

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Papua masih menghadapi kesulitan dalam mengakses pendidikan yang berkualitas, terutama pendidikan tinggi. Hal ini mendorong banyak mahasiswa Papua untuk melanjutkan studi ke universitas di luar daerah, khususnya di pulau Jawa. Mereka percaya bahwa perguruan tinggi di Jawa menawarkan kualitas dan kuantitas yang lebih baik dibandingkan dengan perguruan tinggi di Papua. Akibatnya, muncul persepsi di masyarakat bahwa mahasiswa yang menuntut ilmu di Jawa akan lebih dihargai dan dipandang tinggi jika kembali ke daerah asalnya. Menurut Pitopang (2011), harapan masyarakat asal juga mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk merantau ke luar daerah. Oleh karena itu, jika seorang mahasiswa berhasil menuntut ilmu dan kembali ke kampung halaman, keluarganya akan merasa bangga.

Namun, ketika mahasiswa merantau ke tempat baru dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, mereka mungkin mengalami dampak sosial dan psikologis tertentu. Salah satu dampak yang umum dialami oleh mahasiswa perantauan adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Perbedaan bahasa, nilai, dan kebiasaan, serta perbedaan iklim geografis, dapat menjadi hambatan utama dalam proses adaptasi tersebut.

Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu mengelola stres, bekerja produktif, dan berkontribusi positif pada komunitasnya. Kesehatan mental yang baik

mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang, serta memfasilitasi kemampuan menangani stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan sehat. Kesehatan mental optimal tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga memiliki kemampuan menikmati hidup dan mencapai potensi penuh. Akan tetapi, kesehatan mental yang buruk, seperti stres, kecemasan, dan depresi, sering dialami oleh mahasiswa.

Stres muncul ketika terdapat kesenjangan antara harapan dan keinginan kita dengan kenyataan, serta ketidakcocokan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan kita, yang dapat memicu perasaan terancam atau terganggu (Asih et al., 2018). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan depresi. Studi tentang prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris pada tahun 2013-2014 melibatkan sekitar 487.000 orang yang masih produktif. Hasil studi menunjukkan bahwa angka kejadian stres lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan dengan pria (45,38%). Setiap individu pasti pernah mengalami stres, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Stres sering kali terjadi ketika seseorang merasa terlalu berat dalam menghadapi beban dan memendamnya sendiri. Mahasiswa juga rentan mengalami stres, terutama karena banyaknya tanggung jawab akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menumpuk.

Salah satu penyebab stress adalah stress akademik dimana tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan

akademik, dapat menyebabkan stress. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis, dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.(B, Hamzah dan Rahamati.,2020)

Stres akademik pada mahasiswa dapat memiliki dampak yang beragam, baik positif maupun negatif. Stres yang meningkat dapat menurunkan kemampuan akademik, mempengaruhi indeks prestasi, dan bahkan memicu gangguan memori, konsentrasi, serta penurunan kemampuan penyelesaian masalah (Goff. A.M, 2011). Selain itu, stres berat juga dapat memicu perilaku negatif. Namun, stres dalam batas tertentu juga dapat memiliki dampak positif, seperti meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri (Smeltzer & Bare, 2008). Oleh karena itu, stres yang terkendali dapat membantu pengembangan diri mahasiswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan positif dengan daya tahan mahasiswa terhadap stres (Sugiarto, 2012), artinya meningkatkan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menangani stres.

Mahasiswa sangat rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik, seperti ujian dan tugas-tugas (Rafidah, dkk., 2009). Penelitian menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dapat memiliki dampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik (Rafidah, dkk., 2009), memburuknya kesehatan (Chamber & Curren, 2005), meningkatnya risiko depresi (Das & Sahoo, 2012), dan gangguan tidur (Waqas, dkk., 2014).

Menurut Lin dan Chen (2009), stres akademik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan permasalahan akademik, rasa frustrasi, dan kesulitan di

kampus akibat ketidakmampuan individu dalam beradaptasi, merasa tidak bahagia, dan mengalami masalah fisik serta mental. Selain itu, stres akademik juga terkait dengan faktor-faktor seperti tugas yang terlalu banyak, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003), serta masalah dalam hubungan dengan teman, dosen, keluarga, atau masalah di rumah (Agolla & Ongori, 2009).

Menurut Sutjiato (2015), faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian individu mahasiswa, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar, seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Savira & Setiawati, 2021). Berbagai sumber stres ini dapat menyebabkan gejala stres, seperti mudah jengkel, sulit rileks, mudah gelisah, tidak sabar, mengeluh sakit kepala, gangguan tidur, mudah tersinggung, dan gangguan memori (Mulya & Indrawati, 2016). Gejala-gejala ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari mahasiswa dan mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Mahasiswa asal Papua yang berkuliah di Universitas Ngudi Waluyo setiap tahun ada peningkatan jumlah mahasiswa Papua yang menempuh pendidikan Sajarna. Mahasiswa Papua yang berkuliah di Universitas Ngudi Waluyo termasuk dalam kategori mahasiswa perantauan. Mereka akan mengalami perubahan signifikan akibat perbedaan antara daerah asal dan lingkungan baru, mencakup perbedaan bahasa, budaya, lingkungan, pola hidup, dan program pendidikan yang menuntut adaptasi. Mahasiswa yang

gagal beradaptasi akan menghadapi berbagai masalah dan kesulitan. Salah satu kesulitan umum yang dialami mahasiswa perantauan adalah hambatan bahasa dalam berinteraksi dengan lingkungan baru, seperti yang ditemukan oleh Niam (2009).

Penelitian Illahi (2017) tentang mahasiswa Papua di Universitas Andalas juga mendukung temuan tersebut. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa Papua mengalami kesulitan awal dalam beradaptasi dengan bahasa yang digunakan di kampus, terutama ketika bahasa Minang digunakan oleh dosen dan masyarakat setempat. Kesulitan ini menyebabkan mereka merasa sulit memahami materi kuliah dan mengikuti proses belajar.

Tingkat stres dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Stres ringan dan sedang masih dalam rentang yang wajar dan ditandai dengan gejala seperti mudah marah, tersinggung, tidak sabar, dan cemas. Pada tingkat ini, tubuh masih dapat mengatasi stres. Namun, ketika stres mencapai tingkat berat dan sangat berat, tubuh mulai kesulitan mengatasi stres, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif, seperti perasaan tertekan, putus asa, dan merasa tidak berdaya (Savira & Setiawati, 2021).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat melampaui batas tertentu dan berdampak negatif pada mahasiswa (Romas & Sharma, 2004). Dampak negatif ini dapat muncul dalam bentuk gejala fisik maupun psikologis. Menurut Hardjana (dalam Wijaya, 2010), gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi empat kategori: 1. Gejala fisik, seperti insomnia, kelelahan, diare, dan

ketegangan otot. 2. Gejala emosional, seperti kegelisahan, kemarahan, dan penurunan harga diri. 3. Gejala intelektual, seperti kesulitan berkonsentrasi dan membuat keputusan. 4. Gejala interpersonal, seperti kehilangan kepercayaan, mempersalahkan orang lain, dan ketidakpedulian. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Setiap mahasiswa memiliki pengalaman stres yang unik dan berbeda. Gejala stres dapat teramati melalui berbagai tanda dan perilaku. Menurut Chandra Patel (2018), beberapa gejala stres umum yang dialami mahasiswa meliputi gejala mental, seperti hilangnya kepercayaan diri, pandangan kosong, dan mudah marah. Gejala-gejala ini dapat menjadi indikator bahwa seseorang mengalami stres dan membutuhkan dukungan dan penanganan yang tepat.

Menurut Beck (dalam Amalia, 2021), gejala emosional stres meliputi penurunan mood dan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Gejala ini dapat berupa kecemasan, serangan panik, kesedihan, dan rasa takut akan kritik (Candra Patel, 2018). Selain itu, stres juga dapat memicu gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat, kegelisahan, dan tangan gemetar. Gejala perilaku juga dapat muncul, seperti perubahan pola tidur, penarikan diri secara sosial, dan malas (Ekawarna, 2018). Gejala-gejala ini dapat menjadi indikator bahwa seseorang mengalami stres dan membutuhkan dukungan serta penanganan yang tepat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo, peneliti mendapatkan hasil bahwa

kategori stres ringan sebanyak 0 mahasiswa, kategori stres sedang sebanyak 10 mahasiswa, dan kategori stres berat sebanyak 0 mahasiswa. Dapat peneliti simpulkan bahwa mahasiswa papua rata-rata mengalami stres sedang. Penyebabnya seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Papua di universitas tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan karakteristik demografi mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo, yang meliputi umur, jenis kelamin, dan asal wilayah.
- b. Untuk menggambarkan dan memahami tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo, sehingga dapat diperoleh gambaran yang jelas tentang kondisi stres mereka.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa dan mahasiswi, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya pengelolaan stres.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesadaran dan pemahaman mahasiswa dan mahasiswi tentang faktor-faktor yang dapat memicu stres, sehingga mereka dapat lebih siap dan proaktif dalam menghadapi dan mengelola stres.

b. Bagi Kampus

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan acuan bagi pihak universitas dan instansi terkait dalam merancang dan mengembangkan program-program yang efektif untuk mengurangi

tingkat stres pada mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.