu memahami materi perkuliahan, merasa takut gagal praktikum, lebih sensitif dan mudah jenuh. Sedangkan untuk gejala keperilakuan yang muncul adalah bermain *gadget* di saat perkuliahan karena merasa jenuh, mengerjakan tugas seadanya, mengobrol saat materi, dan tidak memperhatikan dosen atau teman yang sedang presentasi.

Peneliti menemukan bahwa ada sifat-sifat positif yang membantu subjek bertahan dan dapat mengatasi stres yang dialami. Ketika subjek merasa tertekan

dengan tuntutan kuliah, subjek biasanya mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang membuat lebih rileks, misalkan dengan mengerjakan hobi, berkumpul bersama teman, mengalihkan pada makan. Hal-hal tersebut dilakukan untuk mereduksi ketegangan yang dirasakan sebelum kembali pada permasalahan yang dihadapi. Akan tetapi, terdapat sifat-sifat positif dalam diri subjek yang membantu mengatasi stres yang subjek rasakan.

Sifat-sifat yang membantu subjek bertahan dalam keadaan tertekan dan terus berjuang menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya adalah sabar, ketika subjek merasa emosi, subjek lebih memilih diam, selalu bersemangat, tekun, tidak mudah menyerah dengan menjadikan hambatan menjadi sebuah tantangan, menerima dengan lapang dada apapun yang dibebankan kepada subjek, memikirkan masa depan dan memotivasi diri sendiri agar tujuannya tercapai, tetap mengucapkan syukur alhamdulillah atas peristiwa yang sedang terjadi, tetap melakukan yang terbaik, dan mempercayai bahwa semua hal yang terjadi adalah kehendak Tuhan. Hal-hal di atas secara konseptual disebut *Character Strengths*. *Character Strengths* merupakan traits positif yang terrefleksikan dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku individu (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Character Strengths dapat menggambarkan kepribadian individu secara lebih komprehensif. Pembentukan karakter sendiri tidak terlepas dari adanya faktor yang mempengaruhi. Menurut Cattell (Alwisol, 2012) lingkungan sekitar individu maupun lingkungan sosial dan kultural yang luas dapat mempengaruhi tumbuh kembang dari karakter yang dimiliki individu. Cattell mengungkapkan bahwa ketika ingin memahami individu, haruslah dilakukan dengan memahami

kepribadian individu serta trait dari lingkungan individu itu sendiri yang disebut sintaliti (*syntality*). Lingkungan dapat memperkuat ataupun memperlemah karakter yang dimiliki individu. Lingkungan yang mempunyai kualitas yang baik, dapat mendukung bertumbuhnya karakter dalam individu. Sebaliknya, kualitas lingkungan yang buruk membuat karakter individu tersebut dapat melemah atau tidak memunculkan karakter yang positif (Siahaan, 2017). Misalkan pada individu-individu yang pernah di *bully*, kehilangan kepercayaan diri dan keberaniannya untuk menjalin hubungan dengan orang disekitarnya karena ketakutan akan dibully membatasinya. Sehingga karakter sebenarnya yang dimiliki oleh individu tersebut tidak muncul karena tekanan dari lingkungannya. Sedangkan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang karakter individu adalah lingkungan yang membawa nilai-nilai yang positif kepada individu. Pada masyarakat pandhalungan yang bekerja keras, biasanya menumbuhkan sifat tidak mudah menyerah terhadap apa yang telah dimulainya dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya walaupun dalam keadaan tertekan. Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa pandahalungan berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasa tuntutan yang diberikan kampus atau dosen membuat mereka memunculkan gejala-gejala stres yang telah disebutkan diatas, namun mahasiswa tetap melakukan yang terbaik terhadap tugas mereka dan menerima apapun yang terjadi. Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti memutuskan melakukan penelitian yang berfokus pada latar belakang budaya yang dimiliki oleh mahasiswa di Jember. Sebagai bagian dari masyarakat yang memiliki budaya, yaitu lebih tepatnya menjadi bagian dari masyarakat

pendhalungan yang memiliki karakter terbuka dan mau menerima perbedaan, religius, lugas, egaliter, temperamental, suka bekerja keras, dan memiliki solidaritas tinggi (Zoebazary, 2017).

Karakter yang dimiliki dapat mempengaruhi bagaimana individu mengelola, mengatasi, dan menyelesaikan stres yang dialami. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Park (Maryama 2015) bahwa *Character Strengths* merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi efek negatif dari stres, trauma, dan gangguan psikologis. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa pentingnya pengembangan karakter dan menguatkan karakter agar individu merespon, mengatasi dan mengelola stres yang dihadapi dengan cara yang lebih baik. *Character Strengths* mengurangi stres melalui penilaian kognitif yang akan mengarahkan pada mekanisme *coping* yang lebih positif, terutama pada mahasiswa yang memiliki harapan tinggi. Avey et.al. (2012) menyebutkan bahwa *Character Strengths* dapat menyediakan sumber daya psikologis yang memungkinkan individu untuk melihat makna dari peristiwa yang dialami sehingga meningkatkan pemahaman terhadap lingkungan kemudian dapat mengurangi stres. Lebih lanjut, *Character Strengths* dapat mempengaruhi strategi *coping* yang lebih baik sebagai respon dari stres, sehingga individu mendapatkan lebih banyak semangat untuk mengatasi sumber stres atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian dengan tema serupa telah dilakukan oleh Maryama (2015) yang sekaligus menjadi acuan utama untuk penelitian ini. Topik atau tema yang dibahas adalah berkaitan dengan stres akademik dan *character strengths*. Penelitian

tersebut dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Character Strengths* dan gender terhadap stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Jakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Pada penelitian ini hanya menggunakan beberapa dimensi dari *Character Strengths*. Dimensi yang digunakan yaitu *creativity, curiosity, bravery, persistence, vitality, love, self regulation, hope, humor, dan spirituality*. Penelitian di atas lebih menekankan pada perspektif *Character Strengths* secara umum, sehingga peneliti kali ini menambahkan dengan menekankan pada latar belakang budaya pandhalungan. Kajian tentang budaya pandhalungan masih belum terlalu mendapat perhatian khususnya pada tema yang berkaitan dengan kekuatan karakter yang dimiliki masyarakat pandhalungan. Topik yang sering dibahas atau yang sering diteliti adalah berkaitan dengan bahasa yang digunakan dan kesenian yang berkembang pada masyarakat pandhalungan. Kajian yang berkaitan dengan kekuatan karakter pada masyarakat pandhalungan masih belum banyak dieksplor. Penelitian ini digunakan sebagai sarana mengeksplor lebih jauh tentang kekuatan karakter yang dimiliki oleh masyarakat pandhalungan ketika dalam kondisi tertekan atau stres.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Character Strengths* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa pandhalungan Muhammadiyah Jember yang berfokus pada latar belakang budaya yang ikut serta dalam pembentukan karakter individu. Penelitian tentang variabel terkait yang berdasar pada budaya masih belum pernah dilakukan, referensi terkait pandhalungan pun masih terbatas karena belum banyak mendapat perhatian.

Peneliti menggunakan seluruh dimensi *Character Strengths* supaya mendapatkan gambaran yang lebih luas, sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi untuk penanganan stres berbasis karakter dan pengembangan karakter khususnya pada masyarakat pandhalungan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: adakah pengaruh *character strength* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *character strength* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menambah masukan ilmiah tentang Pengaruh *Character Strength* terhadap Stres akademik dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi Pendidikan dan perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi terkait indikator adanya stres dan pentingnya pengembangan karakter untuk menghadapi, mengatasi dan mengelola problem dengan cara yang lebih baik khususnya pada masyarakat pandhalungan.

b. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk penanganan stres berbasis karakter dan pengembangan karakter yang peka budaya.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan yang terkait dengan stres akademik dan kekuatan karakter secara menyeluruh berbasis budaya pandhalungan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema yang sama banyak telah banyak dilakukan di seluruh dunia, baik tentang *character strengths* maupun tentang stres akademik. di bawah ini beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan teliti:

1. Maryama, H. (2015) dengan judul “Pengaruh *Character Strength* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *character strength* dan gender terhadap stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang kuliah sambil bekerja. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang kuliah sambil bekerja sebanyak 252 orang. Hasilnya, ada pengaruh yang signifikan dari *character strength* dan gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang kuliah sambil bekerja.
2. Sudarya, dkk. (2014) dengan judul “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA Angkatan 2009”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi dan faktor yang paling dominan mempengaruhinya. Subjek penelitian ini berjumlah 39 responden dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNDIKSHA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu 1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, 2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, lingkungan fisik baik lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Lounsbury,dkk. (2009). Jurnal. Dengan judul *“An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Character Strengths* dengan prestasi dan kepuasan akademik pada mahasiswa. Peneliti menggunakan 237 mahasiswa sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 dimensi *character strengths* berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan kepuasan akademik.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Gradisek. (2012) dengan judul *Character Strength and Life Satisfaction of Slovenian In-Service and Pre-Service Teachers*. Metode pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala VIA-IS (*Values in Action Inventory of Strengths*) dengan jumlah subjek penelitian 173 guru SD dan 77 guru dari Fakultas Pendidikan, Universitas Ljubljana. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan antara *character*

strength dengan kepuasan hidup yang konsisten dengan penelitian yang ditemukan.

Penelitian dengan tema serupa telah dilakukan oleh Maryama yang sekaligus menjadi acuan utama untuk penelitian ini. Topik atau tema yang di bahas adalah berkaitan dengan stres akademik dan *character strengths*, namun penelitian ini menambahkan hasil yang telah di peroleh. Penambahan yang diberikan terletak pada subjek yang lebih umum, yaitu pada mahasiswa reguler. Pemilihan subjek tersebut dikarenakan fenomena yang yang ditemukan adalah pada mahasiswa reguler, serta merujuk pada saran dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini mempertimbangkan latar belakang budaya dari subjek sebagai sarana eksplorasi budaya terkait karena masih jarang mendapat perhatian. Keputusan tersebut berdasarkan pada pendapat yang di kemukakan oleh Cattell bahwa untuk memahami individu secara utuh, haruslah memahami kepribadian individu dan trait lingkungannya yang disebut sintaliti. Selain itu, penelitian ini menggunakan seluruh diensi yang terdapat dapat *Character Strengths* supaya mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang *Character Strengths* yang berpengaruh kepada subjek ketika dalam kondisi stres.