

2. TINJAUAN LITERATUR

Teori yang akan dibahas dalam bab ini ialah teori mengenai stres, kreativitas, mahasiswa, dan program studi arsitektur.

2.1. Stres

2.1.1. Definisi Stres

Ada banyak sekali definisi mengenai stres. Dalam kehidupan sehari-hari, stres dikenal sebagai suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, tekanan, atau ketegangan yang dialami oleh individu (Taylor, 1999). Dari segi bahasa, kata stres berasal dari bahasa latin, *stingere*, yang secara harafiah berarti menarik kencang, namun memiliki berbagai macam arti seperti: kesukaran, kesengsaraan, penderitaan, kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha keras seseorang yang berkaitan dengan kekuatan organ atau mental yang dimilikinya (Lazarus, 1999).

Secara psikologis, stres dapat dikonseptualisasikan dalam tiga cara (Baum; Coyne & Holroyd; Hobfoll, dalam Sarafino, 1998), yaitu:

1. Pendekatan pertama menekankan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai stimulus. Setiap kejadian atau situasi yang dipersepsikan sebagai mengancam atau berbahaya sehingga menghasilkan perasaan tertekan, disebut dengan *stressor*.
2. Pendekatan kedua memperlakukan stres sebagai suatu respon yang menekankan pada reaksi seseorang terhadap *stressor*. Respon ini memiliki dua komponen, yaitu psikologis dan fisiologis. Komponen psikologis menyangkut perilaku, pola pikir, dan emosi. Sementara komponen fisiologis menyangkut tingginya *arousal* tubuh, misalnya jantung berdetak lebih keras, mulut terasa kering, perut terasa mulas, dan keluarnya keringat. Respon psikologis dan fisiologis ini disebut juga *strain* atau ketegangan.
3. Pendekatan terakhir mendeskripsikan stres sebagai proses yang melibatkan *stressor* dan *strain* serta menambahkan dimensi lain yang penting, yaitu hubungan antara seseorang dengan lingkungannya. Proses ini melibatkan

interaksi dan penyesuaian yang terus menerus antara seseorang dengan lingkungan, dimana individu dan lingkungan saling mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain. Interaksi itu disebut juga dengan transaksi (*transaction*). Menurut pandangan ini, stres tidak hanya sekedar stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dimana seseorang merupakan agen aktif yang dapat mempengaruhi dampak dari *stressor* melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

Berdasarkan ketiga pandangan tersebut, Sarafino (1998) mendefinisikan stres sebagai:

“the condition that results when person-environment transactions lead the individual to perceived a discrepancy-whether real or not-between the demands of a situation and the resources of the person’s biological, psychological or social system.”
(Sarafino, 1998: 70)

Definisi lain berasal dari Taylor (1999) stres dipandang sebagai *“consequence of a person’s appraisal processes: the assessment of whether personal resources are sufficient to meet demands of the environment”*. Sementara, Duffy dan Atwater (1999) yang mendefinisikan stres sebagai *“the pattern of responses an individual makes to events that disturb his or her exceed coping abilities”*. Lazarus (dalam Rice, 1999) juga mengatakan bahwa stres merupakan *“...a mismatch between demands and coping resources.”*

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat dikatakan bahwa stres adalah suatu keadaan yang tidak seimbang antara tuntutan yang ada di lingkungan dengan sumber-sumber *coping* yang dimiliki individu sebagai akibat dari penilaian individu akan sumber-sumber yang dimilikinya tidak cukup (baik nyata maupun tidak nyata) untuk menghadapi tuntutan (internal maupun eksternal). Stres pada setiap orang dapat bervariasi dan variasi stres yang dialami seseorang disebabkan oleh perbedaan frekuensi *stressor*, penilai seseorang terhadap intensitas dari *stressor* dan proses *coping* orang tersebut (Sarafino & Ewing, 1999).

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mengubah Pengalaman Stres

Pada subbab sebelumnya, telah dijelaskan mengenai pengertian stres yang merupakan kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber-sumber *coping* pada individu. Stres mencakup suatu keputusan bahwa lingkungan dan / atau tuntutan internal yang dihadapi melebihi sumber-sumber yang dimiliki individu dalam menghadapi tuntutan tersebut (Taylor, 1999). Sumber-sumber ini dapat berasal dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial (Sarafino, 1998). Menurut Taylor (1999) sumber-sumber ini sangat penting, jika kita kekurangan sumber ini dalam menyelesaikan suatu masalah maka stres yang dirasakan akan lebih tinggi. Taylor menamakan faktor ini sebagai *stress moderators*, dimana mereka dapat mengubah pengalaman stres dan dampaknya pada individu.

Smet (1994) merangkum beberapa faktor yang dapat mengubah dampak *stressor* bagi individu (*stress moderators*) antara lain:

- a. Variabel dalam diri individu, seperti umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian, misalnya *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, *hardiness*, dan *locus of control*.
- c. Variabel sosial kognitif, misalnya dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial.
- e. Strategi *coping*.

Pada penelitian ini akan berfokus pada variabel dalam diri individu, yaitu kreativitas.

2.1.3. Sumber-Sumber Stres

Sarafino (1998) membagi sumber stres berdasarkan sistem dimana stres dapat timbul, yaitu:

1. Sumber stres dalam individu

Salah satu hal yang dapat membangkitkan stres dari dalam individu ialah melalui penyakit. Derajat stres yang dialami tergantung pada keseriusan

penyakit dan umur individu. Hal lain yang membangkitkan stres dalam individu adalah konflik yang timbul. Misalnya ketika seorang mahasiswa harus memilih antara dua mata kuliah yang harus diambil namun dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan.

2. Sumber stres dalam keluarga

Hal-hal yang dapat menimbulkan stres dalam keluarga antara lain adanya anggota baru dalam keluarga, adanya keluarga yang sakit, cacat, atau meninggal, serta terjadinya perceraian.

3. Sumber stres dalam masyarakat dan komunitas

Selain dari dalam diri individu dan keluarga, interaksi dengan orang yang diluar keluarga juga dapat menjadi sumber stres. Biasanya anak mengalami stres di sekolah dan dalam acara-acara kompetisi, seperti olah raga (Passer; Sears & Milburn, dalam Sarafino, 1998). Sementara orang dewasa mengalami stres yang berkaitan dengan pekerjaan serta keadaan di lingkungan sekitar.

Dalam penelitian ini, stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia dapat muncul baik dari dalam diri, keluarga maupun masyarakat. Khususnya hal-hal terkait dengan *stressors* pada mahasiswa akan dijelaskan lebih lanjut.

2.1.4. Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, dampak tersebut berupa gejala fisik maupun psikis. Beberapa gejala hasil dari reaksi terhadap stres dapat dikelompokkan sebagai berikut (Rice dalam Safaria, 2005):

- a. Gejala fisiologis yang berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan dalam selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala emosional berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

- c. Gejala kognitif berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal yang berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Dampak stres ini dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalani studinya, sehingga harus diatasi.

2.1.5. Pengukuran Stres

Menurut Sarafino (1998) ada tiga jenis pengukuran stres, yaitu *physiological arousal* seseorang, peristiwa-peristiwa dalam kehidupan (*life events*), dan *daily hassles*. *Physiological arousal* mengacu pada fungsi dari sistem tubuh kita. Reaksi terhadap stres dapat berupa *physiological arousal* yang dapat diukur dengan peralatan elektronik yang menampilkan pengukuran dari tekanan darah, detak jantung, kecepatan pernafasan, atau *galvanic skin response* (GSR). Adapun kekurangan pengukuran *physiological arousal* adalah membutuhkan biaya yang cukup besar dan alat pengukuran ini sendiri dapat menjadi pemicu stres untuk beberapa orang.

Pengukuran yang menggunakan *life events* mengacu pada peristiwa-peristiwa yang besar yang terjadi pada kehidupan seseorang yang memerlukan derajat penyesuaian psikologis (Sarafino, 1998). Salah satu skala *life events* yang cukup populer adalah SRRS atau *the Social Readjustment Rating Scale* (Sarafino, 1998; Taylor, 1999). Kelebihan pengukuran ini terletak pada kemampuan item dalam mewakili kejadian-kejadian pada individu dalam cakupan yang cukup luas sehingga dapat menemukan peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Adapun kekurangannya terletak pada item yang ambigu dan terkesan samar-samar

(*vague*), skala tersebut tidak memperhatikan penilaian subjektif terhadap instrumen (Cohen, Kamarck, & Mermelstein; Lazarus & Folkman dalam Sarafino, 1998), dan SRRS tidak membedakan antara peristiwa positif dan negatif (Taylor, 1999).

Tidak semua stres berasal dari peristiwa-peristiwa besar. Gangguan-gangguan yang kecil juga dapat menimbulkan stres pada individu seperti ketika kita akan berpidato, kehilangan kunci, atau suara ribut yang berasal dari tetangga. Gangguan-gangguan seperti ini disebut sebagai *daily hassles* (Sarafino, 1998). Menurut Taylor (1999) gangguan sehari-hari dapat menghasilkan stres dan mengganggu kesehatan fisik dan psikologis seseorang dalam beberapa cara. Pertama, pengaruh kumulatif dari *stressors* yang kecil dapat melelahkan individu dan akhirnya akan membuat dia jatuh sakit. Kedua, gangguan sehari-hari dapat mempengaruhi hubungan antara *major life events* dan penyakit. Sebagai contoh, jika sebuah peristiwa yang besar (*major life event*) dialami ketika gangguan sehari-hari (*daily hassles*) juga tinggi maka tingkat stres akan lebih besar dibandingkan biasanya. Selain itu, *daily hassles* telah terbukti dapat menjadi prediktor gejala yang lebih baik dibandingkan dengan kejadian besar dalam hidup (*major life events*). Gejala yang dimaksud adalah gejala psikologis yang negatif, misalnya depresi dan kecemasan (Kanner dkk. dalam Taylor, 1999). Sarafino (1998) juga mengungkapkan bahwa *daily hassles* mempunyai pengaruh yang lebih besar dengan kesehatan dibandingkan dengan *life events*.

Dari ketiga jenis pengukuran stres di atas, peneliti memilih *daily hassles* untuk mengukur stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama jurusan arsitektur. Seperti yang dikemukakan di atas bahwa pengukuran stres melalui *daily hassles* sudah terbukti dapat menjadi prediktor yang baik dalam mengukur stres (Sarafino, 1998; Taylor, 1999). Alat ukur yang akan digunakan adalah *Hassles Assessment Scale for Student in College* yang dikembangkan oleh Sarafino dan Ewing (1999).

2.2. Kreativitas

2.2.1. Pengertian Kreativitas

Welsh (dalam Isaksen & Murdock, 1993) mendefinisikan kreativitas sebagai proses dari menggeneralisasi keunikan produk dengan melakukan perubahan dari produk yang ada. Produk tersebut, terlihat maupun yang tidak terlihat, seharusnya menjadi hal unik oleh penciptanya dan memenuhi kriteria dari tujuan dan nilai yang dibangun oleh penciptanya. Kemudian, Isaksen dan Treffinger (dalam Isaksen & Murdock, 1993) juga mengemukakan bahwa kreativitas sebagai pembuatan dan penyampaian suatu hubungan baru dengan tujuan untuk: (a) berpikir berbagai kemungkinan, (b) berpikir dan mengalami berbagai cara dan penggunaan sudut pandang yang berbeda, (c) berpikir mengenai berbagai kemungkinan baru dan tidak biasa, (d) mengarahkan pada generalisasi dan pemilihan alternatif.

Untuk lebih menjelaskan mengenai kreativitas, secara operasional Utami Munandar merumuskan kreativitas sebagai:

“Kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan (fleksibilitas), dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya, memperinci) suatu gagasan.”
(Munandar, 1999:50)

Dalam hal ini kreativitas dilihat sebagai suatu proses yang diungkapkan dalam kelancaran, fleksibilitas, orisinalitas dalam berpikir, dan elaborasi. Adapun yang dimaksud dengan kelancaran adalah kemampuan untuk mengungkapkan ide-ide dengan penekanan pada kuantitas. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk memberikan jawaban yang bervariasi, dapat melihat suatu masalah dari berbagai sudut tinjauan. Orisinalitas adalah kemampuan menghasilkan ide-ide yang secara statistik merupakan hal yang unik atau tidak umum bila dibandingkan dengan populasi dimana individu itu berada. Sedangkan elaborasi adalah kemampuan mengembangkan dan menguraikan ide secara terinci. Pengertian kreativitas inilah yang akan dipakai dalam penelitian ini.

2.2.2. Konsep Kreativitas dengan Pendekatan Empat P

Munandar (2002) mengemukakan bahwa salah satu masalah penting dalam meneliti, mengidentifikasi, dan mengembangkan kreativitas adalah bahwa

ada begitu banyak definisi tentang kreativitas, tetapi tidak ada satu definisi pun yang dapat diterima secara universal. Mengingat kompleksitas dari konsep kreativitas, agaknya hal ini tidak mungkin dan juga tidak perlu karena kreativitas dapat ditinjau dari berbagai aspek, yang kendati saling berkaitan tetapi penekanannya berbeda-beda. Rhodes dalam menganalisis lebih dari 40 definisi tentang kreativitas menyimpulkan konsep “Four P’s Creativity”, yaitu *Person, Process, Press, Product.*” Berikut penjelasan mengenai empat P, yaitu (dalam Munandar, 2002):

a. Definisi Pribadi

Tindakan kreatif muncul dari keunikan keseluruhan kepribadian dalam interaksi dengan lingkungannya. Banyak sekali teori yang berusaha menjelaskan pembentukan kepribadian kreatif. Teori psikoanalisis memandang kreativitas sebagai hasil mengatasi suatu masalah yang biasanya mulai di masa anak-anak. Pribadi kreatif dipandang sebagai seseorang yang pernah mempunyai pengalaman traumatis, yang dihadapi dengan memungkinkan gagasan-gagasan yang disadari dan yang tidak disadari bercampur menjadi pemecahan inovatif dari trauma. Tindakan kreatif mentransformasi keadaan psikis yang tidak sehat menjadi sehat.

Berbeda dengan teori psikoanalisis, teori humanistik melihat kreativitas sebagai hasil dari kesehatan psikologis tingkat tinggi. Kreativitas dapat berkembang selama hidup. Abraham Maslow menambahkan bahwa individu yang mengalami proses pewujudan diri memiliki hubungan yang erat dengan kreativitas.

Csikszentmihlayi (dalam Munandar, 2002) mengemukakan bahwa yang terutama menandai orang-orang kreatif adalah kemampuan mereka yang luar biasa untuk menyesuaikan diri terhadap hampir setiap situasi dan untuk melakukan apa yang perlu untuk mencapai tujuannya.

b. Definisi Proses

Wallas (dalam Munandar, 2002) menyatakan bahwa proses kreatif meliputi empat tahap yaitu: (1) persiapan, (2) inkubasi, (3) iluminasi, dan (4) verifikasi. Pada tahap pertama, seseorang mempersiapkan diri untuk kegiatan mencari dan menghimpun data. Pada tahap kedua, inkubasi. Pada tahap ini individu seakan-akan melepaskan diri untuk sementara dari masalah tersebut,

dalam arti bahwa individu tersebut tidak memikirkan masalahnya secara sadar, tetapi “mengeramnya” dalam alam pra sadar. Tahap iluminasi adalah tahap timbulnya “*insight*”, saat timbulnya inspirasi atau gagasan baru, beserta proses psikologis yang mengawali dan mengikuti munculnya inspirasi atau gagasan baru. Tahap verifikasi atau evaluasi adalah tahap dimana ide atau kreasi baru tersebut diuji terhadap realitas. Di sini diperlukan pemikiran kritis dan konvergen.

c. Definisi Press

Kreativitas seseorang agar dapat terwujud membutuhkan adanya dorongan dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dorongan dari lingkungan (motivasi ekstrinsik). Rogers (dalam Munandar, 2002) menekankan bahwa, kondisi keamanan dan kebebasan psikologis perlu diciptakan untuk terbentuknya kreativitas yang konstruktif. Keamanan psikologis dapat terbentuk dengan tiga proses yang selain berhubungan, yaitu: 1) menerima individu sebagaimana adanya dengan segala kelebihan dan keterbatasannya; 2) mengusahakan suasana yang tidak ada evaluasi eksternal atau penilaian; 3) memberikan pengertian secara empatik.

Kebebasan psikologis berarti memberikan kesempatan kepada individu untuk bebas mengekspresikan secara simbolis pikiran atau perasaannya sesuai dengan apa yang ada dalam dirinya.

d. Definisi Produk

Definisi yang berfokus pada produk kreatif menekankan unsur originalitas, kebaruan, dan kebermaknaan. Rogers (dalam Munandar, 2002) menambahkan kriteria untuk produk kreatif adalah: 1) produk itu harus nyata; 2) produk itu harus baru; 3) produk itu adalah hasil dari kualitas unik individu dalam interaksi dengan lingkungannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kreativitas terbentuk bila pribadi kreatif mereka diberi kesempatan untuk melibatkan diri dalam proses kreatif, dengan dukungan dan dorongan dari lingkungan yang menunjang maka mereka akan menghasilkan produk yang kreatif.

Dalam penelitian ini, teori proses berpikir kreatif digunakan sebagai dasar penelitian, karena kemampuan yang diteliti adalah kemampuan menemukan banyak kemungkinan jawaban terhadap suatu masalah, dimana penekanannya ada

pada kuantitas, ketepatan, dan keragaman jawaban. Kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi suatu gagasan.

2.2.3. Ciri Bakat (*Aptitude Trait*) dan Ciri Non-Bakat (*Non-Aptitude Trait*) dari Kreativitas

Guilford (dalam Munandar, 2002) membedakan antara ciri bakat (*aptitude trait*) dan ciri non-bakat (*non-aptitude trait*) yang berhubungan dengan kreativitas. Ciri-ciri bakat adalah ciri-ciri yang berhubungan dengan kognisi, dengan proses berpikir (kelancaran, keluwesan, orisinalitas, dan elaborasi). Untuk ciri-ciri non-bakat adalah ciri-ciri yang lebih berkaitan dengan sikap atau perasaan yaitu rasa ingin tahu, bersifat imajinatif, merasa tertantang oleh situasi yang rumit, sifat berani mengambil resiko, dan sifat menghargai kemampuan dan bakat-bakat sendiri maupun orang lain (Munandar, 1999).

Berkaitan dengan konsep 4P, pada penelitian ini memandang kreativitas sebagai proses berpikir kreatif sebagai kemampuan kognisi seseorang. Dengan demikian, maka pada penelitian ini kemampuan tersebut dianggap sebagai ciri bakat (*aptitude trait*) dari kreativitas.

2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kreativitas

a. Faktor Internal

- **Inteligensi**

Hurlock (1994) menggambarkan bahwa anak cerdas tampak lebih kreatif daripada anak yang kurang cerdas. Mereka selalu mempunyai pemecahan dalam mengatasi situasi konflik sosial. Kreativitas ini bertambah seiring dengan pertambahan umur anak. Namun, menurut teori “ambang kreativitas” Anderson (dalam Munandar, 2002), tingkat inteligensi berpengaruh terhadap kreativitas diperkirakan sampai seputar skor IQ 120. Di atas ambang itu tidak ada hubungan yang tinggi lagi antara keduanya. Dalam disertasinya tahun 1977, Munandar juga menunjukkan hasil studi korelasi dan analisis faktor membuktikan bahwa tes kreativitas sebagai dimensi fungsi kognitif, namun tidak menunjukkan hubungan yang bermakna terhadap tes inteligensi. Papalia

dan Olds (1998) juga menyatakan kreativitas tidak dipengaruhi oleh inteligensi yang dimiliki oleh seseorang. Anak yang mempunyai prestasi akademis tinggi di sekolahnya belum tentu mempunyai pemikiran yang kreatif. Oleh karenanya, kreativitas lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan yang merangsang anak untuk berpikir kreatif, tidak hanya ditentukan dengan skor inteligensi yang tinggi.

- **Sifat Individu**

Sifat anak berpengaruh terhadap kreativitas dan produk kreatif yang dihasilkannya. Anak yang kreatif cenderung mempunyai sifat sabar dan tekun terhadap keadaan, mempunyai gaya pikir yang inovatif, dan berani mengambil resiko.

- **Jenis Kelamin**

Anak laki-laki cenderung lebih kreatif daripada anak perempuan, terutama pada masa kecilnya. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan perlakuan terhadap anak laki-laki dan anak perempuan. Anak laki-laki lebih diberi kesempatan untuk mandiri, melakukan hal-hal yang berisiko, dimana guru dan orang tua cenderung lebih mendorong anak laki-laki untuk menunjukkan inisiatif dan orisinalitas (Hurlock, 1994).

- **Masa Kritis**

Dalam rentang kehidupan manusia, Dacey (1989) mengemukakan ada masa-masa tertentu yang sangat berpengaruh pada perkembangan kreativitas. Masa kritis tersebut terdiri dari beberapa periode, yaitu periode pertama (0-5 tahun), periode kedua (10-14 tahun), periode ketiga (18-20 tahun), periode keempat (29-31 tahun), periode kelima (40-45 tahun), dan periode keenam (60-65 tahun). Mahasiswa tahun pertama berada pada masa periode ketiga (18-20 tahun). Pada periode ini merupakan masa dimana individu mulai merasa mandiri dan tidak tergantung lagi pada orang tua sehingga mempunyai tanggung jawab untuk berpikir lebih rasional. Selain itu, ada tugas lain yang harus dicapai individu pada awal dewasa muda ini, yaitu tugas untuk melihat berbagai macam kemungkinan sebagai proses intuitif dan merasa berpartisipasi di dalamnya.

b. Faktor Eksternal

- **Status Sosial – Ekonomi**

Anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah atas cenderung lebih kreatif dibanding anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah. Lingkungan sosial ekonomi menengah atas umumnya membesarkan anak dengan pola pengasuhan yang demokratis. Jenis pengasuhan ini memberi kesempatan pada anak untuk dapat lebih mengekspresikan diri sendiri, mengembangkan minat, juga lebih bebas untuk memilih kegiatan yang dijalannya. Hal tersebut berpengaruh pada perkembangan kreativitas. Sedangkan anak dengan tingkat sosial ekonomi menengah bawah cenderung dibesarkan dengan pola pengasuhan otoriter. Hal tersebut kurang memberikan rangsangan pada anak untuk mengembangkan kreativitasnya (Hurlock, 1994).
- **Urutan kelahiran**

Urutan kelahiran berpengaruh terhadap perkembangan dan kreativitas anak. Perbedaan ini bukan disebabkan karena faktor hereditas, tetapi lebih karena faktor lingkungan. Anak tunggal, tengah, atau bungsu, umumnya lebih kreatif daripada anak sulung. Anak sulung biasanya dituntut untuk lebih memenuhi harapan dan keinginan orang tua. Tuntutan ini menjadikan anak sulung cenderung menjadi orang konformis daripada menjadi orang yang kreatif (Hurlock, 1994).
- **Besarnya keluarga**

Anak yang berasal dari keluarga kecil umumnya lebih kreatif daripada anak yang berasal dari keluarga besar, karena mereka mendapat lebih banyak perhatian dan sarana untuk mengembangkan kreativitasnya (Hurlock, 1994).
- **Lingkungan**

Anak yang tinggal di kota cenderung lebih kreatif daripada anak yang tinggal di daerah pedesaan. Menurut Hurlock (1994) lingkungan eksternal keluarga yang tinggal di pedesaan kurang menstimulasi perkembangan kreativitas. Menurut Rogers (dalam Munandar, 2002) kondisi keamanan dan kebebasan psikologis perlu diciptakan untuk terbentuknya kreativitas yang konstruktif.

2.2.5 Pengukuran Kreativitas

Ada dua jenis tes kreativitas yang ada di Indonesia yaitu Tes Kreativitas Figural (TKF) dan Tes Kreativitas Verbal (TKV). Kedua tes ini mengukur ciri kognitif dari kreativitas, yaitu kelancaran, fleksibilitas, dan orisinalitas proses berpikir dan kemampuan mengelaborasi suatu gagasan. Kedua tes ini dikonstruksi oleh Utami Munandar pada tahun 1977. Konstruksi tes kreativitas verbal berlandaskan pada model struktur intelek dari Guilford sebagai kerangka teoretis. Tes ini terdiri dari enam subtes yang semuanya mengukur dimensi operasi berpikir divergen, dengan dimensi konten verbal, tetapi masing-masing berbeda dalam dimensi produk. Setiap subtes mengukur aspek yang berbeda dari berpikir kreatif. Keenam subtes dari tes kreativitas verbal adalah permulaan kata, menyusun kata, membentuk kalimat tiga kata, sifat-sifat yang sama, macam-macam penggunaan, dan apa akibatnya.

Tes kreativitas figural yang merupakan adaptasi dari *Circle Test* dari Torrance, pertama digunakan di Indonesia pada tahun 1976, kemudian tahun 1988 dilakukan penelitian standardisasi tes kreativitas figural oleh Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, bagian Psikologi Pendidikan. Seperti tes kreativitas verbal (TKV), tes kreativitas figural (TKF) juga mengukur aspek kelancaran, kelenturan, orisinalitas, dan elaborasi dari kemampuan berpikir kreatif. Nilai tambah dari TKF adalah memungkinkan mendapat ukuran dari kreativitas sebagai kemampuan untuk membuat kombinasi antar unsur-unsur yang diberikan, yaitu dengan memberikan skor untuk “bonus orisinalitas” jika subjek mampu menggabungkan dua lingkaran atau lebih menjadi satu objek. Semakin banyak lingkaran yang dapat digabung, semakin tinggi skor yang diperoleh.

Kedua tes ini tidak terdapat perbedaan yang berarti dalam mengukur kreativitas seseorang. Peneliti memutuskan untuk memilih TKF sebagai alat ukur kreativitas pada mahasiswa arsitektur. Hal ini disebabkan bentuk tes tersebut dengan lebih dekat dengan karakteristik program studi arsitektur.

2.3. Mahasiswa

2.3.1. Definisi Mahasiswa

Tiap individu yang terdaftar perguruan tinggi tersebut disebut sebagai mahasiswa. Perguruan tinggi itu sendiri dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (www.depdiknas.go.id). Batasan lain tentang mahasiswa diatur dalam Undang-undang Pendidikan No. 22 tahun 1961, yaitu: pelajar di perguruan tinggi yang dapat menjadi mahasiswa adalah seseorang yang memiliki ijazah sekolah menengah atas dan peraturannya diatur dengan peraturan menteri (Widiatmoko, 1994).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah status yang diberikan kepada seseorang yang telah menyelesaikan sekolah menengah atas dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

2.3.2. Tahap Perkembangan Mahasiswa

Levinson (dalam Turner & Helms, 1995) menjelaskan bahwa era dewasa muda berada pada rentang usia 17-40 tahun. Dalam rentang usia tersebut Levinson membaginya lagi menjadi empat fase yang memiliki rentang usia yang lebih pendek, yaitu:

1. Transisi menuju dewasa muda (17-22)
2. Memasuki struktur kehidupan dewasa muda (22-28)
3. Transisi usia 30 (28-33)
4. Masa puncak dari struktur kehidupan dewasa muda (33-40)

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik hubungan bahwa mahasiswa tahun pertama yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi segera setelah lulus dari sekolah menengah atas berada di fase pertama era dewasa muda yaitu transisi menuju dewasa muda. Hal ini disebabkan adanya kesamaan latar belakang usia pada individu tersebut yaitu 17-22 tahun.

Pada fase transisi menuju dewasa, terdapat dua tugas utama yang harus dijalani yaitu terminasi dan inisiasi (Levinson dalam Turner & Helms, 1995). Yang dimaksud dengan terminasi adalah menghilangkan struktur kehidupan remaja dan meninggalkan kehidupan pra dewasa. Meninggalkan (atau pemisahan) dari kehidupan pra dewasa berarti menjadi mandiri secara eksternal (keluar dari

rumah, tidak tergantung secara finansial, lebih otonom dan bertanggung jawab) maupun internal (sering beda pendapat dengan orang tua, jarak psikologis yang lebih besar, dan tidak terlalu bergantung secara emosional). Sedangkan pada inisiasi individu harus membangun fondasi untuk hidup di dunia dewasa dan menjadi bagian di dalamnya.

2.3.3. *Stressors* pada Mahasiswa

Greenberg (1999) secara khusus mengemukakan pengalaman *stressor* yang dialami oleh mahasiswa. Adapun pengalaman *stressors* yang dialami oleh mahasiswa adalah:

- Perubahan gaya hidup
Memasuki perkuliahan merupakan perubahan dalam hidup seseorang yang dapat menimbulkan stres. Greenberg (1999) menamai masa transisi ini sebagai perubahan yang dramatis. Mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung yang lebih besar dibandingkan pada waktu sekolah menengah atas. Tugas yang banyak, kontrol guru yang berkurang, serta pengawasan dari orang tua juga berkurang. Pada masa ini, mahasiswa baru juga menghadapi beberapa tugas perkembangan yaitu perkembangan kompetensi, manajemen emosi, kebebasan dalam hubungan interpersonal, perkembangan tujuan hidup, perkembangan integritas, perkembangan identitas, dan perkembangan kemandirian (Long & Long dalam Greenberg, 1999).
- Nilai
Nilai menjadi hal yang sangat penting bagi mahasiswa. Mereka memerlukan nilai yang bagus untuk lulus dari universitas. Universitas juga mengharapkan nilai yang tinggi para lulusan untuk dianggap berkompeten. Oleh karena itu, pihak universitas akan mengeluarkan mahasiswa yang tidak mencapai nilai yang minimum ditentukan. Hal tersebut membuat mahasiswa stres. Mahasiswa menjadi tidak mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang lain atau sering kali mereka bergadag untuk kepentingan akademis. Ada juga mahasiswa yang terlalu

berorientasikan nilai kegiatan yang mereka lakukan adalah belajar, sehingga tidak mempunyai kehidupan sosial.

- Jumlah kelas yang diambil mahasiswa kebanyakan
Dalam masa sekarang yang serba cepat, *goal-oriented*, semakin bisa menyelesaikan lebih cepat semakin baik. Akibatnya, orang menjalani kehidupan dengan terburu-buru. Mereka mencapai banyak tujuan tetapi tidak menikmati proses pencapaiannya itu. Banyak mahasiswa yang mengambil kelas yang banyak untuk mempercepat waktu kelulusan mereka. Sebagai hasilnya mereka akan menderita secara fisik, psikologis, sosial, dan akademis.
- Hubungan pertemanan
Melepaskan hubungan pertemanan yang lama dan mengembangkan sebuah hubungan pertemanan yang baru sering kali merupakan hal yang dapat menimbulkan stres pada kehidupan perkuliahan. Hubungan pertemanan dipandang sebagai suatu fungsi dari derajat *self-disclosure* yang memungkinkan teman untuk berbagi, teman baru memerlukan waktu untuk diuji seberapa *self-disclosure* tersebut dirasakan nyaman.
- Cinta
Hubungan percintaan yang baru dapat menyebabkan stres. Kekurangpahaman antar individu dalam menjalin hubungan ini dapat merupakan pengalaman yang *stressful*.
- Aktivitas Seksual (*sex*)
Mahasiswa cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan pria dalam menjalani aktivitas seksual. Selain itu, banyak persepsi yang salah mengenai aktivitas seksual yang dapat menyebabkan mahasiswa stres.
- AIDS dan *Sexually Transmitted Diseases* (STDs)
Banyak mahasiswi dan mahasiswa yang tidak mempergunakan kondom dalam hubungan intim yang membuat mereka mudah untuk tertular penyakit seperti AIDS dan STDs.

- **Pemeriksaan**

Mahasiswa yang sebagai korban pemeriksaan akan merasa malu, bersalah, dikhianati, dan takut. Efek psikologis ini biasanya akan berlangsung dalam waktu yang lama.

- **Malu**

Mahasiswa akan mengalami stres berkaitan dengan rasa malu terhadap dosen, teman klub, atau teman kencan mereka. Rasa malu ini merupakan hal yang tidak menyenangkan.

- **Kecemburuan**

Kecemburuan dapat berupa ketakutan kehilangan milik kita, apakah itu pacar, teman, status, ataupun kekuasaan. Kecemburuan mempunyai dua komponen yaitu perasaan akan turunnya harga diri dan perasaan akan hak milik kita telah dilanggar. Kecemburuan dapat menjadi *stressor* jika kita merasa cemburu terhadap diri kita sendiri atau teman kita atau pacar yang juga pencemburu juga.

- **Putus cinta**

Mahasiswa baru berada pada tahap dimana dimana mengalami banyak jenis hubungan, maka tidak mengherankan jika banyak dari hubungan tersebut tidak permanen. Bagi mahasiswa baru yang mengalami beberapa pengalaman putus cinta selama masa kuliah akan menjadi hal yang menimbulkan stres.

Perubahan gaya hidup serta *stressor* yang lain akan menimbulkan stres yang lebih tinggi pada mahasiswa tahun pertama yang berada pada masa transisi (Sarafino, 1998). Selain itu, mahasiswa tahun pertama merupakan remaja lanjut yang akan menuju ke dewasa muda dimana masih berada masa pencarian identitas. Sebagai akibatnya, mahasiswa tingkat pertama akan mempunyai kesulitan dalam penyesuaian di dunia universitas (Dyson & Renk, 2006; Gunarsa & Gunarsa, 2000). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama.

2.4. Program Studi Arsitektur

2.4.1. Tujuan Pendidikan

Program Studi Arsitektur FTUI bertujuan untuk menghasilkan sarjana strata satu (S1) yang menguasai pengetahuan dasar arsitektur dan penerapannya, dengan kemampuan menerapkan metode perancangan arsitektur yang responsif dan berwawasan lingkungan, serta mampu terus belajar sepanjang hayat (Fakultas Teknik Universitas Indonesia, Pedoman Program Pendidikan Sarjana Teknik, 2007).

2.4.2. Kurikulum Pendidikan

Seorang calon Sarjana Arsitektur wajib menyelesaikan perkuliahan dengan hasil lulus (nilai minimal C) minimal sebanyak 144 SKS yang terdiri dari (Fakultas Teknik Universitas Indonesia, Pedoman Program Pendidikan Sarjana Teknik, 2007):

- Mata ajaran dasar teknik 11 sks
- Mata ajaran umum universitas 12 sks
- Mata ajaran dasar keahlian 25 sks
- Mata ajaran keahlian 66 sks
- Mata ajaran pilihan 30 sks

Pada mahasiswa tahun pertama arsitektur, mereka belum menerima mata ajaran keahlian. Mata ajaran keahlian dimulai pada semester III. Adapun mata ajaran yang diterima pada mahasiswa tahun pertama arsitektur, antara lain:

Mata Kuliah	Mata Ajaran
MPK Terintegrasi	Mata ajaran umum universitas
MPK B.Inggris	Mata ajaran umum universitas
MPK OR/Seni	Mata ajaran umum universitas
MPK Agama	Mata ajaran umum universitas
Aljabar Linier	Mata ajaran dasar teknik
Kalkulus	Mata ajaran dasar teknik
Fisika Dasar	Mata ajaran dasar teknik
Seni Rupa	Mata ajaran dasar keahlian
Pengantar Arsitektur	Mata ajaran dasar keahlian

Teknik Komunikasi Arsitektur	Mata ajaran dasar keahlian
------------------------------	----------------------------

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa tahun kedua Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia, peneliti menyimpulkan bahwa mata ajaran yang berkaitan erat dengan kreativitas pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur UI adalah mata ajaran dasar keahlian yaitu Seni Rupa, Pengantar Arsitektur, dan Teknik Komunikasi Arsitektur. Dimana pada tugas-tugas dari ketiga mata kuliah tersebut dituntut untuk beda, unik, dan berguna untuk mendapatkan nilai yang tinggi.

2.5. Dinamika Teoritis Mengenai Hubungan Kreativitas dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia

Setiap orang akan mengalami stres, termasuk mahasiswa. Mahasiswa tahun pertama berada pada masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Mereka mengalami situasi yang baru dan tidak dapat ditebak serta dihadapkan pada tuntutan baru dan perubahan sosial (Bray & Born, 2004). Masa transisi tersebut melibatkan perubahan dan kemungkinan stres (Santrock, 1983). Selain harus mengalami berbagai perubahan dan tuntutan, mahasiswa tahun pertama juga berada pada masa transisi menuju dewasa muda yang masih berada pada masa pencarian identitas (Dyson & Renk, 2006).

Menurut Duffy & Atwater (2005) mahasiswa di universitas mengalami banyak stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan lain dari setiap individu. Terutama untuk mahasiswa tingkat pertama yang menghadapi norma dan budaya yang baru, teman kelompok baru, tugas yang banyak, dan perubahan pada gaya hidup menuntut waktu dan *self-control* yang lebih banyak dibandingkan pada masa sekolah menengah atas. Pada masa transisi ke dunia universitas merupakan masa yang sulit, dengan banyaknya jumlah mahasiswa baru yang dilaporkan mengalami stres yang berlebihan (Reisberg, dalam Duffy & Atwater, 2005).

Salah satu sumber stres adalah *daily hassles* atau gangguan sehari-hari pada mahasiswa. Menurut Taylor (1999) gangguan sehari-hari dapat menghasilkan stres dan mengganggu kesehatan fisik dan psikologis seseorang

dalam beberapa cara. Pertama, pengaruh kumulatif dari *stressors* yang kecil dapat melelahkan individu dan akhirnya akan membuat dia jatuh sakit. Kedua, gangguan sehari-hari dapat mempengaruhi hubungan antara *major life events* dan penyakit. Kemudian, Murphy dan Archer mengungkapkan gangguan sehari-hari pada mahasiswa berupa kecemasan menghadapi ujian, nilai, persaingan antar mahasiswa, hubungan dengan dosen, belajar, dan keuangan (dalam Duffy & Atwater, 2004).

Gangguan sehari-hari yang disebutkan di atas dapat menimbulkan dampak negatif dari stres. Adapun dampak-dampak dari stres dapat berupa gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, dan gejala organisasional (Rice dalam Safaria, 2005). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hudd dkk. (dalam Duffy & Atwater, 2005) stres yang dialami oleh mahasiswa sering kali menampilkan tingkah laku yang negatif seperti merokok, meminum minuman keras, mengkonsumsi *junk food*, dan bunuh diri. Sebagai tambahan, mahasiswa yang stres akan berpengaruh buruk terhadap nilai Indeks Prestasi (IP) dan kesehatannya. Hal-hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam menjalankan masa studinya sehingga harus diatasi.

Salah satu variabel dalam diri individu yang dapat menurunkan stres adalah kreativitas. Hal ini didukung oleh penelitian Nicol dan Long (1996) yang menemukan adanya hubungan antara kreativitas dengan tingkat stres pada wanita dewasa penggemar musik di Kanada. Para penggemar musik yang mengindikasikan stres yang rendah mempunyai tingkat kreativitas yang tinggi. Begitu juga halnya penelitian yang dilakukan oleh Wildhagen (2008) pada mahasiswa psikologi dan seni di Missouri. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi antara kreativitas dan stres. Dua penelitian ini memperlihatkan bahwa kreativitas bisa membantu seseorang dalam menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, sehingga stres yang dialami pun akan rendah.

Kreativitas sudah lama dipercaya salah satu aspek yang berkaitan dengan pemecahan masalah (Koestler; Kuhn; Owens; Rothenberg; Mumford dkk., dalam Mumford, Palmon, & Redmond, 1994). Kreativitas dapat mengkombinasi dan mengorganisasikan kembali semua data atau kategori untuk menghasilkan ide baru atau pemecahan masalah. Hayes, Henle, dan Perkins (dalam Nicol & Long,

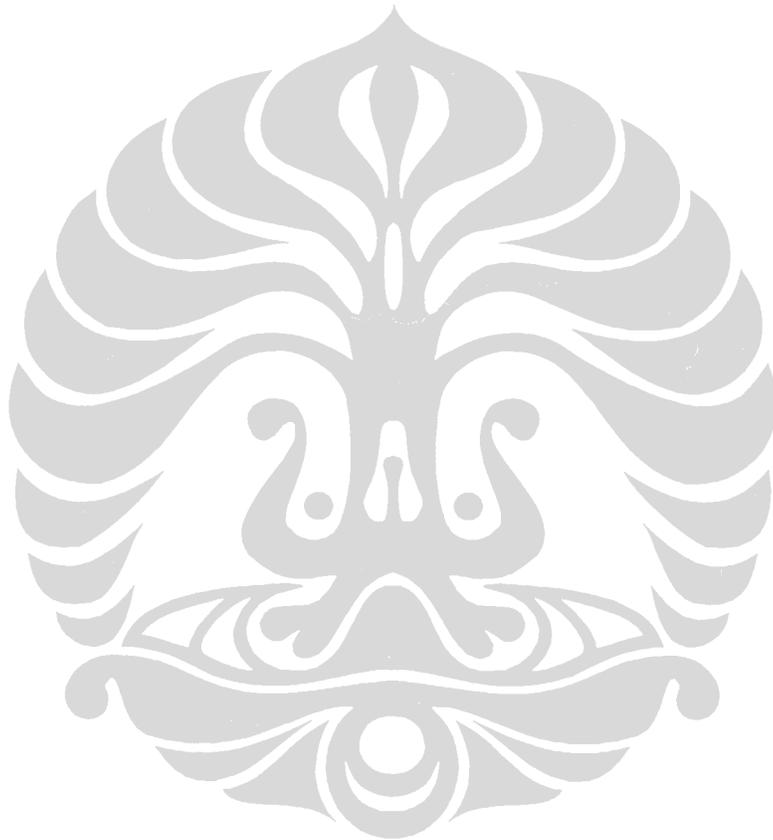
1996) menggambarkan proses kreativitas sebagai perilaku pemecahan masalah yang dikarakteristikan dengan kemampuan kognitif yang spesifik dimana dapat memfasilitasi dalam penyimpulan suatu respon yang baru dan menarik. Karakteristik kognitif tersebut diidentifikasi sebagai kelancaran, keluwesan, originalitas dan kemampuan untuk mengelaborasi (Guilford; Torrance, dalam Nicol & Long, 1996). Hal ini sesuai dengan definisi yang diutarakan oleh Utami Munandar (1999) dimana kreativitas adalah kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan (fleksibilitas), dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya, memperinci) suatu gagasan.

Jurusan Arsitektur diidentifikasi sebagai jurusan yang berkaitan dengan bidang kreativitas. Hal ini sesuai dengan pendapat MacKinnon (dalam Vernon, 1973) yang menyatakan bahwa bidang arsitektur merupakan bidang bergerak pada karakteristik kreativitas. Pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia terdapat beberapa mata kuliah yang diduga berkaitan dengan kreativitas yaitu pada mata kuliah Seni Rupa, Pengantar Arsitektur, dan Teknik Komunikasi Arsitektur. Mereka dituntut untuk menghasilkan karya yang baru, unik, indah, dan berguna pada tugas mata kuliah tersebut. Sebagai contoh, pada mata kuliah Teknik Komunikasi Arsitektur, pada mahasiswa diminta untuk menggambar suatu ruang tamu. Ruang tamu tersebut harus terlihat indah dari segi bentuk, kemudian bentuk tersebut harus berfungsi ataupun bermanfaat bagi kehidupan manusia. Untuk mendapat nilai tinggi, karya mereka harus beda dan unik dengan karya yang lain.

Dengan demikian, pada penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia. Hal ini disebabkan penelitian ini diperlukan populasi yang terlibat di aktivitas kreatif yang memungkinkan mereka untuk menampilkan tingkat kreativitas yang bervariasi (Nicol & Long, 1996).

Hal-hal yang diuraikan di atas mendasari hipotesis dari penelitian ini, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kreativitas dengan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia. Semakin tinggi tingkat kreativitas yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah juga skor stresnya dan

begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian ini, kreativitas sebagai proses berpikir yang dikarakteristik dengan kemampuan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi suatu gagasan. Tingkat stres yang akan diukur adalah penilaian individu terhadap gangguan sehari-hari (*daily hassles*) yang meliputi frekuensi, derajat ketidaksenangan (*unpleasantness*), dan ketergangguan (*dwelling*).



3. MASALAH, HIPOTESIS, DAN VARIABEL PENELITIAN

Bab ini akan menjelaskan mengenai masalah penelitian, hipotesis alternatif, dan hipotesis *null* untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Selain itu, pada bab ini juga akan dijelaskan mengenai variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

3.1. Masalah Penelitian

Permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:
“Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia?”

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini untuk menjawab permasalahan adalah:

- Hipotesis alternatif (H_a): terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia.
- Hipotesis *null* (H_0): tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia.

3.3. Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.3.1. Kreativitas

Definisi operasional dari variabel ini adalah skor total pada Tes Kreativitas Figural (TKF). Tes Kreativitas Figural ini mengukur aspek kelancaran, kelenturan, orisinalitas, dan elaborasi dari kemampuan berpikir kreatif. Nilai tambah dari TKF adalah memungkinkan mendapat ukuran dari kreativitas sebagai kemampuan untuk membuat kombinasi antar unsur-unsur yang diberikan, yaitu

dengan memberikan skor untuk “bonus orisinalitas” jika subjek mampu menggabungkan dua lingkaran atau lebih menjadi satu objek. Semakin banyak lingkaran yang dapat digabung, semakin tinggi skor yang diperoleh (Munandar, 2002).

3.3.2. Stres

Stres tidak hanya ditimbulkan oleh kejadian-kejadian besar dalam hidup seseorang, tetapi stres dapat juga timbul dari gangguan yang muncul sehari-hari (*daily hassles*). Stres pada tiap orang dapat bervariasi dan variasi stres yang dialami seseorang disebabkan oleh perbedaan frekuensi *stressor*, penilaian seseorang terhadap intensitas dari *stressor* dan proses *coping* orang tersebut (Sarafino & Ewing, 1999).

Definisi operasional dari variabel ini adalah skor pada *Hassles Assessment Scale for Students in College* (Sarafino & Ewing, 1999) yang telah diadaptasi oleh Rumondor (2007). Kemudian, peneliti juga melakukan beberapa penyesuaian skala tersebut terhadap populasi dalam penelitian ini.

Dalam skala ini akan didapat skor tunggal tingkat stres seseorang. Skor tunggal ini merupakan penjumlahan dari tiga skor dimensi stres, yaitu frekuensi, derajat ketidaksenangan (*unpleasantness*), dan ketergangguan (*dwelling*). Untuk masing-masing dimensi tersedia enam alternatif respon, mulai dari "tidak pernah" yang diberi nilai nol, hingga "sangat sering" yang diberi nilai lima untuk dimensi frekuensi. Sementara skor untuk derajat ketidaksenangan mulai dari "biasa saja" yang diberi nilai nol hingga "sangat tidak menyenangkan" yang diberi nilai lima. Untuk dimensi ketergangguan, skor mulai dari nol untuk "tidak terganggu" sampai lima untuk "sangat terganggu". Nilai dari masing-masing dimensi kemudian dijumlah untuk mendapatkan skor total stres mahasiswa.