

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode antara remaja akhir dan dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood*. Tahap ini ditandai oleh perubahan dalam berbagai aspek, seperti kognitif, emosional, fisik, dan sosial. *Emerging adulthood* umumnya berusia berkisar antara 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2015). Mahasiswa tergolong dalam fase *emerging adulthood* berdasarkan tahapan perkembangan usianya. Pada masa ini mahasiswa tidak lagi berada dalam masa remaja tetapi belum sepenuhnya masuk ke dalam dewasa, sehingga mereka merasakan perasaan "*feeling-in-between*". Kebingungan dan ketidakstabilan emosional seringkali disebabkan oleh kondisi ini. Meskipun mereka belum mandiri secara finansial, pekerjaan, atau aspek lain dari hidup mereka, namun ada harapan dan tekanan untuk hidup sendiri dan tidak tergantung pada orang tua (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Mahasiswa mengalami tahap eksplorasi identitas diri selama periode *emerging adulthood*. Mahasiswa berusaha menemukan identitas mereka yang sebenarnya, proses ini seringkali disertai dengan kecemasan dan kebingungan. Selain menghadapi tantangan pribadi untuk berkembang, mahasiswa juga dihadapkan pada harapan dari orang tua, lembaga pendidikan, dan pihak lain untuk berprestasi akademik, berpartisipasi dalam organisasi, dan berkontribusi kepada Masyarakat (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Secara keseluruhan, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk secara aktif belajar, mengembangkan pola pikir, dan mengikuti proses pembelajaran dengan tekun agar mencapai hasil yang memuaskan dan lulus sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Oleh karena itu, penting bahwa proses pembelajaran mahasiswa melibatkan partisipasi aktif, di mana mereka harus fokus pada materi pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman mereka. Mereka juga diharapkan untuk menunjukkan sikap kritis yang matang, bertanggung jawab, dan mencapai prestasi yang baik (Erviana, 2015).

Mahasiswa diharapkan memiliki pandangan yang positif, karakter yang kuat, dan kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tantangan, serta pantang menyerah terhadap situasi yang dihadapinya. Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, banyak hal yang harus dilewati, seperti harus menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan menghadapi masalah internal dan eksternal yang dapat menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dengan bijaksana. Namun, banyak mahasiswa yang merasa tertekan karena tidak dapat mengatasi tuntutan lingkungan mereka, sehingga mahasiswa sering kali mengalami permasalahan psikologis (Gamayanti et al., 2018).

Data survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, menunjukkan bahwa 18,5% penduduk Indonesia berusia 15 hingga 34 tahun mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, 9,8% penduduk Indonesia dan 12,1% di Provinsi Jawa Barat yang berusia di atas 15 tahun mengalami stres, sehingga penduduk yang berusia 18-25 tahun termasuk kedalam rentang tersebut (Kemenkes, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Firdania & Eryani (2022) pada mahasiswa berbagai universitas yang ada di Kota Bandung dengan rentang usia 18-25 tahun, menyatakan bahwa sebanyak 158 mahasiswa (75,24%) berada pada kategori stress tinggi dan 52 orang mahasiswa (24,76%) berada pada kategori stres sedang. Peristiwa stres tersebut juga tidak luput terjadi di Universitas Bhakti Kencana yang berada di Kota Bandung.

Berdasarkan data hasil wawancara dari Unit Bimbingan Konseling (Unit BK) Universitas Bhakti Kencana periode 2020-2023, Kepala Unit BK mengatakan mahasiswa yang melakukan konseling biasanya mendaftar secara mandiri atau hasil rekomendasi dari fakultas masing-masing. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, dan keinginan bunuh diri. Adapun, Kepala Unit BK juga memaparkan permasalahan psikologis mahasiswa yang paling umum ditangani adalah stres, yang mengacu pada data keluhan mahasiswa yang mendaftarkan diri ke Unit Bimbingan Konseling yaitu sebanyak 41,5% mahasiswa merasakan dan mengalami kejadian

yang membuat stres, seperti permasalahan akademik, keluarga, pertemanan, dan juga minat bakat.

Menurut Hardjana (1994) stres merupakan keadaan atau kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dan menyebabkan orang merasakan ketidaksesuaian pada aspek biologis, kognitif psikologis, dan sosial, dari keadaan atau kondisi nyata dan tidak nyata, antara sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami (*the stressed*), serta interaksi keduanya (*transactions*). Sementara itu, Sarafino & Smith (2020) menjabarkan stres juga merupakan keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara orang-orang dan lingkungannya, yang menghasilkan persepsi kesenjangan antara sumber daya sistem sosial, psikologis, dan biologis seseorang dan tuntutan yang dipaksakan oleh keadaan mereka.

Sehubungan dengan wawancara yang telah dilakukan, Kepala Unit BK juga menambahkan bahwa, setiap fakultas yang ada di Universitas Bhakti Kencana (UBK) sering kali mengirimkan permohonan untuk memberikan penanganan pada mahasiswanya yang mengalami permasalahan kompleks. Menurutny, permasalahan kompleks tersebut lebih sering terjadi pada mahasiswa beasiswa dibandingkan dengan mahasiswa reguler yang umumnya dialami oleh mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial (FISOS). Hal ini diperkuat dengan wawancara kepada staf akademik FISOS yang menyatakan bahwa, permasalahan yang terjadi di Fakultas Ilmu Sosial biasanya dialami oleh mahasiswa beasiswa dalam melakukan KRS saat pergantian semester yang disebabkan oleh kendala pembayaran. Menurut staf akademik FISOS mahasiswa beasiswa yang terkendala pembayaran hanya dapat menunggu dari pihak universitas, berbeda dengan mahasiswa reguler jika terkendala pembayaran dapat mengajukan penangguhan ke pihak keuangan secara langsung. Selain itu, staf akademik FISOS juga menyampaikan beban perkuliahan di Fakultas Ilmu Sosial lebih padat dibandingkan dengan fakultas lain dikarenakan terbatasnya dosen dan ruang kelas yang ada.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dilakukan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FISOS) Universitas Bhakti Kencana. Hasil wawancara kepada 10 orang mahasiswa yang merupakan mahasiswa reguler dan penerima beasiswa,

menyatakan 10 orang mahasiswa tersebut saat merasa tertekan sering kali merasa lelah berkepanjangan, letih lesu, dan 4 orang subjek juga mengalami kesulitan tidur. Selain itu, seluruh mahasiswa juga mengungkapkan sering merasa cemas dan gelisah. 3 dari 10 mahasiswa seringkali merasa selalu sedih, adapun 6 orang mahasiswa juga menyebutkan mengalami kesulitan berkonsentrasi. Sementara itu, 3 dari 10 orang mahasiswa mengatakan sering kali menghindari temannya saat merasa tertekan.

Berdasarkan data hasil wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial mengalami gejala stress dalam segi biologis, emosi, intelektual dan interpersonal. Individu yang mengalami stres, seperti halnya mahasiswa dapat merasakan gejala tersebut. Kondisi stres menyebabkan gangguan psikologis dalam individu, yang dapat mengakibatkan masalah fisik, kognitif, emosional, atau perilaku. Hal tersebut dapat terlihat dari gejala stres yang dikemukakan oleh Hardjana.

Menurut Hardjana (1994) menjelaskan bahwa gejala stres mencakup berbagai aspek, termasuk gejala biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal. Gejala biologis mencakup berbagai masalah fisik seperti sakit kepala, nyeri punggung, gangguan tidur, sembelit, masalah pencernaan, perubahan pola makan, masalah kulit, dan peningkatan produksi keringat. Gejala intelektual mencakup gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, penurunan produktivitas, kehilangan humor, pikiran yang terpaku pada satu hal, kinerja rendah, dan kebingungan pikiran. Gejala emosional meliputi kemarahan, kecemasan yang berlebihan, gugup, mudah tersinggung, gelisah, penurunan harga diri, agresi verbal, dan perasaan sedih atau depresi. Sementara gejala interpersonal melibatkan perilaku seperti menghindari orang lain, mencari kesalahan pada orang lain, menutup diri, kehilangan kepercayaan pada orang lain, membatalkan janji dengan mudah, menggunakan kata-kata yang menyakitkan, dan perilaku defensif yang berlebihan.

Peneliti juga mengajukan pertanyaan lanjutan kepada 10 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial. Mahasiswa yang diwawancarai menyatakan sumber stres yang menyebabkan perasaan tertekan diantaranya *deadline* tugas, ketidaksesuaian

rencana pembelajaran, jadwal kuliah yang padat, tuntutan tugas akhir, kurangnya motivasi belajar, ruang kelas yang kurang nyaman, fasilitas belajar yang kurang memadai, hubungan pertemanan, tuntutan orang tua, dan kondisi ekonomi. Pada mahasiswa beasiswa menyatakan bahwa faktor lainnya adalah adanya aturan kehadiran 100%, target IPK minimum, dan tuntutan lulus tepat waktu. Jika hal tersebut tidak terpenuhi maka mahasiswa beasiswa perlu mengulang mata kuliah dan menanggung biaya perkuliahan secara mandiri, sehingga berhubungan dengan permasalahan ekonomi.

Mahasiswa yang menerima beasiswa memiliki banyak kewajiban dan tanggung jawab yang berbeda dari mahasiswa biasa. Meskipun beasiswa menawarkan banyak keuntungan, mahasiswa harus memenuhi persyaratan akademik dan non akademik. Jika mereka tidak memenuhi persyaratan, mereka akan diberi surat peringatan, selain itu beasiswa akan diberhentikan jika tidak memenuhi persyaratan minimum (Musabiq & Karimah, 2018). Setiap mahasiswa memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda, dan masing-masing mahasiswa memiliki cara unik untuk mengatasi tuntutan tersebut. Mahasiswa dapat mengalami stres karena tertekan oleh tuntutan yang harus dipenuhi (Tarwiyah et al., 2020).

Apabila mahasiswa merasa tertekan karena tuntutan tanggung jawab dan beban yang tinggi, hal itu dapat berdampak pada dirinya sendiri. Gadzella mengatakan bahwa situasi yang dipenuhi dengan stres dapat memiliki efek positif (*eustress*) atau negatif (*distress*). *Eustress* hanya terjadi sementara, dan orang yang mengalaminya tahu bahwa mereka bisa melewatinya. Di sisi lain, *distress* dapat bertahan lebih lama, bahkan bertahun-tahun, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kesejahteraan fisik dan mental (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021). Stres biasanya memengaruhi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres, yang ditandai dengan rasa lemas, lesu, dan kelelahan, biasanya berdampak besar pada kesehatan fisik seseorang (Musabiq & Karimah, 2018). Sementara itu, Agolla dan Ongori (2009) menyatakan bahwa stres berlebihan dapat menyebabkan perasaan tegang, khawatir berlebihan, gelisah, depresi, gangguan pencernaan, gangguan kecemasan, dan keinginan bunuh diri (Sari & Rahayu, 2022).

Stres memiliki dampak negatif yang serius jika tidak segera ditangani, oleh karena itu dibutuhkan suatu intervensi untuk menangani stres pada mahasiswa. Intervensi untuk penanganan stres semakin berkembang, banyak peneliti yang menemukan berbagai cara untuk menangani permasalahan stres, antara lain *art therapy* yang dilakukan oleh Utami et al., (2023). Penelitian tersebut meneliti bagaimana *art therapy* dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *art therapy* efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNTIRTA tahun 2020. Hal ini menegaskan bahwa intervensi menggunakan *art therapy* memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana et al. (2022) mengenai terapi *mindfulness* pada mahasiswa, terapi *mindfulness* dengan menggunakan teknik STOP (*stop, take a breath, observe, proceed*) terbukti berhasil dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, Priyanti et al. (2021) tentang efektivitas psikoterapi ILHAM terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Paramadina, menunjukkan bahwa psikoterapi ILHAM mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa di Universitas Paramadina.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Tasalim (2024) meneliti mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi berhasil menurunkan tingkat stres mahasiswa sepanjang semester terakhir mereka. Sementara itu, Nursolehah & Rahmiati (2022) melakukan riset mengenai pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Menurut temuan penelitian, tingkat stres akademik mahasiswa berkurang secara signifikan ketika mereka diberi tugas *expressive writing*. Mahasiswa yang berpartisipasi dalam *expressive writing* mengatakan peningkatan dalam perasaan, ide, tindakan, dan kesehatan fisik mereka. Dengan memberikan media untuk melepaskan emosi yang terpendam pada mahasiswa, intervensi ini memiliki efek untuk menurunkan stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursolehah & Rahmiati (2022) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa mengurangi stres.

Para subjek penelitian menggunakan tulisan sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Pennebaker dan Beall (1986), pengungkapan emosi secara tertulis dapat membantu mengurangi stres fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengatur struktur ingatan tentang pengalaman traumatis mereka. Pada akhirnya, ini menghasilkan pemikiran yang lebih fleksibel dan terintegrasi tentang lingkungan mereka, hubungan dengan orang lain, dan gambaran diri mereka sendiri (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Pennebaker (1997) memaparkan *expressive writing* merupakan cara atau upaya untuk menempatkan pemikiran, emosi, dan pengalaman yang mendalam tentang suatu insiden atau objek yang memunculkan emosi dalam diri seseorang ke dalam tulisan. Mengubah insiden menyakitkan menjadi bahasa akan mengubah cara orang memandang insiden itu. Pennebaker mendefinisikan *expressive writing* sebagai tindakan menceritakan atau secara naratif mengekspresikan perasaan seseorang dalam sebuah buku (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Berdasarkan beberapa cara menangani atau menurunkan stres yang telah dikemukakan di atas, peneliti memilih *expressive writing therapy* sebagai intervensi dalam menurunkan derajat stres. Alasan dipilihnya *expressive writing therapy* dalam penelitian ini karena *expressive writing* memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan individu baik secara psikologis maupun fisik, pikiran atau intelektual, dan tingkah laku interpersonal. Laccetti (2007) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* adalah jenis intervensi yang paling mudah dilakukan, diterima, dan dinikmati (dalam Nurhasanah et al., 2019).

Secara umum, Gorelick menyatakan bahwa *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman seseorang tentang diri mereka sendiri dan orang lain; meningkatkan kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri; meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain; mengekspresikan emosi yang berlebihan atau katarsis, dan menurunkan ketegangan; dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dan beradaptasi (dalam Nurhasanah et al., 2019). Saat seseorang berhasil menyampaikan emosi negatifnya (seperti sedih, kecewa, atau duka) melalui tulisan,

mereka dapat mulai mengubah perilaku, menjadi lebih kreatif, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja, dan kepuasan hidup mereka, serta meningkatkan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit psikosomatik (Rahmawati, 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas *expressive writing therapy* untuk menurunkan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi *expressive writing therapy* terhadap penurunan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis atau psikologi kesehatan yaitu mengenai efektivitas *expressive writing therapy* untuk menurunkan derajat stress pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek dalam mengurangi derajat stres yang dialaminya dengan mengekspresikan pikiran dan emosi melalui tulisan mengenai pengalamannya, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- b. Bagi Universitas Bhakti Kencana, penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami penurunan prestasi akademik. Melalui *expressive writing therapy*, diharapkan dapat membantu mengurangi derajat stres yang dialami oleh mahasiswa, sehingga Universitas Bhakti Kencana dapat lebih lanjut meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

- c. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai stres pada mahasiswa dengan menggunakan metode intervensi *expressive writing therapy*, penelitian ini dapat memberikan saran dan masukan untuk kemajuan ilmu pengetahuan psikologi.