

MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU

Luh Suranadi

Abstract: Stress often occurs on campus, especially at the new students which is caused by a lot of assignments, exams and new rules. Due to the stress that can not be managed, results in lower resistance that impact academic achievement decreases, thus the need for stress management in individuals, especially for the new students. Stress can be derived from the physical and psychological conditions such as anxiety and fear or social culture like living conditions, social conflict, and alienation. While the effects of stress, physically associated with the state of the body, emotionally associated with affective, intellectually associated with the ability to think and interpersonally dealing with imbalance personality. The fix can be done by training self efficacy and learning experiences from the actual state. From some opinions on how to deal with stress, by Huxley among which: be aware of the stress, do time out, plan self-care, time management plan, solve problems together and find support.

Kata Kunci: Manajemen Stress, Mahasiswa Baru

LATAR BELAKANG

Masa awal diterima sebagai anggota lingkungan akademis kampus atau masa-masa menjadi mahasiswa baru seringkali disertai oleh beberapa konflik. Dalam kerangka akademis, status, dan peran sebagai seorang mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Banyak penelitian menyimpulkan bahwa ujian, praktikum, dan tugas-tugas kuliah yang lain memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*); yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh (Taylor, 1991).

Salah satu penelitian tentang stres pada mahasiswa dilakukan oleh Glasser (dalam Taylor, 1991) yang mengukur parameter kekebalan tubuh dan psikologis terkait dengan stres menghadapi ujian. Berdasarkan analisa skor pre-test dan post-test ditemukan peningkatan gejala stres serta penurunan tingkat kekebalan tubuh yang signifikan (Suryani,

2004). Penelitian Glasser tersebut sekaligus menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki potensi besar untuk mengalami stres. Di lain pihak, stresor akademik sangat sulit bahkan tidak mungkin untuk dihindarkan. Sementara, lingkungan sosial cenderung menuntut seorang mahasiswa untuk dapat memenuhi harapan-harapan mereka, seperti nilai tinggi, aktif berorganisasi, berpikir kritis, dan sebagainya dengan optimal.

Adapun tujuan manajemen stres adalah mahasiswa mengetahui sumber-sumber stres yang terjadi dalam mengikuti proses perkuliahan, dampak dari stres, dan cara-cara yang baik cara-cara yang harus digunakan dalam mengatasi stress

PENGERTIAN STRES

Stres umumnya dianggap sebagai keadaan yang terjadi pada saat individu dipaksa untuk melakukan suatu adaptasi, harus menguasai dan

mengatasi situasi yang menimbulkan perubahan dari status normal baik yang berubah memburuk maupun membaik. Ostell menerangkan bahwa stres merupakan keadaan yang timbul karena individu mempersepsikan situasi sebagai “masalah” dan bernilai tinggi, kemudian individu bereaksi dengan cara tertentu karena mempersepsikannya melebihi sumber kemampuan untuk menanggulangi.

SUMBER - SUMBER STRES

Davison dan Neale juga menyatakan stres dapat bersumber dari kondisi fisik dan bayangan masa depan yang tak pasti (asing). Terdapat stres sistemik yang disebabkan karena tubuh bereaksi terhadap invasi (misal; virus, panas, dan sebagainya) dengan reaksi yang digeneralisasikan dan melibatkan beberapa tantangan bagi integritas tubuh secara fisik. Ada juga stres karena alasan murni psikologis seperti ketakutan dan kecemasan ataupun karena sosial-budaya seperti kondisi tempat tinggal, konflik sosial, dan keterasingan. Terdapat stres yang akut karena tuntutan adaptasi pada situasi dan kondisi sesaat atau dalam waktu yang relatif pendek, ada pula stres yang kronis yang muncul dalam bentuk penyesalan dan dendam yang tersimpan lama, juga perasaan putus asa dan tak berdaya ketika merasa tidak memiliki ketrampilan atau kekuatan untuk mengatasi tantangan hidup.

Hal-hal tersebut potensial menimbulkan stres, artinya walaupun seseorang menghadapi masalah yang sama tetapi tidak semua individu menerimanya sebagai stresor. Dalam psikologi dijelaskan bahwa suatu situasi atau kondisi menjadi stresor ataukah tidak tergantung pada kapasitas masing-masing individu. Efeknya tergantung pada

persepsi dan reaksi emosional individu dikarenakan adanya perbedaan temperamen ataupun pengalaman. Pada kadar tertentu stres justru berdampak positif dan diperlukan untuk kreativitas dan memperbaiki kinerja.

Dalam perspektif klinis terdapat dua komponen reaksi stres, yaitu: komponen psikologis (perilaku, sikap, pola pikir, emosi dan perasaan stres) dan komponen fisiologis (somatik). Secara fisiologis stress berkaitan dengan sistem limbik, meliputi talamus, hipotalamus, amigdala, dan hipokampus yang berkaitan dengan aspek emosi dan ingatan. Amigdala merupakan bagian otak yang penting karena berfungsi dalam pengaturan motivasi, respon emosi, dan reaksi penolakan terhadap stimulus negatif (ketakutan dan ingatan-ingatan emosional yang tidak disadari atau tidak diinginkan). Stres juga bersumber dari lingkungan organisasi dimana birokrasi dapat menciptakan berbagai tekanan-tekanan (stresor) psikologis sehingga seseorang tidak berdaya menghadapinya.

DAMPAK STRES

Stres memberi yang terjadi pada individu akan menyebabkan adanya tanda-tanda tertentu yang dapat berakibat sehingga member dampak pada kehidupan sehari-hari bagi mahasiswa dan menurut Braham (1990) gejala stress dapat berupa tanda-tanda:

1. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan,

berubahnya selera makan, tekanan darah tinggi, serangan jantung, kehilangan energi.

2. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitive, gelisah, cemas, suasana hati mudah berubah, sedih, mudah menagis dan depresi, gugup, agresif dan mudah bermusuhan, mudah menyerang, kelesuan mental.
3. Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, suka melamun berlebihan.
4. Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, menurunnya kepercayaan pada orang lain, mudah mengingkari janji, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri, mudah menyalahkan orang lain.

CARA-CARA MENGATASI STRES

Banyak cara yang dapat kita lakukan dalam mengatasi stress, dan setiap individu dapat mengatasi stress dengan cara yang dimiliki oleh masing-masing sesuai dengan kemampuan mereka. Adapun cara yang dapat dilakukan seperti:

1. Pelatihan efikasi diri dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experience learning*), yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk permainan yang bermakna.
2. Belajar mengalami (*experience learning*) diawali dengan mengalami tahap kegiatan, mengungkap keluar berbagai materi dan observasi, memproses yaitu mendiskusikan pola dan dinamika, menyimpulkan dan mengembangkan prinsip-prinsip

dunia nyata dan menerapkan yaitu merencanakan penggunaan hasil belajar secara efektif (Ancok, 2005).

ANALISIS MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU

Patel (1996:3, dalam Wulandari, 2003) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha menghadapi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

Menurut Patel, stres tidak selalu bersifat negatif. Pada dasarnya, stres merupakan respon-respon tertentu dari tubuh terhadap adanya tuntutan-tuntutan dari luar. Dengan adanya berbagai tuntutan tersebut, tubuh manusia berusaha mengatasi dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan luar, kebutuhan dan nilai-nilai internal, kemampuan *coping* personal, dan kemampuan lingkungan untuk memberikan dukungan. Hasil dari interaksi tersebut adalah persepsi terhadap stres.

Akibat berbagai persepsi terhadap stres, muncullah 2 kondisi stres yang berbeda, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah kondisi stres yang memberikan pengaruh positif bagi individu. Ini terjadi jika sebuah stresor diinterpretasikan sebagai tantangan sehingga dapat meningkatkan motivasi individu yang bersangkutan untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Sedangkan, *distress* adalah stres yang memberikan pengaruh buruk atau negatif. *Distress* terjadi ketika individu menginterpretasikannya sebagai sebuah ancaman,

hambatan, atau gangguan sehingga dia akan selalu merasa ketakutan dan semakin menurunkan motivasinya untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Kenyataannya hampir semua manusia pernah mengalami stres dalam hidupnya, demikian juga mahasiswa baru. Perubahan kondisi lingkungan dan peran yang harus dipenuhi sebagai bagian dari perubahan status dari pelajar menjadi mahasiswa merupakan stresor yang umumnya dialami mahasiswa baru. Secara lebih spesifik, stresor pada mahasiswa baru dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori di bawah ini:

a. Akademis

Stresor akademis meliputi perubahan mendadak pada situasi belajar, metode mengajar, serta suasana kampus yang jauh berbeda dengan sebelumnya, yaitu di sekolah. Pada lingkungan kampus, mahasiswa dituntut untuk lebih aktif, belajar mandiri, berpikir komprehensif, dan sebagainya yang bukan merupakan suatu hal yang mudah untuk dilakukan oleh seluruh mahasiswa baru.

b. Sosial

Pemberian status mahasiswa pada seseorang secara otomatis diikuti oleh pemberian label sosial serta harapan masyarakat dan keluarga terhadap mahasiswa baru. Label-label sosial seperti “tunas harapan bangsa” dan “putra kebanggaan orang tua” menyiratkan besarnya harapan masyarakat dan keluarga terhadap mahasiswa yang seringkali justru menjadi stresor tersendiri bagi mahasiswa baru. Keraguan terhadap kemampuan diri dan keinginan untuk memenuhi harapan sosial pada akhirnya dapat menjadi ancaman dan tantangan yang mempengaruhi tingginya angka potensi stres pada mahasiswa baru.

c. Personal

Sebagai individu, mahasiswa memiliki konsep, harapan, tujuan, dan nilai-nilai pribadi yang dipegang dan ingin diterapkan selama dia menjalani masa studi. Kesenjangan antara prinsip dan kenyataan yang harus dihadapi juga dapat menjadi pemicu mahasiswa baru mengalami stres. Dalam rangka penyesuaian dan mempertahankan diri, mahasiswa baru dapat merubah prinsip dan melakukan konformitas atau tetap memegang prinsip personal dan membuat kelompok baru bersama dengan sesama mahasiswa baru yang memiliki kesamaan prinsip.

Ketrampilan dalam mengelola stresor tersebut selanjutnya akan menentukan apakah dia akan mengalami stres atau tidak. Mahasiswa baru yang mempersepsikan stresor sebagai tantangan cenderung memiliki motivasi untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang dia alami. Di lain pihak, mahasiswa baru yang mempersepsikan stresor sebagai ancaman atau hambatan cenderung merasa terganggu dan cenderung menutup diri sebagai bentuk pertahanan sehingga dia gagal mempelajari teknik-teknik *coping stress* terhadap masalah tersebut dengan baik dan cepat. Apabila seorang mahasiswa baru mengalami *distress* dan tidak ada penanganan, baik dari orang lain maupun oleh diri sendiri sesegera mungkin stres dapat menetap dan mahasiswa tersebut akan rentan terhadap berbagai peristiwa yang terjadi selama proses belajar selanjutnya.

Huxley mengajukan enam langkah untuk menghadapi stres yang muncul yaitu:

1. *Aware* terhadap stres

Situasi stres dapat mempengaruhi keadaan fisik dan mental seseorang. *Aware* terhadap stres berarti mampu mengenali tanda-tanda dari keberadaan situasi stres. Bagi sebagian orang tanda-tanda tersebut dapat berupa perasaan sangat lelah, lekas marah atau perasaan gelisah. Pada sebagian orang yang muncul adalah sikap cepat menyerang atau menarik diri dari orang lain.

2. Melakukan *time out*

Setelah situasi stres dikenali, langkah berikutnya adalah melakukan *time out* (menyingkir sejenak). Saat keadaan memanas, *time out* akan memberi kesempatan untuk melakukan *cooling down*. Langkah ini juga berguna untuk mencegah dari mengatakan atau melakukan tindakan yang dapat disesali kemudian.

3. Menyusun rencana *self-care*

Kesibukan melakukan tugas-tugas seringkali membuat orang mengabaikan kebutuhan fisik, emosi dan spiritual diri sendiri. Menyisihkan waktu untuk melakukan *self-care* dapat mengurangi beban yang *overload*, misalnya tidur yang nyenyak, berolah raga, meditasi, shalat/berdoa, atau relaksasi beberapa menit.

4. Menyusun rencana pengelolaan waktu

Melaksanakan pekerjaan/tugas dengan menyusun rencana pengelolaan waktu, membuat prioritas dan jadwal akan sangat membantu menghadapi situasi stres yang muncul.

5. Memecahkan problem bersama

Sebagai mahasiswa baru, seringkali kita berpikir bahwa kita harus dapat menyelesaikan semua masalah. Cara berpikir yang demikian akan meningkatkan stres. Mengajak teman untuk

berdiskusi bersama memecahkan masalah, dapat meningkatkan keterlibatan mereka sehingga dapat membantu mengembangkan kemampuan *problem solving* di kemudian hari. Namun perlu diingat bahwa proses memecahkan problem bersama harus dilakukan secara demokratis.

6. Mencari dukungan

Adakalanya situasi stres berada di luar kemampuan untuk menghadapinya. Bila sudah demikian, mencari dukungan pada lingkungan dekat atau *peer group* merupakan jalan keluar yang realistis.

KESIMPULAN

Pada dasarnya, stres merupakan respon-respon tertentu dari tubuh terhadap adanya tuntutan-tuntutan dari luar seperti tuntutan sebagai mahasiswa baru menemukan lingkungan baru dan kondisi stress dapat memberikan pengaruh positif dan negatif bagi individu. Stresor pada mahasiswa baru dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu akademis, sosial dan personal. Ada beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi stress yaitu; *Aware* terhadap stress, melakukan *time out*, menyusun rencana *self-care*, menyusun rencana pengelolaan waktu, memecahkan problem bersama, dan mencari dukungan

DAFTAR PUSTAKA

- Bahar, E. Stres dan Kesehatan. *Makalah Seminar "Hipertensi dan Stres serta Penatalaksanaannya"*. Mei 1995. RSUP. Palembang, 1995.
- Davison, G.C. and Neale, J.M. *Abnormal Psychology. Eighth Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc, 2001.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001.

Roan, W., M. Gatotkaca Terserang Stres. *Intisari: Mind, Body, and Soul*, 202-211. Jakarta: PT. Intisari Mediatama, 2005.

Suryani, L. K. Atasi Masalah dengan Kemampuan Spiritual Anda: Maag-Migren-Stres-Depresi-Trauma. *Intisari Seri Psikologi*. Jakarta: PT Intisari Mediatama, 2004.