

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan formal yang paling tinggi ialah perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan menjadi tenaga profesional dalam dunia kerja. Namun seiring berjalannya proses dalam mencapai profesionalitas tersebut, banyaknya tantangan dan rintangan yang dilalui oleh para mahasiswa selama menempuh proses perkuliahan. Seorang mahasiswa harus mampu menjalani proses yang cukup panjang dalam menjalani perkuliahannya agar mendapatkan gelar sebagai seorang profesional dalam bidangnya.

Hal ini membuat mahasiswa semakin giat dalam mencapai prestasi selama proses perkuliahan. Dimulai dari mendapatkan nilai terbaik, meningkatkan IPK, maupun menjadi mahasiswa aktif dalam kegiatan baik dalam fakultas maupun dalam universitas. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga mencapai tuntutan pembelajaran tersebut yang terbentuk dalam standar kurikulum yang berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), yaitu kurikulum yang menitikberatkan pada pencapaian kompetensi lulusan, sehingga adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa KKNI. Dasar tuntutan KKNI, diharapkan kepada para mahasiswa psikologi dapat memiliki kompetensi dalam menganalisis perilaku seseorang. Selain itu juga, kompetensi dalam

melakukan kegiatan psikoedukasi dan mahasiswa juga dituntut untuk memiliki sebuah kompetensi dalam melakukan sebuah penelitian sesuai dengan teori yang telah didapatkan selama menempuh perkuliahan. Diharapkan para mahasiswa untuk dapat mengontrak mata kuliah per paket setiap semesternya. Mahasiswa yang mengambil seluruh paketan setiap semesternya, diharapkan dapat lulus tepat waktu yaitu dalam jangka waktu 4 tahun masa studi. Setiap mata kuliah disusun dalam modul-modul yang sudah dirancang untuk kemudahan mahasiswa mempelajari mata kuliah yang ada di dalam perkuliahan dan memperoleh kompetensi yang telah ditentukan. Selain itu juga, mahasiswa dituntut secara aktif dalam kelas, baik dalam diskusi/kerja kelompok, presentasi dalam kelas maupun dalam kelompok kecil. Sehingga dapat terlihat tingkat kompleksitas dalam menjalani perkuliahan berbeda-beda, baik secara materi yang diberikan dalam perkuliahan atau kesulitan pada setiap semesternya, sehingga tuntutan tersebut diberikan sesuai dengan tingkatan semester dan mata kuliah yang sedang ditempuh oleh mahasiswa saat ini (*psy.x.edu*).

Namun tidak hanya secara akademis saja, mahasiswa juga dituntut untuk secara aktif dalam dunia non-akademis, seperti mengikuti kepanitiaan SENAT, Unit Kegiatan Mahasiswa, dan kelompok organisasi lainnya di Universitas untuk mengasah *soft skills* mereka. Melalui kegiatan tersebut mahasiswa dapat mengasah kemampuan dalam berpikir kritis melalui diskusi maupun debat, melatih kepemimpinan mahasiswa, cara berkomunikasi yang baik dalam tim ataupun secara personal, mengembangkan rasa kreatif serta inovatif, kemampuan beradaptasi, bekerjasama dengan individu lainnya dalam mencapai tujuan bersama, mengatur waktu dalam mengikuti kegiatan non-

akademis dan akademis. Hal ini sangat berguna dalam mengasah kemampuan mahasiswa di dalam organisasi untuk karirnya setelah lulus perkuliahan. Tidak hanya untuk mengasah *soft skills* para mahasiswa, namun dengan mengikuti kegiatan non-akademis secara aktif dapat menambahkan *point*, dimana *point* mahasiswa tersebut menjadi portofolio mahasiswa yang berguna dalam syarat sidang kelulusan.

Tuntutan standar KKNi dapat menggiring mahasiswa dalam mencapai prestasi mereka. Tetapi, tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan stress atau sebuah tekanan selama proses menjalaninya, akibat beban perkuliahan yang dihadapi. Sehingga hal ini dapat menghambat keberhasilan prestasi mahasiswa. Menurut survey awal yang dilakukan terhadap 12 mahasiswa psikologi terdapat 7 mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka tidak dapat menyeimbangkan antara tugas kuliah dengan kepanitiaan atau kegiatan kampus lainnya, terlalu lelah mengikuti kegiatan kepanitiaan sehingga tidak dapat maksimal untuk belajar ataupun mempersiapkan kuis setiap mata kuliah, ujian tengah semester, ataupun ujian akhir semester dan menyebabkan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Sebanyak 5 mahasiswa merasa bahwa tuntutan tugas yang diberikan semakin kompleks sehingga semakin sulit untuk mencapai nilai yang terbaik, hal ini membuat mahasiswa tidak mampu mengerjakannya, dan masih banyak hal lainnya yang membuat seorang mahasiswa kurang mampu menyelesaikan tuntutan dalam perkuliahan sehingga membuat mereka mengalami stres ketika tidak dapat menyelesaikannya. Kondisi dunia perkuliahan tersebut, ternyata menggambarkan bagaimana dunia perkuliahan yang terjadi pada mahasiswa psikologi. Dalam dunia perkuliahan mahasiswa Fakultas Psikologi mempelajari tentang latar belakang, tingkah laku, maupun kepribadian

manusia, sehingga menuntut mahasiswa untuk dapat memiliki kemampuan teoritis serta praktis dalam mempelajari teori-teori psikologi. Hal ini terlihat bagaimana tingkat kompleksitas setiap tingkatan semester yang ditempuh oleh para mahasiswa dalam memahami serta memiliki kemampuan teoritis dan praktis dalam dunia psikologi.

Menurut hasil wawancara terhadap salah satu Bapak “X” tim kurikulum Fakultas Psikologi Universitas “X”, standar kurikulum yang harus ditempuh oleh mahasiswa angkatan tahun ketiga diharapkan dapat mengambil seluruh mata kuliah pada setiap semesternya. Harapannya, mahasiswa dapat bertanggung jawab dalam mengambil keseluruhan mata kuliah tersebut yang ditempuh dan dapat memenuhi tuntutan tersebut. Selain itu juga, mahasiswa dituntut tidak hanya untuk mengambil keseluruhan mata kuliah saja pada setiap semesternya, melainkan agar mahasiswa dapat lulus tepat waktu sesuai dengan harapan, yaitu lulus empat tahun. Mahasiswa juga memiliki tuntutan bagaimana dapat mengatur waktu pada keseluruhan mata kuliah yang begitu padat di tahun ketiga tersebut, sehingga mahasiswa belajar untuk mengatur waktunya sebaik mungkin agar dapat mengikuti dan menyelesaikan standar kurikulum mata kuliah pada tahun ketiga tersebut. Dengan kondisi tuntutan yang sedang dirasakan oleh mahasiswa psikologi pada tahun ketiga pada bidang akademis seperti saat ini, seringkali memiliki ketidakseimbangan dalam kegiatan luar akademis baik dalam kegiatan kepanitiaan, unit kegiatan mahasiswa, dan kegiatan lainnya di luar universitas.

Mahasiswa yang saat ini sedang menempuh tahun ketiga akan mengalami tingkatan kompleksitas yang lebih rumit dibandingkan pada tahun-tahun ajaran sebelumnya. Pada mahasiswa psikologi akan mengalami kompleksitas dalam mempelajari kepribadian

ataupun tingkah laku manusia. Berbagai ragam kompleksitas dalam mempelajari manusia akan dilalui mereka seperti mempelajari mata kuliah *CAT-TAT* untuk mengetahui *need & press* individu, mata kuliah *Rorschach* untuk mengetahui gambaran proyeksi diri individu melalui respon spontan yang diberikan. Tidak hanya itu saja, namun para mahasiswa psikologi juga mempelajari bagaimana memiliki hal-hal positif dalam diri dan memberikan hal yang positif serta berguna dan memberikan dampak baik bagi orang lain pada mata kuliah Psikologi Positif Lanjutan, kemudian mempelajari mengenai dinamika permasalahan yang terjadi, dialami, dan berdampak pada diri individu dalam mata pelajaran Psikodinamika, dan mempelajari bagaimana cara berorganisasi ataupun cara kerja dalam perusahaan pada mata pelajaran Psikologi Industri dan Organisasi. Mata pelajaran tersebut dipelajari oleh para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga pada saat memasuki semester kelima.

Pada semester keenam, para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga akan mempelajari mengenai kesehatan mental individu, cara memberikan konseling untuk orang lain, melakukan intervensi ataupun *training* pada sebuah perusahaan; komunitas; ataupun kelompok pendidikan maupun sosial, mempelajari bagaimana cara menyusun proposal skripsi yang baik dan benar serta menjadi sebuah syarat dalam melanjutkan P2S dan mata kuliah Skripsi pada mata kuliah Penulisan Proposal Penelitian (P3), dan mempelajari serangkaian alat tes yang telah dipelajari selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi kemudian dijadikan satu untuk memahami dinamika kepribadian seseorang dalam mata kuliah Deskripsi Kepribadian dalam *setting* pendidikan dan industri organisasi.

Keseluruhan mata kuliah tersebut diwajibkan untuk diikuti oleh mahasiswa agar dapat melanjutkan ke mata kuliah pada semester selanjutnya yang menjadi sebuah prasyarat dalam mengikuti semester kedepannya sehingga hal ini menjadi tantangan bagi setiap mahasiswa agar dapat lulus pada seluruh mata kuliah setiap semester sehingga tidak terjadinya pengulangan pada tahun berikutnya. Namun tidak hanya pada mata kuliah saja yang harus ditempuh oleh mahasiswa, tetapi setiap mahasiswa diharapkan secara aktif mengikuti kegiatan non-akademis, seperti mengikuti kepanitiaan mahasiswa ataupun kegiatan mahasiswa yang dapat mengasah *soft skills* mahasiswa sehingga dapat menjadi bekal bagi mereka dalam berorganisasi pada dunia kerja. Kegiatan-kegiatan yang dapat diikuti oleh mahasiswa psikologi tahun ajaran ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung seperti, menjadi anggota SENAT Psikologi, menjadi panitia dalam sebuah acara *psyfest*, *forkom*, menjadi anggota panitia Bungsu Psikologi dalam mempersiapkan acara orientasi bagi seluruh mahasiswa baru Fakultas Psikologi, *psyclub*, *psycomp*, ataupun mengikuti unit kegiatan mahasiswa sesuai dengan minat yang dimiliki seperti mengikuti unit kegiatan seni yang memiliki minat dalam bermusik dan menari, *Maranatha Choir* yaitu kegiatan mahasiswa yang memiliki minat dalam hal paduan suara, *Maranatha Photography Club* untuk mahasiswa yang memiliki minat dalam hal fotografi, dan kegiatan lainnya yang diikuti oleh para mahasiswa. Tidak hanya sebagai bekal dalam mempersiapkan keterampilan untuk masa depan, namun dengan mengikuti berbagai kegiatan atau aktivitas mahasiswa dalam perkuliahan akan menjadi nilai tambahan bagi mahasiswa, yaitu dalam bentuk *point*. Hasil *point* yang didapatkan oleh mahasiswa untuk

berpartisipasi secara aktif dalam setiap kegiatan non-akademis yang diikuti dapat menjadi portofolio mahasiswa yang akan menjadi sebuah syarat dalam sidang kelulusan.

Terkadang ketidakseimbangan dalam menjalankan serta memenuhi syarat atau harapan dalam perkuliahan baik secara akademis maupun non-akademis dirasakan sulit bagi mahasiswa psikologi. Oleh karena itu, seringkali mahasiswa tidak dapat memenuhi setiap harapan yang ada dalam seluruh kegiatan perkuliahan dan mengakibatkan tidak dapat menyelesaikan tuntutan yang diberikan akibat tidak dapat memenuhi syarat atau harapan pada setiap kegiatan baik secara akademis maupun non-akademis. Sehingga dalam hal ini, kondisi tersebut dapat menjadi sebuah tekanan bagi mahasiswa ketika tidak dapat mencapai harapan yang diinginkan dan mengakibatkan timbulnya stres. Gejala-gejala stres yang timbul seperti; tidak mampu berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, menurunnya kinerja dalam proses pembelajaran ataupun dalam mengikuti kegiatan non-akademis, daya tangkap semakin berkurang ketika sedang proses belajar dalam kelas, dan kurang berkonsentrasi baik di dalam proses belajar maupun dalam mengikuti kegiatan non-akademis. Selain itu juga, mahasiswa akan lebih mudah merasa kelelahan dalam mengikuti seluruh kegiatan, mengurangi ataupun berlebihan dalam asupan makanan, mudah cemas, atau mudah marah ketika dalam forum diskusi kerja kelompok ataupun dalam rapat panitia, dan dalam evaluasi kegiatan mahasiswa. Secara fisik, mahasiswa cenderung merasakan kelelahan pada tubuhnya ketika menjalankan rutinitas perkuliahan yang padat. Hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan pada energi di dalam tubuhnya, otot-otot dalam tubuh menjadi lebih tegang. Secara psikis, mahasiswa lebih mudah marah dalam menghadapi padatnya kegiatan yang

dijalankan sehingga menimbulkan berbagai tekanan, mudah cemas dalam melakukan sesuatu hal, sering melamun dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari sehingga hal ini dapat mempengaruhi performa kinerja mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Akibat gejala-gejala yang dirasakan dapat mempengaruhi performa belajar mahasiswa dalam memenuhi setiap tuntutan yang ada dalam perkuliahan, baik secara akademis maupun non-akademis. Gejala-gejala tersebut dapat menimbulkan permasalahan pada mahasiswa, yaitu gagal dalam menyelesaikan tugas dan mahasiswa akan mengalami tekanan selama menjalani proses perkuliahan.

Hasil survey pada 12 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan pada tahun ketiga menunjukkan gejala-gejala stres. Dari 10 simptom, mahasiswa psikologi mengalami 8 gejala stres yang mereka rasakan dalam menjalani kehidupan perkuliahan di tahun ketiga. Sebanyak 6 responden mengakui bahwa mereka sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas yang diberikan, kemudian 11 responden mengalami seringnya melamun ketika sedang mendengarkan dosen mengajar dalam kelas. Sebanyak 9 hasil responden mengatakan bahwa mereka memiliki energi yang mulai berkurang dimana mahasiswa mulai kelelahan dalam menjalani perkuliahannya, sebanyak 7 responden mengatakan bahwa waktu tidur mereka semakin berkurang akibat tuntutan yang harus dipenuhi dalam perkuliahan, sebanyak 5 responden mengalami denyut jantung berdetak lebih cepat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. Sebanyak 6 responden juga mengatakan bahwa mereka lebih mudah marah ketika menghadapi situasi yang membuat mereka tertekan, kemudian sebanyak 9 responden lebih mudah cepat cemas ketika mendapatkan target dalam menyelesaikan tugas dan target dalam kegiatan mahasiswa

atau dalam kepanitiaan mahasiswa, dan sebanyak 6 responden mengatakan bahwa tekanan dalam dunia perkuliahan yang mereka alami menyebabkan mahasiswa psikologi mengurangi atau berlebihan dalam asupan makanan. Dengan stres tinggi yang dihayati oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Ajaran Tahun Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung dapat terlihat bahwa mereka kurang optimal dalam mengikuti kegiatan belajar dan kegiatan mahasiswa. Hasil survey juga mengatakan bahwa dampak dari simptom-simptom tersebut memunculkan kurangnya motivasi belajar pada mahasiswa, lebih cemas dalam menjalani perkuliahan, hubungan relasi dengan teman yang semakin kurang intensitas, mudah lelah, mudah berpikir sesuatu hal secara berlebihan, dan cenderung menyalahkan diri sendiri selama menjalani perkuliahan di tahun ketiga.

Menurut Lazarus & Folkman (1976), *stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Lazarus (1976) berpendapat bahwa *stress* terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini berarti, bahwa kondisi *stress* terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki. Akibat stres yang dialami, seseorang mudah lelah dalam melakukan sesuatu, kurang berkonsentrasi dalam mengerjakan tugasnya, mudah mengalami perasaan marah ataupun cemas akibat tuntutan-tuntutan yang segera harus diselesaikan. Stres yang dirasakan sebaiknya dikurangi atau diredakan. Tujuannya adalah agar seseorang dapat mencapai diri yang lebih baik dalam mencapai harapan atau tuntutan-tuntutan yang diberikan. Tidak hanya dalam mencapai harapan atau menyelesaikan tuntutan yang

diberikan, jika stres dapat diatasi maka individu dapat mengontrol dirinya ketika mengalami situasi stres pada kondisi yang menekan dirinya. Hal ini sangat berguna jika mahasiswa psikologi dapat meredakan atau mengurangi stres yang dialami dalam memenuhi pencapaian akademisnya. Oleh karena itu, perlunya teknik relaksasi yang harus dilakukan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami.

Menurut Deborah D. Shain (1992) bahwa derajat stres yang dialami dapat diturunkan melalui teknik relaksasi. Setiap kali individu mengalami peristiwa yang menegangkan, tubuh akan mengalami perubahan hormon serta perubahan biokimia. Respon otomatis dari tegangan otot atau reaksi melawan dalam tubuh dapat menimbulkan tubuh untuk jantung berdetak lebih cepat, nafas menjadi dangkal, serta otot menjadi tegang. Respon relaksasi alami pada tubuh merupakan penangkal stres yang paling kuat. Teknik relaksasi seperti *progressive muscle relaxation* dapat membantu individu dalam mengaktifkan respon relaksasi dalam tubuh. Ketika dipraktikkan secara teratur, kegiatan relaksasi dapat mengarah pada penurunan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian relaksasi dapat memberikan pelayanan terhadap individu dengan cara mengajarkan bagaimana tetap tenang ketika situasi kehidupan memberikan tuntutan yang banyak sehingga menimbulkan sebuah tekanan dalam diri untuk menghadapinya. Dengan teknik relaksasi, para mahasiswa dapat menurunkan derajat stres yang sedang dialami dan membuat seseorang dapat kembali normal seperti, dapat berpikir lebih jernih dalam menjalani aktivitas perkuliahan, energi tubuh yang cukup untuk menghadapi banyaknya kegiatan perkuliahan, fokus dalam mengikuti perkuliahan maupun kegiatan non-akademis, dan sebagainya. Teknik relaksasi dapat membantu para mahasiswa ketika

mengalami stres dalam menghadapi tuntutan tugas perkuliahan ataupun ketika mahasiswa dan lingkungan perkuliahan berada pada sebuah kesenjangan. Seringkali mahasiswa tidak menyadari bahwa terlalu lama menahan tubuh dalam sebuah ketegangan dapat menimbulkan rasa sakit pada tubuh. Mahasiswa yang sedang mengalami sebuah tekanan dalam memenuhi tuntutan yang ada, baik secara akademis maupun non-akademis tidak menyadari bahwa membuat otot mereka menjadi tegang dan tubuh menjadi merasakan ketegangan yang terlalu lama. Dalam hal ini, perlunya relaksasi progresif otot (*progressif muscle relaxation*) agar dapat meredakan ketegangan otot serta ketegangan dalam tubuh mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Pada teknik relaksasi progresif otot (*progressif muscle relaxation*) mahasiswa diajarkan untuk mampu mengenali gejala stres yang dapat mempengaruhi baik secara fisik dan psikis sehingga mahasiswa dapat menanggulangi stres secara dini.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fharuniza Fayzun & Luluk Cahyanti dalam penelitian *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus* (2019), mengatakan bahwa adanya pengaruh terhadap mahasiswa tingkat akhir Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus ketika diberikan relaksasi progresif otot sehingga stres yang dirasakan oleh mahasiswa mereda. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi progresif otot didasari bahwa tubuh bereaksi terhadap tekanan sehingga terjadinya ketegangan otot dalam tubuh. Pada saat individu merasakan ketegangan dalam tubuh, yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Pada saat tubuh merasakan rileks, sistem saraf parasimpatis yang akan bekerja dalam tubuh (Domin, 2001). Relaksasi

progresif otot akan meningkatkan saraf simpatis, sehingga hormon disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan eksperimen mengenai *'Teknik Relaksasi Untuk Meredakan Stres Pada Mahasiswa Psikologi Tahun Ketiga di Universitas X Kota Bandung'*. Seberapa besar derajat stres yang dapat diturunkan melalui teknik relaksasi yang diberikan kepada mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui apakah adanya pengaruh teknik relaksasi dalam penurunan derajat stres pada mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga di Universitas "X" Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini diadakan untuk memperoleh gambaran mengenai hasil dari pemberian teknik relaksasi pada derajat stres mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga di Universitas "X" Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Bertujuan meredakan stres pada mahasiswa ajaran tahun ketiga di Universitas "X" Kota Bandung setelah diberikannya teknik relaksasi, sehingga dapat menjalankan aktivitas perkuliahan dengan kondisi rileks.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan informasi kepada peneliti lain mengenai pentingnya teknik relaksasi dalam menurunkan derajat stres mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Memberikan informasi teknik relaksasi yang mudah dilakukan oleh para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga dalam menanggulangi derajat stres yang dialami.

1.5 Kerangka Pikir

Mahasiswa psikologi yang sedang menempuh tahun ajaran ketiga sedang mengalami kepadatan proses perkuliahan sebelum memasuki semester selanjutnya atau tahun terakhir, yaitu tahun keempat. Dalam menempuh perkuliahan di tahun ketiga, mahasiswa psikologi cukup memiliki tuntutan serta tantangan yang berat dalam menempuh seluruh mata kuliah. Diharapkan kepada seluruh mahasiswa dapat mengambil seluruh paket per semester pada tahun ketiga, yaitu semester lima dan semester enam, serta dapat mempertanggungjawabkan dan menyelesaikan setiap mata kuliah yang ada agar tidak ada yang terulang pada semester atau tahun selanjutnya.

Pada mahasiswa psikologi yang sedang menempuh tahun ajaran ketiga diharapkan memiliki kemampuan atau kompetensi dalam menjalani seluruh proses mata kuliah. Pada semester kelima, para mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi dalam mengetahui

sebab akibat konflik yang terjadi di dalam kepribadian seseorang. Diharapkan mahasiswa dapat menganalisis melalui dinamika kepribadian individu dan dapat mengkaitkan dengan konflik yang terjadi. Selanjutnya, para mahasiswa juga diharapkan mampu melakukan prosedur alat tes grafis serta dapat mengenal gambaran kepribadian individu melalui alat tes yang dipelajari. Mahasiswa psikologi juga diharapkan memiliki ilmu dalam psikologi positif serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, memiliki kompetensi dalam menghadapi situasi perusahaan ataupun organisasi, dan memahami serta menerapkan moralitas pada kehidupan bermasyarakat. Ketika menempuh semester enam, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kompetensi dalam membuat rangkaian dinamika atau mendeskripsikan kepribadian individu, kemudian mampu dalam menyusun penelitian ilmiah yang berguna nantinya dalam penyusunan proposal penelitian dan skripsi. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kompetensi dalam memberikan *training* sesuai dengan *setting* yang tepat, memiliki kemampuan komunikasi baik secara individual maupun kelompok, ataupun komunikasi antar budaya. Mahasiswa juga diharapkan mampu memahami serta memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental yang sehat secara menyeluruh pada diri individu dan mengenal serta melakukan teknik atau praktik dalam konseling.

Keseluruhan mata kuliah tersebut ternyata memilikiuntutannya masing-masing sehingga membuat mahasiswa memiliki tekanan tersendiri dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Ternyata tekanan tersebut dapat menimbulkan derajat stres yang tinggi. Stres yang dialami oleh para mahasiswa ajaran tahun ketiga dalam memenuhi tuntutan-tuntutan perkuliahan akan menimbulkan hambatan dalam mencapai tujuan yang

diharapkan untuk memenuhi setiap mata kuliah. Dalam memenuhi tuntutan tersebut baik secara akademis maupun non-akademis, keadaan fisik dan psikis para mahasiswa harus dalam kondisi yang baik dalam mencapai tujuan. Tidak hanya harapan dan tuntutan dalam perkuliahan yang harus dipenuhi, namun juga tuntutan dan harapan dalam kegiatan yang diikuti mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat mengerjakan tugasnya dengan baik dalam posisi jabatan yang dimiliki serta mencapai target-target tertentu ketika mengikuti kepanitiaan acara fakultas ataupun universitas. Mahasiswa juga diharapkan dapat berperan aktif dalam unit kegiatan yang diikuti agar dapat mencapai tujuan yang kelompok. Ternyata lingkungan perkuliahan pada mahasiswa psikologi tahun ajaran ketiga menimbulkan stres pada diri masing-masing dengan tingkatan stres yang berbeda-beda.

Menurut Lazarus (1984) berpendapat bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan. Secara terus menerus individu akan menilai keadaan dan hambatan yang terdapat di lingkungan serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul. Dengan demikian stres tidak hanya tergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung pada kerawanan kontitusional atau konstitusi tubuh

(*constitutional vulnerability*) dari individu yang bersangkutan, serta pada mekanisme pengolahan kognisi terhadap kondisi tersebut.

Reaksi stres yang timbul dalam menjalani proses perkuliahan pada mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga mengalami beberapa reaksi diantaranya, reaksi kognitif dimana para mahasiswa mengalami ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, gangguan pada *performance* dalam belajar, dan ikiran-pikiran yang mengganggu selama situasi perkuliahan. Pada reaksi fisiologis, mahasiswa akan mengalami detak jantung yang lebih kencang dan otot-otot dalam tubuh menjadi tegang. Selanjutnya, pada reaksi emosional dapat mempengaruhi mahasiswa sehingga menimbulkan perasaan mudah cemas dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dan mudah marah ketika sesuatu hal tidak terjadi sesuai harapan dalam kegiatan perkuliahan. Kemudian, mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga akan mengalami reaksi tingkah laku dimana para mahasiswa mengurangi atau berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan mudah untuk menyalahkan orang lain ketika situasi tidak sesuai dengan harapan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan. Melalui reaksi-reaksi stres yang dialami oleh para mahasiswa akan mengalami penilaian primer pada situasi perkuliahan.

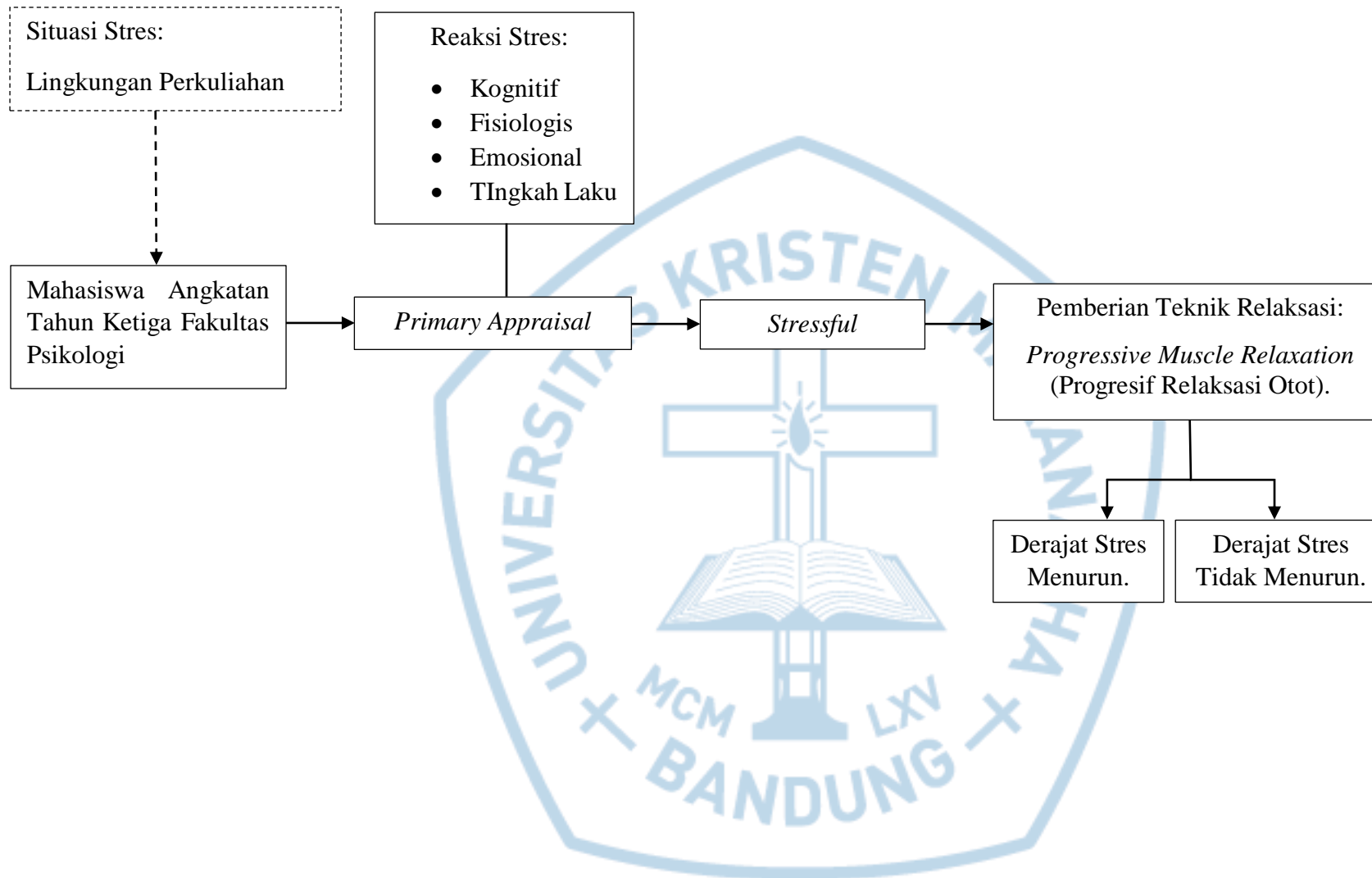
Penilaian primer atau yang disebut dengan *primary appraisal* merupakan suatu proses yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang membuat mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga menghadapi situasi tersebut. Dalam menilai evaluasi terhadap situasi yang sedang dihadapi, yaitu *stressful* (penilaian yang menimbulkan stres) adalah situasi perkuliahan menimbulkan gangguan dalam menjalani proses, ancaman, dan tantangan bagi para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga dalam

menjalannya. Namun dapat diketahui bahwa derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga memiliki tingkatan yang berbeda-beda sehingga penilaian yang menimbulkan stres tersebut pada derajat yang berbeda walaupun *stressor* yang dialami para mahasiswa sama.

Menurut Deborah D. Shain (1992) pada situasi stres dimana gejala-gejala dan lingkungan yang membuat para mahasiswa mengalami tekanan ketika menjalani perkuliahan pada tahun ketiga, membuat para mahasiswa tidak secara maksimal dalam mencapai tuntutan atau harapan dalam perkuliahannya. Hal ini dikarenakan karena otot-otot dalam tubuh merasakan ketegangan ketika menghadapi situasi yang menekan sehingga hal ini dapat membuat saraf simpastis dalam tubuh yang berekasi (Safira & Saputra, 2009). Mahasiswa psikologi merasakan ketagangan dalam tubuh akibat tekanan pada lingkungan perkuliahan sehingga dampak ketegangan tubuh tersebut dapat mempengaruhi reaksinya dalam menghadapi lingkungan. Ketika mahasiswa mengalami penurunan derajat stres dengan cara melakukan relaksasi progresif otot, hal ini dapat membuat otot-otot dalam tubuh berfungsi kembali normal. Ketika individu merasakan relaksasi, maka saraf parasimpatetis dapat menstimulasi turunnya semua fungsi dalam tubuh yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menaikkan seluruh fungsi yang diturunkan oleh seluruh saraf simpatetis (Subandi, 2012). Oleh karena itu, cara menurunkan derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa psikologi ajaran tahun ketiga dengan melakukan teknik relaksasi progresif otot guna memenuhi dan mencapai syarat-syarat dalam perkuliahan. Seringkali mahasiswa tidak menyadari telah menahan tubuh dalam ketegangan hingga sangat menyakitkan. Teknik relaksasi progresif otot

(*Progressive Muscle Relaxation*) dapat menjadi *secondary appraisal* atau penilaian sekunder mahasiswa dalam melakukan sesuatu terhadap tekanan stres yang dialami sehingga teknik relaksasi progresif otot dapat menjadi salah satu *coping stress* yang dapat menjadi suatu tindakan yang tepat menghadapi masalah dalam situasi akademik. PMR mengajarkan individu untuk akrab dan sadar tentang bagaimana ketegangan dan relaksasi terasa di berbagai bagian tubuh. Teknik relaksasi progresif otot dirancang untuk mengajari individu mengenali tanda-tanda pertama ketegangan otot yang menyertai stres sehingga mahasiswa dapat dengan cepat menangkal efek ketegangan tersebut dengan mudah. Prosedur dasar dalam teknik relaksasi progresif otot cukup sederhana, yaitu mengendurkan seluruh pakaian dan duduk dalam kondisi yang nyaman, mengambil nafas secara perlahan dalam beberapa kali kemudian rilekskan, menegangkan otot dalam tubuh selama beberapa detik, kemudian rilekskan kembali selama 20 hingga 30 detik. Oleh karena itu teknik relaksasi progresif otot (*Progressive Muscle Relaxation*) tepat untuk menurunkan derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa psikologi tahun ajaran ketiga.

Ketika para mahasiswa telah diberikan teknik relaksasi progresif otot (*Progressive Muscle Relaxation*), peneliti akan melihat apakah dengan pemberian teknik relaksasi dapat menurunkan tingkatan atau derajat stres yang dialami atau, tidak menurunkan tingkatan atau derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa psikologi tahun ajaran ketiga.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.7 Hipotesis Penelitian

Teknik relaksasi progresif otot dapat menurunkan derajat *stress* pada mahasiswa yang sedang menjalani tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas “X” Kota Bandung.

