

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock, 2006; Greenberg, 1999). Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertamanya kuliah ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Dyson & Renk, 2006). Penyesuaian diperlukan karena adanya perubahan pada kehidupan individu. Berikut ini akan dijabarkan kondisi-kondisi perubahan yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama.

Pada umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun. Menurut Levinson (dalam Turner & Helms, 1995), usia 17-22 tahun merupakan tahapan pertama dari era dewasa muda yang ditandai dengan adanya transisi dari remaja (masa pra dewasa) ke kehidupan dewasa. Pada usia ini juga seseorang memasuki bangku kuliah sebagai jalur penting menuju kedewasaan (Montgomery & Cote dalam Papalia, Feldman, & Olds, 2007). Kondisi ini membawa seseorang pada dua transisi yang harus dijalankan dalam satu waktu, yaitu dari remaja ke dewasa dan dari seorang senior di sekolah menengah atas menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi.

Selain perubahan yang terjadi dalam diri individu pada dua masa transisi tersebut, berlakunya Sistem Kredit Semester merupakan salah satu perubahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Sistem Kredit Semester adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan Satuan Kredit Semester (SKS) untuk menyatakan beban studi peserta didik, beban kerja dosen, pengalaman belajar, dan beban penyelenggaraan program (Universitas Indonesia, Himpunan Peraturan Akademik, 2007). Sistem Kredit Semester ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menentukan mata kuliah yang sesuai minat, bakat, dan kemampuannya dan mahasiswa yang giat dapat menyelesaikan program studi yang telah ditentukan dalam waktu sesingkat mungkin (Fakultas

Psikologi Universitas Indonesia, Buku Panduan Program Strata I, 2004). Dengan demikian, sistem ini menuntut adanya tanggung jawab yang besar pada mahasiswa dalam menentukan mata kuliah dan jumlah SKS yang akan diambil. Lain halnya pada sekolah menengah atas dimana beban studi, mata pelajaran, dan masa studi siswa sudah ditentukan. Mereka tinggal menjalaninya saja.

Perubahan lain terjadi pada pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000) pola hubungan dosen-mahasiswa sangat berbeda dibandingkan dengan hubungan guru-siswa. Dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan yang mana jumlah mahasiswa biasanya besar. Perhatian dosen terhadap mahasiswa juga lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya.

Selain harus menghadapi kondisi perubahan yang disebutkan di atas, mahasiswa baru yang ada di Universitas Indonesia, dimana sebagai salah satu PTN terbaik memiliki iklim persaingan antar mahasiswa yang lebih tinggi dibandingkan universitas yang lain. Hal ini dapat dibuktikan dimana siswa yang berhasil menjadi mahasiswa PTN ialah orang-orang yang berhasil menembus persaingan ketat Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru. Tentunya untuk lulus dari SPMB, mereka mempunyai kemampuan intelektual yang bagus. Pada tahun 2007 terdapat 396.767 peserta SPMB dan ada 298.264 peserta dinyatakan tidak lulus. Hanya terdapat 98.503 bangku kuliah yang tersedia di PTN yang akan diperebutkan oleh peserta SPMB (<http://www.seputar-indonesia.com/edisicetak/berita-utama/298.264-peserta-spmb-tidak-lulus-5.html>).

Tuntutan akademis yang tinggi juga dirasakan oleh para mahasiswa baru Universitas Indonesia. Evaluasi hasil belajar dilakukan pada semester 2, 4, 8, dan akhir program studi. Hal ini menggambarkan bahwa pada dua semester pertama studi, mahasiswa baru dalam menghadapi berbagai perubahan juga harus mendapatkan nilai yang baik untuk dapat bertahan di universitas. Apabila pada evaluasi dua semester pertama tidak memperoleh Indeks Prestasi minimal 2,0 dari sekurang-kurangnya 24 sks terbaik, maka mahasiswa dapat mengalami putus studi (Universitas Indonesia, Himpunan Peraturan Akademik, 2007).

Kondisi-kondisi yang digambarkan di atas sangat mirip kondisi yang disebutkan Greenberg (1999) sebagai kondisi yang dapat menimbulkan stres

(*stressors*). Greenberg (1999) secara khusus merangkum *stressors* yang ada pada mahasiswa (yang memasuki perkuliahan setelah lulus dari SMA), yaitu: perubahan gaya hidup (masa transisi dari SMA ke Universitas), nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah pertemanan, cinta, rasa malu, dan kecemburuan. Murphy dan Archer (dalam Duffy & Atwater, 2005) menambahkan bahwa persaingan antar mahasiswa yang tinggi merupakan salah satu pemicu stres bagi mahasiswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi-kondisi perubahan pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia mempunyai kemungkinan yang besar dapat membuat individu stres dan sekaligus merupakan kesulitan dalam melakukan penyesuaian pada lingkungan yang baru. Hal ini didukung oleh data dari layanan Bimbingan Konseling Mahasiswa (BKM) di Pusat Kesehatan Mahasiswa UI. Sejak bulan Maret 2007 hingga Maret 2008, diketahui bahwa ada 44% dari jumlah mahasiswa yang ditangani BKM ialah mahasiswa tahun pertama. Dengan keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Adapun keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

Duffy dan Atwater (2005) juga menambahkan bahwa mahasiswa 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).

Stres yang dialami oleh mahasiswa memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, hubungan interpersonal, dan organisasional (Rice, dalam Safaria, 2005). Stres juga dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala-gejala penyakit seperti darah tinggi, sakit kepala, dan demam (Sarafino & Ewing, 1999).

Lebih spesifik lagi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hudd dkk. (dalam Duffy & Atwater, 2005) dampak stres yang dialami oleh mahasiswa sering kali berupa 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.

Berbagai dampak stres yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa stres dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalankan masa studinya. Dampak stres yang dirasakan oleh seseorang dapat berbeda dengan orang lain tergantung pada kadar tinggi rendah stres orang tersebut. Penyebab hal tersebut dapat dijelaskan oleh Sarafino (1998) yang mengemukakan stres sebagai kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara seseorang dengan lingkungan membuat individu tersebut mempersepsikan suatu kesenjangan. Kesenjangan yang dimaksud ialah antara tuntutan dari suatu situasi dan sumber daya yang dimiliki seseorang tersebut, baik dari segi biologis, psikologis, atau sistem sosial. Kesenjangan ini dapat merupakan kesenjangan yang nyata, dapat juga tidak. Sarafino menjelaskan bahwa untuk menurunkan stres memerlukan sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial. Rice menamakan sumber-sumber ini sebagai sumber *coping* (*coping resources*). Sumber *coping* merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi perilaku *coping* yang efektif (Rice, 1999). *Coping* diartikan sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada di antara tuntutan-tuntutan (baik berasal dari individu maupun lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh stres (Lazarus & Folkman dalam Taylor, 1999). Menurut Lazarus (dalam Sarafino, 1998), *coping* memiliki dua fungsi, yaitu mengatasi masalah yang menyebabkan stres atau mengatur respon emosi terhadap masalah tersebut.

Taylor (1999) juga menambahkan bahwa ketika seseorang mempunyai sumber daya yang cukup dalam mengatasi situasi yang sulit, maka dia akan merasa sedikit stres. Sumber *coping* ini merupakan faktor yang dapat mengubah pengalaman stres dan dampaknya pada individu. Adapun faktor tersebut antara lain variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial

yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial, serta strategi *coping* (Smet, 1994).

Rice (1999) menjelaskan bahwa sumber *coping* ini akan menentukan cara seseorang melakukan *coping*. Salah cara *coping* yang memiliki dampak yang paling kuat pada hasil *coping* adalah pemecahan masalah (*problem solving*). Pemecahan masalah mengacu pada penurunan tuntutan dari situasi yang stres atau menggunakan sumber-sumber daya yang ada untuk mengatasinya (Sarafino, 1998). Menurut Rice (1999), jika seorang individu dapat menyelesaikan sebuah masalah dengan mudah, maka stres yang dirasakan akan rendah.

Salah satu aspek yang berkaitan dengan pemecahan masalah adalah kreativitas (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. Hal ini sejalan dengan pendapat Hayes, Henle, dan Perkins (dalam Nicol & Long, 1996) yang 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 Munandar (1999) dimana kreativitas adalah kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan (fleksibilitas), dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya, memperinci) suatu gagasan.

Karakteristik kreativitas diharapkan dapat menjadi sumber *coping* yang berasal dari diri individu dalam menurunkan stres. Menurut Rothenberg (dalam Wildhagen, 2008) bahwa orang yang kreatif secara konstan mencari cara dan ide yang baru dan menarik dengan pendekatan dan solusi yang baru. Kreativitas bukan hanya merupakan suatu cara tetapi juga membantu seseorang untuk mengatasi stres dengan jalan penemuan ide dan pendekatan baru. Faktor penting dalam kreativitas adalah fleksibilitas, atau kemampuan untuk meninggalkan cara lama berpikir dan memulai arah yang baru (Wildhagen, 2008).

Csikszentmihalyi (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. Dengan demikian, kreativitas dapat merupakan kemampuan yang dapat membantu mahasiswa tahun pertama dalam menyesuaikan diri pada dunia perkuliahan yang mengalami banyak perubahan.

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan dua penelitian yang meneliti korelasi antara stres dan kreativitas. Pertama, penelitian yang dijalankan oleh Nicol dan Long (1996) terhadap wanita dewasa penggemar dan terapis musik di Kanada, ditemukan adanya hubungan antara kreativitas dengan stres pada wanita dewasa penggemar musik. Namun, untuk para wanita terapis musik tidak ditemukan hubungan kreativitas dan stres. Hal ini terjadi karena para wanita terapis musik sudah pernah menerima pelatihan psikologis yang telah memperluas kemampuan mereka dalam mengatasi stres. Kemudian, Nicol dan Long (1996) menyimpulkan bahwa kreativitas akan berperan penting dalam menurunkan stres seseorang jika individu tersebut memiliki sumber *coping* stres yang sedikit. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Wildhagen (2008) pada mahasiswa psikologi dan seni di Missouri. Dalam penelitian ini subjek penelitian yang memiliki kreativitas tinggi menunjukkan tingkat stres yang rendah. Dari kedua penelitian tersebut, sama-sama menunjukkan adanya hubungan antara variabel kreativitas dan stres.

Walaupun literatur-literatur mengenai psikologi kesehatan juga tidak mencantumkan kreativitas sebagai faktor yang bisa menurunkan stres (Sarafino, 1998; Taylor, 1999; Rice, 1999). Akan tetapi, mereka tetap menyatakan pemecahan masalah merupakan kemampuan yang dapat menurunkan stres. Karakteristik kreativitas sendiri mencerminkan kemampuan untuk memecahkan masalah tersebut, yaitu melalui kelancaran, keluwesan, originalitas dan kemampuan untuk mengelaborasi (Guilford; Torrance, dalam Nicol & Long, 1996).

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah kreativitas bisa berperan dalam menurunkan stres di Indonesia. Populasi

yang dipilih adalah mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur. Hal ini disebabkan penelitian ini diperlukan populasi yang terlibat di aktivitas kreatif yang memungkinkan mereka untuk menampilkan tingkat kreativitas yang bervariasi (Nicol & Long, 1996). Salah satu aktivitas kreatif adalah bidang seni dan jurusan arsitektur yang diidentifikasi sebagai salah satu jurusan yang bergerak di bidang tersebut (<http://id.wikipedia.org/wiki/Arsitektur>). Selain itu, MacKinnon (dalam Vernon, 1973) juga menyatakan bahwa bidang arsitektur merupakan bidang bergerak pada karakteristik kreativitas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa arsitektur tingkat dua di Universitas Indonesia, diketahui bahwa sering kali mereka dituntut untuk berpikir kreatif dalam menciptakan suatu karya dimana karya tersebut harus baru, unik, indah, dan berguna. Selain itu, kategori penilaian tugas berdasarkan keunikannya. Mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa untuk mendapat nilai A pada tugas, maka karyanya harus beda dan unik. Nilai B karya tersebut bisa digunakan untuk perbandingan dengan yang lain dan nilai C apabila karyanya menampilkan apa yang wajib ditampilkan.

Khusus untuk semester kedua, mahasiswa arsitektur Universitas Indonesia akan mengalami perubahan yang besar dari semester pertama ke semester kedua. Perubahan tersebut adalah perubahan dalam pola pikir yang diperlukan dalam menjalankan kegiatan akademis. Pada semester pertama, mereka masih berada pada mata kuliah yang umum, seperti MPK Terintegrasi, Bahasa Inggris, dan Kalkulus. Pada semester kedua, mereka dituntut untuk berpikir divergen terutama dalam menganalisis, tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Hal ini membuat mereka merasa tidak ada satu jawaban yang benar dan pegangan yang pasti dalam membuat tugas. Mereka mengalami stres dalam mengerjakan tugas karena belum pernah terjadi pada semester pertama. Sebagai contoh, pada mata kuliah dasar keahlian Teknik Komunikasi Arsitektur dan Pengantar Arsitektur.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif untuk melihat apakah ada hubungan antara kreativitas dan stres dalam kehidupan mahasiswa tahun pertama khususnya Jurusan Arsitektur di Universitas Indonesia. Dalam mengukur tingkat stres akan digunakan alat ukur, yaitu *Hassles Assessment Scale for Students in College* yang dibuat oleh Sarafino

dan Ewing (1999). Alat ukur ini dipilih karena merupakan alat ukur yang sengaja diciptakan untuk populasi mahasiswa. Di samping itu, *daily hassles* (gangguan sehari-hari) merupakan alat ukur telah terbukti dapat menjadi prediktor yang baik dalam mengukur stres (Sarafino, 1998; Taylor, 1999). Alat ukur kreativitas yang akan dipakai adalah TKF (Tes Kreativitas Figural). Alat ukur tersebut dipilih karena dianggap dapat mengukur kemampuan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi suatu gagasan. Sekaligus, bentuk TKF lebih dekat dengan karakteristik program studi arsitektur yang lebih menekankan pada visual.

1.1. Perumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia?

1.2. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan di dalam penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut ini adalah penjelasan dari kedua manfaat tersebut.

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang bisa diambil dengan adanya penelitian ini adalah:

- a. Memperkaya literatur di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur.
- b. Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat memperkuat teori yang telah ada tentang kreativitas dalam kaitannya dengan mengatasi stres.

- c. Memungkinkan munculnya penelitian-penelitian lain yang juga serupa dengan tema kreativitas, khususnya di Indonesia.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang bisa diambil dengan adanya penelitian ini adalah:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada dunia pendidikan, khususnya pihak universitas, bahwa kreativitas memainkan peranan penting pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, pihak universitas diharapkan dapat menciptakan iklim kreatif dalam dunia pendidikan sebagai salah satu usaha dalam menambah kemampuan menangani stres pada mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi untuk perencanaan program intervensi terhadap stres, yaitu dengan mengoptimalkan kemampuan kreativitas pada mahasiswa.

1.5. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari enam bab. Bab satu merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, permasalahan, tujuan dan manfaat serta sistematika penulisan.

Bab dua, tinjauan literatur, terdiri dari teori-teori yang digunakan untuk mendukung penelitian. Teori-teori yang digunakan adalah teori berkaitan dengan stres, kreativitas, mahasiswa, dan program studi arsitektur.

Bab tiga menjelaskan lebih lanjut mengenai masalah, hipotesis dan variabel penelitian.

Bab empat berisi mengenai metode penelitian yang digunakan. Metode penelitian menjelaskan mengenai subjek penelitian, tipe penelitian, alat ukur dan *scoring*, prosedur penelitian, serta metode pengolahan data.

Bab lima terdiri dari analisis data dan interpretasi data yang berisi penjelasan tentang gambaran umum subjek penelitian serta hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur.

Bab enam berisi kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian, diskusi, dan saran metodologis serta saran praktis yang dapat dilakukan berdasarkan hasil penelitian.

