

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemerintah yang melalui direktorat Jendral Pembelajaran serta Kemahasiswaan Kemristedikti mulai meluncurkan Program bantuan biaya pendidikan bidikmisi pada tahun 2010, yaitu bantuan biaya pendidikan bagi calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan program studi unggulan sampai lulus tepat waktu (Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015). Salah satu syarat penerima beasiswa bidikmisi yaitu mahasiswa yang dinyatakan tidak mampu dalam ekonomi dengan kriteria-kriteria tertentu (Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015).

Salah satunya jalan untuk memajukan kondisi ekonomi suatu negara ialah dengan meningkatkan tingkat pendidikan. Pendidikan akan berpengaruh terhadap pertumbuhan ekonomi negara melalui meningkatkan kemampuan membaca, ketrampilan, dan keahlian tenaga kerja. Pendidikan memberikan kontribusi untuk pembangunan nasional dengan meningkatkan kemampuan membaca, mengembangkan program untuk mencapai tujuan nasional, menghilangkan ketidakseimbangan sistem pendidikan, memeriksa pengangguran dalam perekonomian dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Penelitian ini menunjukkan bahwa, pendidikan merupakan salah satu jalan untuk memajukan ekonomi suatu negara (Ehigiamusoe, 2013). Melihat dari pentingnya pendidikan terhadap ekonomi suatu negara, maka pemerintah pun menginginkan peningkatan pada pendidikan rakyat Indonesia, yang pada kenyataanya masih di tingkat sangat rendah dengan angka partisipasi kasar sebesar 29,4% untuk partisipasi pada perguruan tinggi pada tahun 2015 (Kemristekdikti, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syah (2013) diketahui bahwa para mahasiswa penerima bidikmisi mengetahui jangka waktu pemberian beasiswa bidikmisi adalah maksimal enam semester untuk D3 dan delapan semester untuk S1. Mayoritas dari mereka sudah memiliki pemahaman yang sangat baik, salah

satunya mereka memahami bahwa memalsukan data kemiskinan termasuk dalam pelanggaran penerima beasiswa bidikmisi. Adapun tujuan dari diberikannya beasiswa bidikmisi ialah untuk meningkatkan motivasi belajar oleh mahasiswa, serta untuk meningkatkan prestasi mahasiswa baik di bidang akademik ataupun non akademik, serta menjamin keberlangsungan studimahasiswa sampai tuntas.

Mahasiswa adalah sekelompok individu yang sedang menuntut pendidikan di tingkat perguruan tinggi (Supradewi, 2019). Banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, ingin memperoleh fasilitas terbaik untuk pendidikannya dan memperoleh pendidikan yang lebih baik (Halim & Dariyo, 2016). Hal ini berkaitan dengan penyebaran kualitas perguruan tinggi di Indonesia yang belum merata serta masih dominannya pulau Jawa sebagai wilayah yang memiliki perguruan tinggi berkualitas dibandingkan wilayah lain (Halim & Dariyo, 2016). Salah satu syarat penerima beasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang dinyatakan tidak mampu secara ekonomi dengan kriteria-kriteria tertentu (Kemristekdikti, 2015). Universitas Trunojoyo Madura adalah perguruan tinggi negeri yang termasuk dalam 10 PTN penerima mahasiswa peserta SBMPTN bidikmisi terbanyak nomor 6 se-Indonesia dengan menerima 1.081 mahasiswa (Kemristekdikti, 2017).

Dalam menempuh dunia perkuliahan, tidak jarang mahasiswa dengan penerima beasiswa bidikmisi mengalami beberapa hambatan. Aditama (2014) berpendapat bahwa mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi merasa terbebani dengan tanggung jawab yang diberikan keluarga serta kewajiban yang diberikan akademik dari Universitas yaitu seperti lulus tepat waktu, IPK yang bagus, mengikuti organisasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Utami (2016) mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi cenderung mengalami tekanan agar dapat lulus maksimal 4 tahun supaya beasiswa yang mereka terima tidak dicabut dan dapat meringankan beban orang tua dari tekanan itu menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres.

Stres yaitu perasaan yang tertekan, tidak enak, dan tidak nyaman baik psikis ataupun fisik baik reaksi atau respon individu terhadap stressor mengganggu, mengancam, membahayakan keselamatan, membebani, kepentingan, keinginan, serta kesejahteraan hidupnya (Yusuf, 2011). Pendapat tersebut diperkuat oleh

penelitian yang dilakukan Kholidah dan Alsa (2012) pada 200 mahasiswa Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa dikarenakan ketatnya persaingan untuk mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik yaitu banyaknya tugas perkuliahan, IPK yang tinggi, ujian tengah semester, ujian akhir semester, merasa salah memilih jurusan, ujian praktikum, nilai yang kurang memuaskan, ancaman keluar dari kampus (DO), adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen diri yang kurang bagus, kesulitan dalam mengatur keuangan, mencari tempat tinggal yang cocok, gangguan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar, serta keluarga.

Definisi stres dikemukakan oleh beberapa tokoh yaitu Nasution (2011) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan seorang individu yang merasa tegang. Kemudian diungkapkan juga oleh Mustaminah dan Silistiani (2010) stres yaitu keadaan internal individu yang diakibatkan dari tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan atau sosial yang berpotensi membahayakan serta melebihi individu dan tidak terkendali serta untuk mengatasinya yang dialami individu. Menurut Desmita (2014) mengemukakan bahwa tuntutan tugas bisa menimbulkan perasaan cemas serta stres di kalangan remaja. Remaja yang terlalu banyak tugas dapat mengalami perasaan-perasaan negatif seperti merasa marah, sedih, dan bosan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Dewanti (2016) mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi UNY dapat mengalami stres karena lemah fisiknya yang berupa mahasiswa mudah merasa lelah, sulit tidur, merasa sedih, dan sakit kepala sehingga mereka mudah terserang penyakit. Selain itu, mahasiswa juga mengalami stres dari segi mental yang berupa munculnya rasa cemas, rasa gelisah, kecewa, sulit berkonsentrasi dan merasa rendah diri.

Adanya beberapa kasus yang dialami oleh mahasiswa seperti yang diungkapkan oleh Wardoyo (2016) bahwa terdapat mahasiswa berinisial AB asal Palopo, Sulawesi selatan, yang mana skripsinya tak kunjung selesai karena adanya konflik antar dosen pembimbingnya sehingga hal tersebut membuat AB menjadi stres. Tidak jauh berbeda dengan Wardani (2010) yang juga mengungkapkan bahwa stres juga dialami oleh inisial LB dikarenakan kesulitan menemui dosen pembimbing

dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, masih ada kasus lain di tahun yang sama yaitu 3 mahasiswa Universitas Sumatra Utara yang berinisial EA, FA, dan MS mengakhiri hidupnya karena mengalami stres dikarenakan tidak mampu menuntaskan tagihan akhirnya yaitu skripsi (Khaidir, 2015).

Stres dapat terjadi kepada siapapun itu termasuk pada mahasiswa. Stres kepada mahasiswa dapat disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan kewajibannya atau dikarenakan permasalahan lain (Septiani, 2013). Apabila mahasiswa tidak bisa memenuhi syarat-syarat, seperti tidak dapat memenuhi persyaratan baik akademis dan non akademis, maka mahasiswa yang bersangkutan akan mendapat surat peringatan bahkan pemberian bantuan beasiswa terancam dicabut. Dari banyaknya tuntutan tersebut sehingga membuat mahasiswa merasa tertekan dan berpotensi mengalami stres. Kholidah dan Alsa (2012) menyatakan bahwa tuntutan mahasiswa sangat banyak, tuntutan yang dialami mahasiswa berasal dari luar maupun dalam kampus. Salah satunya pemicu stres berasal dari lingkungan kampus maupun sekolah, sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres ketika dihadapkan berbagai tuntutan.

Salah satu penelitian yang dilakukan Hadi, dkk (2013) pola akademik mahasiswa bidikmisi hasilnya adalah mereka memiliki hambatan dalam pencapaian akademik yaitu mata kuliah atau SKS yang diambil oleh mahasiswa tidak selalu lulus dan sesuai dengan harapan mereka. Terkait pola kehidupan akademik mahasiswa bidikmisi dalam penelitian menyebutkan bahwa 91,87% memiliki hambatan. Lima hambatan yang dihadapi untuk berprestasi diantaranya manajemen waktu (13,49%), kurang fasilitas (5,13%) kurang referensi (4,06%), lemah fisik (8,35%) dan kurang konsentrasi (1,07%). Stres dalam lingkup mahasiswa telah lama diteliti serta telah diidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, kekurangan uang saku, sistem semester, kurangnya hubungan dengan mahasiswa lain dan dosen, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, keluarga atau masalah di rumah, ruang kuliah yang penuh serta sumber daya yang kurang memadai untuk melakukan pekerjaan akademis (Angola & Ongori, 2009).

Dalam hal ini Fadillah (2013) menyatakan bahwa stres dapat dikarenakan tuntutan dari eksternal seseorang yang pada kenyataannya menimbulkan

permasalahan serta membahayakan. Stres juga dapat dipahami sebagai ketegangan, gangguan dan tekanan yang bersumber dari eksternal serta dirasakan tidak menyenangkan. Lazzarus dan Folkman, (2012) menyatakan bahwa stres mengurangi performa kerja seseorang. Dari berbagai dampak tersebut sehingga stres merupakan bagian yang tak terhindarkan bagi mahasiswa. Kholidah dan Alsa, (2012) stres mahasiswa dapat disebabkan oleh kompetisi, kebutuhan untuk menampilkan diri, menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan, lingkungan sosial hingga tugas perkuliahan yang sulit. Stres juga merupakan beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, ketegangan, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan serta harapan yang melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasi serta mengolah hidup (Bartsch & Evelyn, 2005). Dengan hal ini, banyak mahasiswa mengalami stres yang cukup tinggi karena lingkungan sosial baru, jauh dari rumah dan keluarga, adanya harapan pribadi dan persaingan dengan teman kuliah, harus mencapai nilai yang bagus, takut gagal dan mengulangi mata kuliah (Assyahidah & Musabiq, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada instansi pendidikan yang berbeda menunjukkan hasil yang berbeda mengenai keterlibatan *self disclosure* pada tingkat stres remaja sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Anggrian (2014) dengan subjek remaja di sekolah menengah atas (SMA) dan memperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan 51,9% adalah remaja dengan tingkat stres sedang. Sedangkan remaja di sekolah menengah pertama (SMP) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self disclosure* dengan stres pada remaja, peran *self disclosure* terhadap stres sebesar 4,8%, secara umum siswa pada penelitian ini memiliki tingkat *self disclosure* sedang 91,67% dan tingkat stres sedang 69,05% Suryaningsih (2013). Peneliti juga telah melakukan FGD kepada 10 mahasiswa bidikmisi dan 10 mahasiswa non bidikmisi dan hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa bidikmisi mengalami tekanan yang lebih dari pada mahasiswa non bidikmisi karena banyaknya tuntutan yang dialami seperti tuntutan ekonomi, lulus tepat waktu, IPS yang stabil, dan IPK harus di atas 3.00.

Assyahidah dan Musabiq (2015) stres adalah keadaan yang muncul ketika individu merasa tidak dapat mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau

merasakan adanya ancaman terhadap dirinya. Gejala stres yang muncul umumnya dibagi menjadi tiga aspek, pertama adalah gejala fisik berupa berubahnya selera makan dan gangguan tidur. Gejala emosional dapat berupa cemas, perubahan suasana hati, merasa gelisah, dan juga tidak memiliki semangat dalam melakukan aktifitas atau malas berupa tidak bisa fokus dalam berfikir, berfikir negatif menjadi meningkat dan pikiran menjadi kacau Astiko (2013). Menurut Sarafina dan Saputra (2009) stres ialah suatu kondisi dimana ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapat masalah atau tantangan dan seseorang tersebut tidak bisa menemukan jalan keluarnya.

Dilihat dari dampak stres yang sedang dialami, membutuhkan teknik yang tepat agar dapat mengurangi atau bahkan dapat menghilangkan stres. Lazzarus dan Folkman (dalam Gamayanti dkk, 2018) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan tentang stres yaitu mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang sedang dialami seseorang. Dan upaya untuk dapat mengetahui situasi tersebut dengan *self disclosure* sehingga baik kemungkinan dapat mengurangi stres. Mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi akan terkesan membatasi diri dengan lingkungan sosialnya sehingga semakin berkurangnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (Riadi, 2015). Komunikasi memiliki komponen pesan yaitu informasi yang akan dikirimkan kepada penerima. Pesan dapat berupa verbal ataupun non verbal. Pesan secara verbal dapat berupa surat, buku, dan pesan secara lisan, seperti percakapan tatap muka, percakapan melalui telepon dan sebagainya (Zainal Abidin, 2015). Pengungkapan diri atau *self disclosure* memberi kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa dirinya dan apa yang dia pikirkan serta rasakan, dengan *self disclosure* individu dapat menciptakan potensi timbulnya kepercayaan, kepedulian, komitmen, penerimaan diri, perkembangan, serta pertemanan (Gainau, 2009).

Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Handayani, dkk (2019) bahwa *self disclosure* mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa secara umum berada pada kategori tinggi yakni sebesar 41,9%. *Self disclosure* merupakan suatu peranan penting terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa. Sebaliknya, dia akan kurang percaya diri, timbul perasaan takut, kurang

menyesuaikan diri, dan cemas individu yang kurang mampu dalam pengungkapan diri, rendah diri, dan tertutup. *Self disclosure* mampu meningkatkan pengetahuan tentang diri, mampu mengatasi kesulitan, memiliki hubungan yang bermakna, pemahaman yang lebih tentang perilaku dirinya, dan mendapat kesehatan psikologis (De Vito, 2016).

Efek *self disclosure* dapat mengurangi stres (Zhang, 2017) yaitu dikaitkan pada dua mekanisme, yang pertama dengan mengungkapkan perasaan negatif, bisa membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatif tersebut akan berkurang jika dapat diekspresikan dan diungkapkan kepada orang lain, hal itu “katarsis” (Zhang, 2017). Yang Kedua, *self disclosure* dapat membantu pikiran menjadi tenang serta tidak terganggu dengan kejadian yang muncul, sehingga individu mengevaluasi serta memahami masalah yang telah dialami serta menumbuhkan kemampuan individu yang ada pada dirinya (Zhang, 2017). salah satu bentuk komunikasi yang dapat membangun dan memelihara hubungan interpersonal ialah melalui *self disclosure*. *Self disclosure* dapat menciptakan komunikasi lebih efektif, membangun hubungan yang lebih bermakna serta mengurangi stres (De Vito, 2016).

Dengan *self disclosure* seseorang bisa berkomunikasi saling bertukar pikiran dan masalah yang dialami sehingga seseorang dengan *Self Disclosure* bisa mendapat dukungan dari orang lain, baik dukungan nyata atau dukungan emosional, menumbuhkan hubungan interdependensi, saling memberi serta memahami diri sendiri, memunculkan rasa aman, dan memperoleh solusi permasalahan yang sedang dihadapi (Zhang, 2017). Dalam *self disclosure*, individu bisa menceritakan permasalahan atau stres yang sedang dialami dan bisa mendapat saran, informasi, tanggapan, serta dukungan dari orang lain. Saling timbal balik dapat memberikan efek terhadap individu dan yang bersangkutan mendapat persepsi lain atas semua yang dialami seseorang (Asandi, 2010). *Self disclosure* merupakan jenis komunikasi yang dilakukan oleh seseorang untuk menceritakan informasi pribadi mengenai dirinya pada orang lain, adapun salah satu manfaatnya ialah mendapatkan bantuan dari orang lain serta dukungan atau mencapai kontrol sosial (Rime, 2016). Tanpa *self disclosure* hubungan yang

bermakna serta mendalam tidak akan terjadi, karena tidak ada penyaluran masalah antara individu dengan orang lain. Terkadang biaya hidup pun tidak pasti, individu pasti membutuhkan orang lain seperti teman dalam menyelesaikan masalah-masalah itu dengan *self disclosure*. *Intimate friendship* mempunyai efek langsung terhadap *self disclosure*. Efek langsung *intimate friendship* terhadap *self disclosure* tertuju pada satu aspek *self disclosure* dari Wheelless dan Grotz (dalam Anggreani, 2016).

Kemudian informasi tersebut biasanya disimpan dan dirahasiakan. Hal terakhir yaitu informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara lisan atau tertulis De Vito (dalam Famella, 2013). Zakalik (2005) menyatakan bahwa *self disclosure* memang dapat mengurangi rasa kesepian yang dapat mengakibatkan depresi serta stres pada mahasiswa. Adapun penelitian lain yang dilakukan kepada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UNDIP, menunjukkan bahwa adanya hubungan *self disclosure* antara dosen, mahasiswa dan pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi (Gunawati, 2006). Serta ada dampak lain dari *self disclosure* yaitu individu yang sengaja bercerita serta berbagi emosi dan pengalaman dapat membantu mengurangi gejala depresi yang dialami pada saat stres serta akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan. Penelitian tersebut berkaitan dengan apa yang peneliti teliti. De Vito (2016) ketika seseorang dapat melakukan *self disclosure* maka bisa menurunkan stres atau ketegangan. Hasil penelitian (Zakalik, 2005) menyatakan bahwa *self disclosure* membuktikan bahwa dapat mengurangi rasa kesepian yang mengakibatkan depresi serta stres yang dialami oleh mahasiswa.

Mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2017 memiliki tuntutan lebih karena mereka dituntut untuk cepat menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi, serta pada tahun akademik 2020/2021 merupakan tahun terakhir mereka mendapatkan beasiswa bidikmisi, jika mereka melewati batas ketentuan tersebut maka beasiswa bidikmisi mereka akan dicabut dan mereka akan membayar UKT secara mandiri. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa penerima bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2017.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan kajian teoritis yang lebih spesifik terkait pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura. Selain itu, Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber kepustakaan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, serta memberikan pengetahuan mengenai *self disclosure* dan tingkat stres mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi agar kedepannya mampu untuk menyelesaikan setiap masalah dan tuntutan yang dihadapi serta dapat memperbaiki komunikasi antar setiap mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi.

b) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Peneliti juga berharap

kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan variabel *self disclosure* dan tingkat stres atau dapat melakukan penelitian dengan konteks yang berbeda yang belum diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi terhadap peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis atau memiliki kesamaan.

c) Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan untuk pihak Kemahasiswaan agar dapat memberikan perhatian pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi Universitas Trunojoyo Madura.