

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu pengalaman yang mengasyikkan dan membawa banyak pengalaman bagi individu. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa selama menjalani perkuliahan, akan ada kesulitan yang dialami. Kesulitan yang dialami tersebut contohnya adalah tuntutan tugas yang diberikan setiap harinya akan menjadi semakin berat seiring dengan semakin tinggi tingkat pendidikan yang dijalani. Tuntutan dari universitas yang cukup umum diberikan pada mahasiswa adalah tuntutan akademik maupun turut aktif dalam kegiatan kampus. Tidak berhenti sampai disitu, mahasiswa pun mendapatkan tuntutan yang berbeda-beda dari tiap mata kuliah. Misalnya di satu mata kuliah mahasiswa tersebut dituntut untuk bisa bekerja sama dalam kelompok, kemudian di mata kuliah lain mahasiswa dituntut untuk bisa lancar melakukan presentasi di depan, di lain mata kuliah lagi mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas dengan jumlah banyak dengan waktu yang terbatas. Selain kesulitan yang dihadapi di kampus, mahasiswa juga bisa saja mendapatkan tuntutan akademik dari keluarga yang menambah tekanan pada mahasiswa, misalnya orangtua dari mahasiswa mewajibkan untuk lulus tepat waktu dan dengan IPK yang memuaskan atau *cumlaude*.

Banyak tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa setiap harinya dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Tetapi, walaupun terasa berat dan mungkin akan membuat mahasiswa merasa tertekan atau *stress*, mahasiswa tetap harus melewati setiap tuntutan tersebut untuk mencapai tujuan akhir dari perkuliahan yaitu menjadi Sarjana. Oleh karena itu, agar tujuan tersebut tercapai, tentunya mahasiswa perlu memiliki minat yang kuat

pada jurusan yang dipilih dan bertekad untuk terus menjalani segala tuntutan yang ada terlepas dari kegagalan yang dialami. Kedua hal yang diperlukan tersebut terdapat dalam *grit* (Duckworth, 2016). Jika mahasiswa memiliki *grit*, maka perjalanan melewati segala tuntutan perkuliahan pun akan terasa lebih ringan dan hasil yang didapatkan saat lulus lebih optimal, sedangkan mungkin saja mahasiswa yang tidak memiliki *grit* tetap akan lulus S1, tetapi hasil yang didapatkan tidak optimal karena mahasiswa tersebut tidak cukup menikmati perjalanan perkuliahannya dan bermalas-malasan saat mengerjakan tugas. Pernyataan atas didukung dengan hasil penelitian Duckworth dalam yang menyatakan bahwa semakin tinggi *grit* maka IPK pun akan semakin tinggi.

Melihat fenomena diatas mengenai pentingnya *grit* sebagai salah satu alternatif menghadapi *stress* akademik, peneliti melakukan survei pada mahasiswa jurusan arsitektur Universitas “X” Bandung berkaitan dengan fenomena tersebut. Menurut mahasiswa jurusan arsitektur Universitas “X” Bandung, salah satu mata kuliah yang dianggap beratuntutannya adalah Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Mata kuliah ini mengajarkan mahasiswa keterampilan merancang ruang-ruang arsitektonik dan merupakan mata kuliah inti dari jurusan arsitektur yang diselenggarakan oleh Universitas “X” tersebut. Mata kuliah tersebut dibagi menjadi tujuh bagian dan masing-masingnya dijalani selama 1 semester. Mahasiswa harus lulus pada tujuh bagian Mata Kuliah tersebut untuk bisa meraih gelar Sarjana S1.

Mata kuliah ini dibuka tiap semester bagi mahasiswa yang harus mengulang atau memang terlambat masuk karena mengulang di mata kuliah sebelumnya. Pengulangan mata kuliah tersebut dapat membuat mahasiswa mencapai kelulusan lebih lama dari seharusnya. Dari tujuh pembagian Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur, tuntutan yang dianggap paling memberatkan mahasiswa adalah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6. Berdasarkan data dari 103 responden yang mengisi kuesioner mengenai

pengulangan di Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6, didapatkan hasil bahwa sebanyak 34% dari 103 responden mengulang Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 tersebut yang merupakan jumlah yang tidak sedikit.

Pengulangan mata kuliah dapat disebabkan oleh banyak hal, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa tuntutan yang berat merupakan salah satu hal yang menyebabkannya. Berikut ini adalah gambaran tuntutan yang dianggap memberi tekanan besar kepada mahasiswa pada setiap mata kuliahnya berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan pada 72 responden. Pada Studio Perancangan Arsitektur 4, *deadline* tugas dan skala tugas yang lebih besar seperti membuat rancangan taman kota, pada Studio Perancangan Arsitektur 5, mahasiswa harus beradaptasi dengan penggunaan media digital untuk pertama kalinya dalam proses pembelajaran dan pengerjaan tugas, dan terakhir pada Studio Perancangan Arsitektur 6 adalah proses pengerjaan tugas kembali menjadi manual setelah terbiasa menggunakan media digital di Studio Perancangan Arsitektur 5.

Saat mengalami keadaan tertekan, mahasiswa dapat mengeluarkan perilaku-perilaku yang mencerminkan keadaan tertekan yang dialami. Perilaku-perilaku tersebut dinamakan reaksi *stress*. Reaksi *stress* ini bisa berbeda-beda pada tiap mahasiswa dan semakin sering reaksi tersebut keluar maka *stress* yang dirasakan semakin tinggi (Lazarus, 1984). *Stress* memang diperlukan dan dapat mendorong individu untuk menjadi lebih baik, tetapi jika tingkat *stress* terlalu tinggi maka hal tersebut dapat berbahaya bagi individu. Pada mahasiswa yang disurvei oleh peneliti, reaksinya ada yang menjadi mudah marah tanpa alasan yang jelas, sulit tidur, tidak bisa berkonsentrasi, penyakit maag kambuh, dan merasa sedih yang berkelanjutan. Berdasarkan penghayatan dari responden, 69% dari 72 responden menghayati bahwa reaksi *stress* tersebut sering dialami oleh mereka ketika menjalani Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur dan 31% dari 72 responden lainnya menghayati bahwa reaksi *stress* tersebut cenderung jarang mereka alami selama menjalani

Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah responden lebih banyak yang cenderung mengalami tingkat *stress* tinggi dan hal tersebut dapat berbahaya bagi kegiatan akademik yang dialami.

Peneliti juga mendapatkan kesimpulan lain yang didapatkan dari survei sebagai berikut, dari 72 responden, sebanyak 68% dari 72 responden memiliki hasil survei yang sejalan dengan jurnal penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai hubungan antara *grit*, performa akademik, pemaknaan kegagalan akademik, dan *stress* pada mahasiswa D3 (*associate degree*) di Hong Kong (Lee, 2017) . Hasil yang didapat dari jurnal penelitian tersebut adalah *grit* berkorelasi negatif dengan *stress* yang berarti semakin tinggi *grit* maka akan semakin rendah tingkat *stress* dan sebaliknya. Kemudian 32% dari 72 responden lainnya mengeluarkan hasil survei yang tidak sejalan dengan penelitian dari jurnal tersebut. Hasil kesimpulan yang peneliti dapatkan menggambarkan *grit* pada mahasiswa terlihat cukup tinggi tetapi *stress* akademik yang dirasakan pun cukup tinggi, begitu pula sebaliknya.

Berikut merupakan penjabaran mengenai kesimpulan hasil survei yang telah peneliti singgung diatas. Sebanyak 21% dari 72 responden memang memiliki minat pada jurusan arsitektur, tidak merasa malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan, dan tidak merasa tertekan ketika menjalani kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Selanjutnya, ditemukan sebanyak 39% dari 72 responden menyatakan bahwa mereka memang memiliki minat pada jurusan arsitektur, tetapi malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan sehingga mereka tetap merasa tertekan saat menjalani Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Kemudian, sebanyak 7% dari 72 responden memang tidak berminat pada jurusan arsitektur, merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, dan responden pun merasa tertekan ketika menjalani Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Terakhir, sebanyak 1% dari 72 responden menyatakan bahwa ia tidak memiliki minat

pada jurusan arsitektur dan ia merasa tertekan ketika menjalani kuliah Studio Perancangan Arsitektur, tetapi responden tidak merasa malas ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh mata kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Keempat hasil survei diatas sejalan dengan jurnal sebelumnya.

Berikut ini merupakan hasil survei yang bertentangan dengan jurnal penelitian milik Lee (2017). Hasilnya adalah sebagai berikut, sebanyak 20% dari 72 responden mengatakan bahwa mereka memang berminat pada jurusan arsitektur dan tidak merasa malas ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, tetapi mereka tetap merasa tertekan ketika menjalani Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Kemudian, 8% dari 72 responden lainnya mengatakan bahwa mereka memang berminat terhadap jurusan arsitektur, tetapi mereka malas ketika diberikan tugas-tugas, dan mereka pun tidak merasa tertekan selama menjalani Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Hasil lainnya mengatakan bahwa sebanyak 3% dari 72 responden memang tidak berminat pada jurusan arsitektur dan merasa malas pada saat diberikan tugas-tugas, tetapi tidak merasa tertekan ketika menjalani kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Terakhir, hasil yang ditemukan adalah sebanyak 1% dari 72 responden merasa bahwa ia tidak tertarik pada jurusan arsitektur tetapi ia tidak merasa tertekan saat mengikuti kuliah Studio Perancangan Arsitektur dan ia tidak merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

Berdasarkan adanya kesenjangan fenomena diatas, maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *grit* dengan *stress* akademik pada mahasiswa jurusan arsitektur yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Peneliti pun membuat penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Grit* dan *Stress* Akademik pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur di Universitas “X” Bandung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *grit* dengan *stress* akademik pada mahasiswa jurusan arsitektur Universitas “X” Bandung yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Memperoleh data dan gambaran mengenai *grit* dan gambaran mengenai *stress* akademik pada mahasiswa jurusan arsitektur yang mengambil mata kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 di Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan *stress* akademik pada mahasiswa jurusan arsitektur yang mengambil mata kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 di Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi pada bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Klinis mengenai hubungan antara *grit* dengan *stress* akademik.
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *grit* dan *stress* akademik.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada Kepala Program Studi Jurusan Arsitektur mengenai pentingnya *grit* dan kaitannya dengan *stress* akademik sebagai bahan pertimbangan untuk perencanaan kegiatan untuk meningkatkan *grit*.
- Memberikan informasi kepada mahasiswa jurusan arsitektur di Universitas “X” mengenai *grit* dan kaitannya dengan *stress* akademik yang dialami agar mahasiswa dapat mengenal dirinya sendiri dan dapat mengoptimalkan *grit* dalam diri dan mengendalikan *stress* akademik mereka.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa arsitektur adalah mahasiswa yang mendalami dan mempelajari mengenai seni mendesain dan merancang suatu bangunan. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa arsitektur akan terus berhadapan dengan tugas mendesain, asistensi, presentasi, dan *deadline* dengan waktu yang terbatas hingga mereka mencapai gelar Sarjana S1. Seluruh tuntutan tersebut akan dijalani oleh mahasiswa arsitektur di Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur. Hal yang diperlukan oleh mahasiswa arsitektur untuk menghadapi tuntutan tersebut adalah *passion* dan ketekunan (*perseverance*) (Janiarto, 2014). Kedua hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut terdapat dalam *grit*. *Grit* sendiri adalah *passion* dan *perseverance* terhadap suatu tujuan yang telah ditetapkan (Duckworth, 2016), dalam hal ini tujuan jangka panjang bagi para mahasiswa arsitektur ini adalah lulus Sarjana S1. Komponen pertama dalam *grit* adalah *passion*. Pengertian *passion* dalam *grit* adalah konsistensi individu dari waktu ke waktu pada suatu tujuan tertentu dan *passion* ini dibentuk dengan adanya ketertarikan (minat) dan tujuan, dalam dunia mahasiswa arsitektur, *passion* bisa dilihat dari konsistensi mahasiswa untuk terus

berusaha menyelesaikan setiap mata kuliah yang dilewati, dalam hal ini untuk melewati mata kuliah Studio Perancangan Arsitektur yang wajib dilewati untuk mencapai lulus sarjana S1 serta tidak berpikiran untuk berpindah ke jurusan lain di tengah perkuliahan.

Komponen kedua dalam *grit* adalah *perseverance*. Pengertian *perseverance* dalam *grit* adalah ketekunan atau kegigihan individu dalam mengerjakan suatu hal. *Perseverance* dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh latihan sehari-hari dan harapan dalam menghadapi situasi menekan. Dalam hal ini, *perseverance* pada mahasiswa arsitektur dapat dilihat salah satunya dari perilaku mahasiswa ketika mengerjakan tugas yang diberikan selama perkuliahan. Perilaku yang dimaksud adalah ketahanan dan ketekunan mahasiswa dalam mengerjakan tugas tersebut, dikerjakan sampai selesai, saat diberi nilai rendah mau mencoba lagi untuk lebih baik. Tugas yang sering diberikan selama perkuliahan dapat menjadi latihan bagi mahasiswa yang membuat mahasiswa semakin mahir dan terbiasa dalam pengerjaannya, kemudian harapan bahwa ia bisa menyelesaikan tugasnya pun akan membantu individu untuk tetap betahan dan tekun dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan.

Passion dan *perseverance* yang terdapat dalam *grit* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menghadapi perkuliahan dengan segala tuntutan yang diberikan setiap harinya. Salah satu tuntutan yang cukup berat untuk dihadapi oleh mahasiswa adalah tugas dari mata kuliah Studio Perancangan Arsitektur yang wajib dilewati oleh mahasiswa untuk bisa menjadi Sarjana S1, misalnya pada Studio Perancangan Arsitektur 4, mahasiswa diminta untuk membuat rancangan taman budaya atau bangunan publik dengan waktu pengerjaan yang singkat, kemudian di Studio Perancangan Arsitektur 5, mahasiswa diminta untuk membuat desain *airport* dan gedung pertunjukkan menggunakan media digital yang tidak digunakan sebelumnya. Tugas tersebut dianggap berat karena untuk mendesain *airport* dan gedung pertunjukkan, masih terdapat banyak

detail fungsi-fungsi yang harus dicari lebih lanjut lagi. Berbeda lagi dengan tugas di Studio Perancangan Arsitektur 6 yang pengerjaannya tugas akhirnya kembali menjadi manual setelah terbiasa *full* menggunakan media digital di Studio Perancangan Arsitektur 5. Tugas-tugas ini merupakan *stressor (daily hassles)* bagi mahasiswa dan dapat membuat mahasiswa jatuh ke keadaan *stress* (Lazarus, 1984) lebih spesifiknya disebut sebagai *stress* akademik karena *stressor* yang dialami berada dalam bidang akademik..

Stress yang dirasakan mahasiswa dapat berbeda-beda tergantung dari *primary appraisal* mahasiswa terhadap *stressor* yang dihadapinya. Terdapat 3 jenis hasil dari *primary appraisal* yang dilakukan, yaitu *irrelevant*, *benign-positive*, dan *stressful*. Dalam jenis *stressful* terdapat 3 jenis *stressor* yang bisa masuk ke dalam jenis ini, yang pertama apabila mahasiswa menghadapi suatu kehilangan, kemudian *stressor* yang dianggap merupakan tantangan bagi diri mahasiswa yang dapat membuat mahasiswa menjadi lebih baik, dan yang terakhir adalah *stressor* yang dianggap merupakan ancaman oleh mahasiswa yang dapat mahasiswa menjadi semakin tertekan. Penilaian ini dapat dipengaruhi oleh *commitment* dan *belief* yang dimiliki oleh individu. Komitmen akan selalu dikaitkan dengan hal lain misalnya hubungan, benda, hal yang dianggap ideal, atau *goal*. Kekuatan komitmen individu yang akan memengaruhi penilaian individu terhadap *stressor* yang dihadapinya. Faktor selanjutnya adalah *belief*, jika *belief* melemah atau memudar maka harapan individu pun akan hilang. *Grit* yang dimiliki oleh individu berhubungan dengan faktor yang memengaruhi penilaian dan akan menentukan bagaimana ia memaknakan setiap kejadian yang terjadi dalam proses ia mencapai tujuannya apakah sebagai ancaman atau tantangan.

Apabila *passion* individu terhadap *goal* yang dimilikinya tinggi, maka kemungkinan komitmen individu terhadap *goal* tersebut juga kuat dan mendalam sehingga individu akan memaknakan tuntutan yang dijalannya sehari-hari sebagai

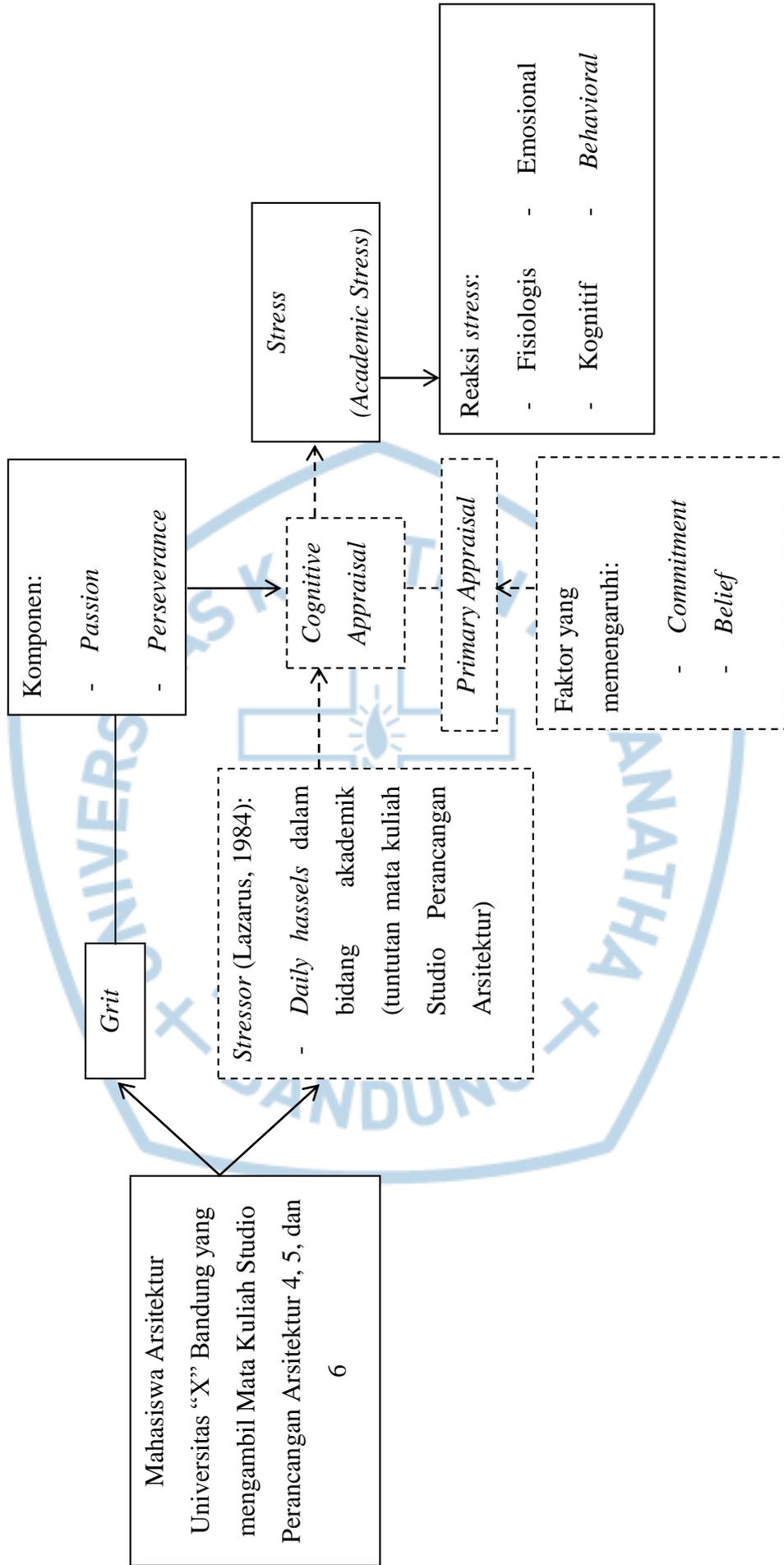
tantangan untuk menjadi lebih baik, begitu pula sebaliknya yang kemudian akan membuat individu memaknakan tuntutan yang dialaminya sebagai hambatan atau ancaman dan membuat individu *stress*.

Faktor *belief* berhubungan dengan komponen *perseverance* dalam *grit*. Jika *belief* hilang maka harapan akan digantikan dengan keputusasaan, misalnya pada mahasiswa jika kepercayaan bahwa ia akan lulus dengan hasil yang optimal hilang atau memudar, maka ia pun tidak akan memiliki harapan ketika menjalani perkuliahan dan menjadi tidak semangat. Komponen *perseverance* dalam *grit* dipengaruhi oleh harapan yang dimiliki individu, jadi jika harapan hilang maka individu pun kemungkinan tidak akan tekun lagi mengerjakan hal-hal yang dapat membuat dirinya mencapai *goal* yang dimiliki dan akan merasa terbebani menghadapi tuntutan yang ada sehingga individu merasakan *stress*, begitu pula sebaliknya jika *belief* individu tetap ada maka individu pun tetap memiliki harapan dan komponen *perseverance* pun meningkat sehingga individu tidak merasa terbebani untuk menjalani tuntutan yang diberikan dan tidak merasa *stress*.

Hasil penilaian terhadap *stressor* yang ada dapat dilihat dari reaksi yang dikeluarkan mahasiswa. Reaksi yang dikeluarkan terdiri dari 4 jenis, yaitu reaksi fisiologis atau reaksi tubuh untuk memobilisasi diri untuk menangani *stress*, seperti sakit maag, sakit kepala, dan mudah lelah; reaksi kognitif yang merupakan terganggunya proses-proses kognitif individu, seperti sulit berkonsentrasi, sulit tidur karena terpikir tugas, dan linglung (merasa bingung); reaksi *behavioral* dimana individu memunculkan perilaku untuk mengurangi *stress* yang dirasakan, perilakunya seperti makan berlebihan atau menjadi pendiam; dan yang terakhir adalah reaksi emosional, umumnya berupa emosi negatif seperti mudah marah tanpa alasan yang jelas, mudah nangis, dan merasa sedih berkelanjutan. Reaksi-reaksi yang dialami ini dapat digunakan sebagai indikator untuk mengukur derajat *stress* pada mahasiswa. Menurut Lazarus, apabila reaksi-reaksi

tersebut semakin sering dialami oleh mahasiswa maka dapat dikatakan bahwa derajat *stress* mahasiswa tersebut tinggi, sebaliknya jika mahasiswa jarang mengalami reaksi-reaksi tersebut, maka derajat *stress* mahasiswa tersebut rendah. Alur hubungan antar variabel-variabel diatas dapat dilihat pada bagan berikut ini:





Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi Penelitian

- Mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 memiliki *grit*.
- *Grit* dalam diri mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 dibentuk oleh dua komponen yaitu *passion* dan *perseverance*.
- Tuntutan perkuliahan menjadi *stressor* akademik bagi mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur.
- *Grit* yang berada dalam diri mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 berhubungan dengan *primary appraisal* mahasiswa mengenai *stressor* akademik yang dialami.
- Reaksi *stress* yang dikeluarkan oleh setiap mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6 akan berbeda-beda tergantung dari *primary appraisal* yang dilakukan oleh mahasiswa.

1.7. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *grit* dengan *stress* akademik pada mahasiswa arsitektur Universitas “X” Bandung.