

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil Mahasiswa “MS”**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Maret sampai dengan 18 Juni 2019. Adapun data-data yang dikumpulkan dengan menggunakan observasi dan wawancara terhadap mahasiswa “MS”, keluarga mahasiswa “MS” dan teman sebaya mahasiswa “MS”. dengan menggunakan metode observasi dan wawancara dalam mengumpulkan data kondisi lingkungan tempat penelitian guna untuk mengoptimalkan hasil penelitian yang diinginkan.

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada pengungkapan masalah gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa “MS”, penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres, serta bagaimana konseling realitas dalam mengatasi stres mahasiswa “MS”.

##### **a. Identitas Mahasiswa “MS”**

Nama : Mr. MS (nama samaran)

Tempat tanggal lahir : Palembang, 22 September 1994

Agama : Islam

Jumlah saudara : Saudara kandung (-)

2 Saudara tiri (1 perempuan bernama Badariyah, 1 laki-laki bernama Abdurrahman (alm))

Umur : 25 tahun

Nama Ayah : Syech bin Muhammad

Nama Ibu : Hindun binti Umar

Tempat tinggal : Jl. KH Azhari No. 59 Kecamatan Seberang Ulu II  
Kota Palembang.

Pekerjaan : - Driver Online  
- Gambus

Status : Belum menikah

Riwayat Pendidikan : - MI Alkautsar 13 Ulu Palembang  
- MTS Arriyadh 13 Ulu Palembang  
- MA Arriyadh 13 Ulu Palembang  
- UIN Raden Fatah Palembang

Riwayat Penyakit : -

Ciri-ciri fisik : - Berkulit Putih  
- Rambut Ikal  
- Alis mata tebal  
- Bulu mata lentik

Tinggi badan : 168 cm

Berat badan : 53 kg

**b. Identitas Keluarga Mahasiswa “MS”**

Mahasiswa “MS” memiliki ayah yang bernama Syech bin Muhammad (alm) dan Ibu Hindun binti Umar (alm). Ayahnya dilahirkan di Palembang, Oktober 1962 bekerja sebagai pedagang sedangkan ibunya juga sama-sama dilahirkan di Palembang, 10 September 1964 dengan kegiatan sehari-harinya sebagai ibu rumah tangga. Mahasiswa “MS” tinggal di sekitaran wilayah Pondok Pesantren Arriyadh bersama dengan kedua orangtuanya dan saudara tirinya. Sebelum menikah dengan bapak Syech dahulunya ibu Hindun sudah pernah menikah dengan bapak Muhdor yang merupakan suami pertamanya. Namun karena alasan adanya kekerasan dalam rumah tangga ibu Hindun bercerai dengan suami pertamanya dan setelah lama kemudian barulah menikah dengan suami keduanya yang merupakan ayah dari mahasiswa “MS” yakni bapak Syech, sehingga dari latar belakang itulah mahasiswa “MS” mempunyai 2 saudara tiri , yakni saudara pertama perempuan yang bernama Badariyah dan saudara yang kedua adalah laki-laki bernama Abdurrahman (alm) , namun yang sampai saat ini masih ada adalah saudara tiri yang pertama, karena saudara tiri yang kedua sudah lama meninggal. Jadi dapat dikatakan bahwa mahasiswa “MS” merupakan anak dari hasil pernikahan ibunya dengan suami yang kedua.

Setelah beberapa tahun kemudian saat mahasiswa “MS” duduk dibangku kelas 3 SMP, ayahnya meninggal dunia dikarenakan sakit, kemudian disusul pula oleh ibunya yang meninggal dunia saat mahasiswa “MS” duduk dibangku perkuliahan semester 5, dikarenakan alasan sakit pula. Setelah kejadian itu

mahasiswa “MS” hanya tinggal berdua dengan kakak tiri perempuannya (Badariyah) bersama dengan ketiga anaknya yakni Ahmad Syarif Hasan yang sekarang duduk di kelas 3 SMP Pondok Pesantren Arriyadh 13 Ulu Palembang; Abdullah duduk di kelas 1 SMP Pondok Pesantren Arriyadh 13 Ulu Palembang; dan Fatimah Amirah duduk di kelas 1 SD MI Munawariyah 14 Ulu Palembang, sedangkan suami kakaknya merantau di Kota Bogor untuk berdakwah sekaligus membuka usaha di sana.

Keluarga mahasiswa “MS” merupakan salah satu keluarga yang berasal dari keturunan Arab yakni yang bergelar Al-Habsyi, sesuai dengan nama belakang yang disandangnya. Hal ini sejalan dengan domisili ia sekarang, yang berada di Kampung Arab. Kampung Arab dikenal sebagai suatu daerah atau perkampungan yang di dalamnya merupakan tempat tinggal orang-orang keturunan Arab baik dari berbagai paham yang berkembang. Kesamaan budaya dan kebiasaan yang sama juga menyebabkan penduduk yang berasal dari Arab lebih betah berada bersama dengan penduduk yang juga berasal dari daerah yang sama.

**c. Lingkungan Sosial Tempat Tinggal Mahasiswa “MS”**

Mahasiswa “MS” bertempat tinggal di sekitaran lingkungan Pondok Pesantren Arriyadh yakni salah satu Pondok Pesantren tertua di Palembang tepatnya berada di Jl. KH Azhari No. 59 Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. Dikelilingi oleh pemukiman warga yang cukup padat dan ramai, yang didominasi oleh keluarga keturunan Arab. Karena sejak kecil hingga sekarang tempat tinggal

mahasiswa “MS” berada di belakang Pondok Pesantren Arriyadh, maka kesehariannya lebih sering bergaul dengan orang-orang di Pondok Pesantren, sehingga mahasiswa memiliki lingkungan pergaulan yang baik, karena pada dasarnya ia tumbuh dan berkembang dalam lingkungan Pondok Pesantren Arriyadh yang dimana di dalamnya dipenuhi dengan nilai-nilai keagamaan yang kuat.

Selain itu peneliti juga mengetahui bagaimana hubungan sosial antara mahasiswa “MS” dengan lingkungan sekitarnya, yang diketahui peneliti melalui wawancara dengan tetangga sekitar tempat tinggalnya. Mahasiswa “MS” merupakan sosok yang sopan, ramah, santai, mudah bergaul, suka menolong, namun agak sedikit pemalu dengan orang-orang yang tidak terlalu dekat dan begitu kenal dengannya. Mahasiswa “MS” sering ikut aktif dalam setiap kegiatan yang ada disekitaran pondok, tidak pernah bermasalah dan mencari masalah di lingkungan sekitar, karena pada dasarnya mahasiswa “MS” memiliki sikap dan perilaku yang baik, tidak pernah emosi, tidak pemaarah, serta selalu menjaga hubungan silaturahmi dengan baik saat berada di lingkungan sekitarnya. Maka dapat disimpulkan bahwa bagaimana pandangan beberapa masyarakat setempat mengenai hubungan sosial mahasiswa “MS” dengan lingkungannya dapat dikatakan bahwa mahasiswa “MS” memiliki sikap dan perilaku yang baik terhadap sesama lingkungannya, beliau sangat menjaga hubungan kekeluargaan antar penduduk di sana, karena pada dasarnya beliau tinggal di daerah perkampungan

Arab, hubungan sosial antara mahasiswa “MS” dengan yang lain terjalin sangat baik sama halnya seperti bersaudara.

**c. Lingkungan Sosial Kampus Mahasiswa “MS”**

Mahasiswa “MS” dikenal sebagai salah satu mahasiswa yang cukup aktif di kampus, baik ketika bergaul dengan teman satu kelas, ataupun berbeda kelas. Tidak hanya itu, ia juga dikenal sebagai sosok yang memiliki jiwa semangat yang tinggi dalam memimpin organisasinya, selalu menjadi tokoh utama yang menggerakkan anggota-anggota lain saat akan melakukan sesuatu kegiatan dalam organisasinya. Selain itu ia juga dikenal sebagai orang baik, santai, ramah, suka menolong sesama, tidak mudah emosi, tidak pemaarah, tidak pernah mencari keributan di kampus, dan bisa dikatakan sedikit pemalu.

Selama ia kuliah mahasiswa “MS” berada dalam lingkungan sosial kampus yang cukup baik, memiliki teman kampus yang baik, namun dilain hal ia juga berteman dengan orang-orang yang kurang baik sehingga membuatnya menjadi malas untuk kuliah, sering nongkrong-nongkrong tidak jelas, dan suka mengeluarkan kata-kata yang kurang baik, semenjak ia bergabung dalam organisasi yang diketuainya, ia mendapatkan pengaruh buruk dari beberapa senior-senior di organisasinya. Ia dipengaruhi oleh hal-hal yang membuatnya menjadi lupa akan perkuliahannya, akibatnya mahasiswa “MS” menjadi tidak fokus menjalankan kuliahnya, dan kuliahnya menjadi terbengkalai. Namun tidak semua lingkungan organisasi seperti itu, yang salah bukanlah organisasinya melainkan oknum-oknum yang ada di dalamnya. Kemudian ia juga memiliki masalah dalam

hubungan pergaulannya dengan teman satu organisasi, ia dijelek-jelekan oleh seseorang teman di organisasinya di antara adik-adik tingkatnya, hal inilah yang membuat mahasiswa “MS” *dibully* dan bahkan dijauhi oleh sebagian orang di kampus. Namun hal ini tidak membuat mahasiswa “MS” lantas tidak memiliki teman lagi dan tidak bisa menjalin hubungan sosialisasi dengan orang di kampus. Masih banyak teman-teman yang peduli akan dirinya. Tidak ada bedanya saat mahasiswa berada di lingkungan sosial tempat tinggalnya ataupun berada di lingkungan sosial kampusnya, ia sama-sama memiliki sikap dan perilaku yang baik terhadap orang-orang di sekelilingnya.

**d. Keadaan Ekonomi Mahasiswa “MS”**

Ekonomi keluarga mahasiswa “MS” termasuk ke dalam ekonomi yang sedang atau bisa dikatakan golongan menengah, dimana selama ini kebutuhan keluarganya bisa digolongkan cukup terpenuhi. Ayah mahasiswa “MS” bekerja sebagai pedagang dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Namun setelah meninggalnya kedua orang tua mahasiswa “MS” biaya hidup mahasiswa “MS” ia dapati dari hasil keringatnya sendiri yakni dari bermain gibus, namun terkadang juga dibantu oleh kakak tiri perempuannya yang tinggal serumah dengannya. Suami kakak tiri perempuannya bekerja di luar kota membuka usaha, maka dari penghasilan suaminya lah ia dapat membantu keperluan mahasiswa “MS” sehari-hari.

## 2. **Gambaran Stres Yang Dialami Mahasiswa “MS”**

Stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” dapat dilihat dari hasil wawancara dan observasi yakni sebagai berikut:

### a. Mudah lelah

Kelelahan bisa bersifat fisik, mental, atau emosional. Kelelahan mental dan emosional sama buruknya dengan kelelahan fisik, hal seperti ini bisa terjadi ketika individu kurang beristirahat, kurangnya waktu tidur, adanya tuntutan di bidang pekerjaan yang terlalu berlebihan ataupun pada kegiatan lainnya yang menyita sebagian energinya sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya sering merasa lelah ketika banyak kegiatan apalagi ketika kegiatan organisasi dan jam kuliah berbenturan, saya sering meninggalkan kuliah saya, tak hanya itu alasan lain juga karena saya kurang beristirahat dan kesulitan tidur sehingga membuat tubuh saya sering lelah tapi tidak terlalu parah, dan membuat saya malas serta lesu untuk masuk kuliah”.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti memang benar bahwa mahasiswa “MS” terlihat mudah lelah, hal ini dapat peneliti lihat saat melakukan wawancara raut wajah mahasiswa “MS” terlihat seperti kelelahan dan lesu, selain itu ketika mahasiswa “MS” masih aktif di bangku perkuliahan ia sering tidak masuk kuliah alasannya lesu, dan capek karena kurang tidur.

### b. Merasa tak berdaya

Perasaan tak berdaya yang timbul dari dalam diri mahasiswa “MS” diakibatkan karena ia sendiri tidak bisa melakukan apa-apa untuk menyelesaikan



masalah dalam perkuliahannya, merasa tidak ada tujuan untuk ke depannya, sehingga hal ini membuatnya menjadi stres.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya sering merasa bahwa diri saya tidak bermanfaat baik bagi diri saya sendiri dan orang lain, saya merasa banyak menyusahkan orang lain, semenjak berorganisasi saya merasa tidak bisa menjadi pemimpin yang baik, masih banyak kekurangan dalam diri saya karena tidak bisa melakukan apa-apa ketika kuliah saya terbengkalai. Tidak mempunyai arah dan tujuan untuk ke depannya”.<sup>1</sup>

Dari hasil observasi yang dilakukan, memang benar bahwa mahasiswa “MS” merasa dirinya seperti tidak berdaya, pada saat peneliti melakukan wawancara mahasiswa “MS” terlihat tidak bisa menemukan solusi apa-apa untuk kehidupan kedepannya, ia merasa bingung, tidak bisa menentukan pilihan dan tidak ada motivasi dalam hidupnya.

#### c. Merasa sedih

Perasaan sedih sering kali dirasakan oleh mahasiswa “MS” semenjak kuliahnya menjadi berantakan, banyak nilai mata kuliahnya yang buruk bahkan kosong. Ia merasa tidak bisa membahagiakan orang-orang disekitarnya. Hal inilah yang menjadikan mahasiswa “MS” mengalami stres.

Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya merasa sangat sedih dan terpuruk saat mengetahui bahwa banyak sekali mata kuliah yang mendapatkan nilai buruk, sehingga membuat kuliah saya menjadi buruk. Hal ini membuat saya menjadi stres dan tidak bisa berbuat

---

<sup>1</sup>Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

apa-apa untuk memperbaiki masalah dalam perkuliahan saya. Saya merasa sedih karena tidak bisa membahagiakan orang-orang di sekitar saya”.<sup>2</sup>

Dari hasil observasi yang dilakukan, baik pada saat ia di kampus ataupun sedang melakukan konseling dan wawancara terlihat dari wajahnya bahwa mahasiswa “MS” mengalami kesedihan, seperti ada hal yang ia pikirkan. Tak jarang juga pada saat di kampus peneliti sering melihat ia menyendiri dan tertunduk sedih.

d. Sulit berkonsentrasi

Hal ini biasanya sering terjadi pada seseorang yang mengalami stres apabila seseorang tersebut menerima banyak tekanan dan memiliki beban pikiran dalam kehidupannya. Sehingga seseorang sulit untuk fokus dan berkonsentrasi terhadap suatu kegiatan yang sedang ia lakukan.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Pada saat didalam kelas saya sering tidak bisa fokus dengan mata kuliah yang sedang berlangsung, apabila ditanya oleh dosen, saya sering tidak mengerti dan bahkan tidak memerhatikan, hal ini disebabkan karena pada waktu itu saya sedang mengalami banyak pikiran, kuliah saya yang semakin memburuk dan banyak mata kuliah yang mendapatkan nilai D bahkan E”.<sup>3</sup>

Dari hasil observasi, saat peneliti melakukan konseling dan wawancara terlihat bahwa mahasiswa “MS” sulit untuk berkonsentrasi, seperti sedang mengalami banyak pikiran sehingga membuatnya sulit untuk berkonsentrasi pada satu hal. Saat ditanyakan sesuatu oleh peneliti ia sering tidak fokus.

---

<sup>2</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

<sup>3</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

e. Kehilangan minat

Seseorang bisa kehilangan minat untuk melakukan sesuatu jika ia sedang mengalami masalah dalam hidupnya dan menjadikannya stres, sehingga ia merasa tidak ada lagi semangat yang timbul dari dalam dirinya dan menjadikan dirinya tidak dapat mengembangkan potensi yang ada.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Semenjaksaya mengalami masalah dengan kuliah, semangat saya untuk berkuliah semakin menurun bahkan saya tidak pernah masuk kelas lagi. Saya kehilangan minat untuk melanjutkan kuliahnya lagi. Kebingungan hal apa yang harus saya lakukan untuk kedepannya. Karena sudah banyak sekali mata kuliah yang harus diperbaiki sedangkan itu tidak bisa dilakukan hanya dalam jangka 1 tahun kedepan. Hal ini membuat saya menjadi patah semangat untuk mengejar kuliah saya”.<sup>4</sup>

Dari hasil observasi, diketahui bahwa mahasiswa “MS” kehilangan minat untuk melanjutkan kuliahnya kembali, semenjak kuliahnya terbengkalai ia sering sekali tidak masuk kuliah, bahkan sempat kehilangan minat untuk melakukan sesuatu hal yang bertujuan untuk kehidupan ia kedepannya.

f. Menarik diri dari hubungan pergaulan

Seseorang akan menjauhkan dirinya dari lingkungan sosialnya jika ia sedang mengalami suatu masalah, biasanya ia lebih sering menyendiri serta merasa malu atau minder untuk bergabung dengan teman-temannya. Apalagi jika seseorang tersebut mengalami stres, karena ketika seseorang mengalami stres, maka banyak

---

<sup>4</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

sekali gejala-gejala yang dialaminya dan menyebabkan ia menarik diri dari orang-orang sekitarnya.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Semenjak kuliah saya menjadi terbungkalai saya menarik diri dari teman-teman organisasi, jarang bergabung dengan organisasi lagi, malu dan minder ketika bertemu dengan adik-adik tingkat, hal ini disebabkan karena saya sering *dibully* dan juga merasa sudah banyak menyusahkan orang-orang di sekitar. Tidak bisa menjadi contoh yang baik, sehingga hal ini membuat saya menjadi tidak terlalu aktif lagi dalam lingkungan kampus”.<sup>5</sup>

Dari hasil observasi, peneliti mengetahui semenjak mahasiswa “MS” mengalami masalah pada perkuliahannya dan juga hubungan pergaulannya di organisasi ia jarang muncul di kampus dan jarang kumpul-kumpul bersama teman di organisasinya lagi. Ditambah dengan sang ibu meninggal dunia pada saat itu, ia menjadi seseorang yang kurang aktif, pendiam dan lebih suka berdiam diri di rumah saja.

g. Menyalahkan diri sendiri

Seseorang yang sedang mengalami stres, karena mengalami suatu masalah biasanya merasa ada yang kurang dari dirinya. Tidak heran jika ada kejadian yang tidak menyenangkan, ia akan menyalahkan dirinya sendiri. Sama halnya seperti yang sedang dialami oleh mahasiswa “MS”.

Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya sering menyalahkan diri sendiri semenjak stres yang dialami akibat kuliah yang terbungkalai bahkan tidak bisa meraih gelar sarjana. Saya merasa bahwa ini semua berasal dari perbuatan saya sendiri yang tidak pernah

---

<sup>5</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

fokus dan serius dengan perkuliahan, akibatnya sekarang saya tidak bisa menyelesaikan kuliah dengan baik. Hal ini selalu menghantui pikiran dan perasaan saya yang merasa bersalah pada diri sendiri”.<sup>6</sup>

Dari hasil observasi, peneliti mengetahui dari setiap ucapan dan perkataan mahasiswa “MS” bahwa ia selalu menyalahkan dirinya sendiri yang tidak pernah bisa fokus dengan kuliahnya, ia terlalu fokus dengan organisasi dan membuat kuliahnya terbengkalai. Selain itu ia juga sering menyesal terhadap diri sendiri yang terlalu mudah percaya dengan perkataan orang lain.

#### h. Tak beristirahat

Ketika seseorang terlalu sibuk dengan kegiatan sehari-harinya, biasanya hal ini menjadikan seseorang tersebut kurang beristirahat bahkan sama sekali tak beristirahat jika tubuh sudah dalam kondisi kelelahan, maka hal inilah yang menjadikan seseorang kelelahan fisik bahkan juga jiwanya. Karena terlalu dipaksakan untuk bekerja atau melakukan sesuatu tambah batas.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Semenjak saya mengalami banyak tuntutan di bidang akademik baik itu di organisasinya ataupun kuliah, saya kekurangan waktu untuk beristirahat. Saya lebih sering menghabiskan waktu di ruang BEM dan berkumpul dengan teman-teman di kampus”.<sup>7</sup>

Dari hasil observasi, peneliti mengetahui bahwa semenjak mahasiswa “MS” terlalu fokus dengan organisasinya, ia sibuk mengurus berbagai kegiatan organisasi, hingga sore hari, bahkan pernah tidur di ruang BEM. Selain itu, kakak

---

<sup>6</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

<sup>7</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

perempuannya pun berkata bahwa ia sering minta izin untuk pergi ke desa desa bersama seniornya dalam hal pekerjaan.

i. Kesulitan tidur

Kesulitan tidur adalah kelainan pada pola tidur yang menyebabkan seseorang sulit untuk tidur di malam hari. Gejala yang ditimbulkan dari masalah ini salah satunya adalah menjadikan seseorang menjadi malas untuk melakukan kegiatan di pagi harinya dikarenakan kurangnya waktu untuk tidur dan menyebabkan kantuk serta malas pada diri seseorang.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Kesulitan tidur merupakan suatu permasalahan yang sampai saat ini masih saya alami, saat malam hari susah tidur dan pagi harinya susah bangun. Akibatnya saya sering terlambat masuk kuliah terkadang juga malas untuk masuk kuliah karena alasan mengantuk”.<sup>8</sup>

j. Suka murung atau melamun

Seseorang yang sedang mengalami suatu masalah yang membuatnya menjadi stres, banyak pikiran, ataupun tekanan dalam hidupnya biasanya sering ditandai dengan gejala suka murung ataupun melamun. Suka murung ataupun melamun sering menjadi pelarian saat seseorang sedang dalam kondisi yang kurang nyaman atau tidak melakukan kegiatan apapun. Pada individu aktivitas suka murung ataupun melamun bisa terjadi secara berlebihan, namun tidak pada mahasiswa “MS”. Suka murung dan melamun pernah ia lakukan ketika sedang stres ataupun

---

<sup>8</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

mengalami suatu masalah namun tidak secara berlebihan, hal itu hanya berlangsung sebentar.

Hal di atas sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya suka murung ataupun melamun pada saat mengalami banyak pikiran, namun hal ini tidak terjadi secara berlebihan hanya beberapa saat saja. Saat melamun saya sering memikirkan bagaimana arah dan tujuan hidup kedepannya, sedangkan kuliahnya saja tidak bisa saya selesaikan dengan baik. Saya kebingungan untuk menentukan pilihan, sering menyalahkan diri sendiri karena tidak pernah fokus kuliah, dan merasa sedih karena tidak bisa membahagiakan orang-orang di sekitar”.<sup>9</sup>

Dari hasil observasi, peneliti sering melihat mahasiswa “MS” murung dan melamun waktu di dalam kelas. Ia sering duduk menyendiri di pojokan kelas, seperti sedang memikirkan sesuatu hal yang menjadi beban pikirannya.

k. Tidak bergairah

Seseorang menjadi tidak bergairah untuk melakukan kegiatan dalam kesehariannya jika orang tersebut sedang mengalami stres, banyak pikiran dan tekanan, ataupun karena kurangnya istirahat yang cukup.

Hal ini sesuai dengan wawancara mahasiswa “MS” pada 16 Mei 2019.

“Saya menjadi malas dan tidak semangat untuk masuk kuliah karena malamnya kurang beristirahat, dan sehari-harinya lebih sering diisi dengan kegiatan organisasi, atau hanya sekedar berkumpul dengan teman-teman organisasi”.<sup>10</sup>

Dari hasil observasi, peneliti mengetahui bahwa saat stres yang dialaminya mahasiswa “MS” sering tidak bergairah untuk masuk kuliah, sering malas-

---

<sup>9</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

<sup>10</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 16 Mei 2019

malasan, tidak jarang ia pergi ke kampus hanya berkumpul dengan teman organisasi saja.

Selain dari hasil wawancara dan observasi peneliti juga menggunakan tes skala *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* untuk mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa apakah berada pada tingkat stres ringan, sedang atau berat. Tes skala ini dilakukan pada mahasiswa “MS” tanggal 20 Mei 2019.

**Tabel 4.1**

**HASIL TES SKALA DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*)**

**MAHASISWA “MS”**

NO.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele	✓			
2.	Saya merasa bibir saya sering kering.	✓			
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.		✓		
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).	✓			
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.	✓			
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	✓			



7.	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').	✓			
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.		✓		
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.		✓		
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.			✓	
11.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	✓			
12.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.		✓		
13.	Saya merasa sedih dan tertekan.			✓	
14.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).		✓		
15.	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.	✓			
16.	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.		✓		
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.		✓		
18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.		✓		
19.	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.	✓			

20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.	✓			
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.			✓	
22.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.		✓		
23.	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.	✓			
24.	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.	✓			
25.	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).	✓			
26.	Saya merasa putus asa dan sedih.				✓
27.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	✓			
28.	Saya merasa saya hampir panik.			✓	
29.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.		✓		
30.	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.			✓	
31.	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.	✓			
32.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	✓			
33.	Saya sedang merasa gelisah.		✓		

34.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.		✓		
35.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.		✓		
36.	Saya merasa sangat ketakutan.	✓			
37.	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.		✓		
38.	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.	✓			
39.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.		✓		
40.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.		✓		
41.	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).	✓			
42.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.	✓			

Adapun untuk menilai tingkat (skala) DASS 42 dengan menggunakan penilaian sebagai berikut :

a. Penilaian

0: Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah

1: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau

lumayan sering

3: Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali

b. Penilaian derajat stres

1) Normal : 0-14

2) Stres ringan : 15-18

3) Stres sedang : 19-25

4) Stres berat : 26-33

5) Stres sangat berat :  $\geq 34$

Berdasarkan hasil tes skala DASS 42 yang diberikan pada mahasiswa “MS” didapat bahwa mahasiswa “MS” kadang-kadang merasa dirinya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif, kadang-kadang merasa sulit untuk bersantai, kadang-kadang menemukan dirinya berada dalam situasi yang membuat dirinya merasa sangat cemas dan dia akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir, sering merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, kadang-kadang merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, sering merasa sedih dan tertekan, kadang-kadang menemukan dirinya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu), kadang-kadang merasa dirinya kehilangan minat akan segala hal, kadang-kadang merasa bahwa dirinya tidak berharga sebagai seorang manusia, kadang-kadang merasa bahwa dirinya mudah tersinggung, sering merasa bahwa hidup tidak bermanfaat, kadang-kadang merasa sulit untuk beristirahat, sering sekali merasa putus asa dan sedih,

kadang-kadang merasa bahwa dirinya sangat mudah marah, sering merasa dirinya hampir panik, kadang-kadang merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal, sering merasa takut bahwa dirinya akan ‘terhambat’ oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa dilakukan, kadang-kadang merasa gelisah, kadang-kadang merasa bahwa dirinya tidak berharga, kadang-kadang dirinya melihat tidak ada harapan untuk masa depan, kadang-kadang menemukan dirinya mudah gelisah, kadang-kadang khawatir dengan situasi dimana dirinya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.

Diketahui *score* hasil tes skala DASS 42 terhadap mahasiswa “MS” adalah 29. Jadi, dari hasil *score* tersebut disimpulkan bahwa mahasiswa “MS” mengalami stres tingkat berat. Stres beratnya dikarenakan sering merasa sedih, tertekan, dan merasa dirinya putus asa terhadap kuliahnya yang terbengkalai, selalu menjadi beban dan pikiran selama beberapa semester, sehingga hal ini membuat mahasiswa “MS” mengalami stres.

### **3. Faktor Penyebab Mahasiswa “MS” Mengalami Stres**

Ada beberapa alasan mengapa mahasiswa “MS” mengalami stres, diantara alasannya adalah sebagai berikut :

#### **a. Faktor lingkungan sosial di kampus**

Salah satu penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres adalah karena terlalu fokus dalam mengikuti suatu organisasi di kampusnya, sehingga perkuliahannya menjadi terbengkalai dan menyebabkan ia menjadi stres karena terlalu banyak beban

yang dipikirkan. Kemudian ditambah dengan orang-orang yang ada di dalam organisasi tersebut selalu menghasut mahasiswa “MS” agar memprioritaskan organisasi dibandingkan dengan perkuliahannya. Dalam hal ini sebenarnya bukanlah organisasinya yang salah melainkan oknum-oknum yang terdapat di dalamnya, yang menyalahgunakan organisasi tersebut.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan mahasiswa “MS” pada tanggal 26 Maret 2019.

“ Ketika saya menjabat sebagai ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan), saya selalu mendapatkan iming-iming dari senior dan teman-teman satu organisasi, mereka berkata bahwa yang lebih penting itu adalah aktif dalam berorganisasi, karena di dalamnya seseorang bisa mendapatkan banyak pengalaman dan teman-teman, apalagi nanti untuk kedepannya seseorang akan banyak mendapatkan relasi untuk pekerjaan. Masalah kuliah itu mudah, bisa diatur, walaupun ada masalah dalam perkuliahan nanti bisa diurus dengan pihak kampus apalagi sekarang kamu sudah menjadi ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan). Dari perkataan seperti itulah yang membuat saya tidak terlalu menghiraukan perkuliahan saya, dan asik dengan kegiatan organisasi saya”.<sup>11</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu keluarga mahasiswa “MS” pada tanggal 18 Mei 2019.

“ Jika masalah bagaimana proses kegiatan kuliah dan organisasinya apakah berjalan dengan baik apakah ada masalah saya kurang mengetahui, namun memang semenjak adik saya si aji menjadi ketua HMJ dari beberapa semester belakangan ini sangat sibuk, terkadang juga sering pulang malam, sampai kelelahan, sering minta izin mau pergi ke lokasi survey untuk kepentingan pekerjaan diajak oleh senior-seniornya, dan itu sehari-hari, ikut seniornya kesani kesini. Dari hal inilah kuliahnya terbengkalai dan mahasiswa “MS” juga bercerita bahwa kuliahnya memburuk akibat terlalu sering mengikuti kata-kata seniornya”.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 26 Maret 2019

<sup>12</sup> Wawancara terhadap keluarga mahasiswa “MS”, Palembang 18 Mei 2019

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu teman kampus mahasiswa “MS” pada tanggal 21 Mei 2019.

“ Jika diperhatikan semenjak mahasiswa “MS” masuk dan bergabung ke dalam organisasi tersebut, apalagi ia menjabat sebagai ketua HM, kuliahnya sangat terbengkalai, yang saya tahu ketika dalam proses kuliahnya semenjak masuk organisasi HMJ mahasiswa “MS” jarang masuk kelas, ujian tengah semester tidak pernah ikut, sampai ujian akhir semesterpun juga tidak ikut, awal-awal beliau menjabat sebagai ketua HMJ kuliahnya masih berjalan baik namun kadang-kadang sering tidak masuk, dan lama kelamaan bertambah parah, tidak pernah masuk kuliah lagi, sering ditanya oleh teman-temannya mengapa jarang masuk kelas, tugas tidak pernah dikerjakan, ketika ada tugas kelompokpun tidak pernah ikut, alasannya karena banyak urusan, diajak oleh seniornya kegiatan lain, dahulu sebelum kuliahnya menjadi terbengkalai seperti ini teman-temannya sering menasehati beliau jangan hanya gara-gara organisasi ia lupa kuliah, karena sudah banyak contohnya di lingkungan sekitar, dan mahasiswa “MS” hanya menjawab iya tenang saja saya tidak akan lupa dengan kuliah. Tapi kenyataannya sekarang apa yang ditakutkan terjadi”.<sup>13</sup>

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa “MS” memang benar bahwa lingkungan sosial yang ada di organisasi mahasiswa “MS” menyebabkan kuliahnya menjadi terbengkalai. Pergaulan dengan beberapa senior dan teman-temannya di organisasi yang membuatnya menjadi terhasut, hingga lupa dengan kuliahnya, ia sering diajak seniornya pergi ke desa-desa untuk survey lokasi dalam hal pekerjaan, sering sekali ke kampus hanya untuk kumpul-kumpul dengan teman organisasi, menjadi malas masuk kelas, dan sering tidak mengikuti ujian.

---

<sup>13</sup> Wawancara terhadap teman mahasiswa “MS”, Palembang 21 Mei 2019

b. Faktor Kognitif (faktor yang timbul dari dalam diri klien sendiri)

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Dalam hal ini ketika mahasiswa “MS” memikirkan suatu kejadian yang ia alami ke arah pemikiran yang negatif sehingga ia mengalami stres negatif atau distress. Ia tidak mampu mengolah pemikirannya menjadi sesuatu yang baik. Mahasiswa “MS” berpikir bahwa semua masalah yang ia dapatkan semata-mata hanya berasal dari orang-orang yang ada di dalam organisasi yang ia ikuti tersebut. Ia merasa dihasut dan mendapatkan iming-iming oleh senior-seniornya. Padahal sebenarnya salah satu penyebab timbulnya stres mahasiswa “MS” adalah juga dari dalam diri sendiri, yakni karena terlalu percaya dengan perkataan dan hasutan orang lain. Beliau tidak mampu dalam mengelola perkataan orang lain tersebut apakah merupakan sebuah motivasi yang baik untuk dirinya atau malah sebuah kalimat yang hanya menjatuhkan dan menghancurkan dirinya, selain itu juga ia tidak mampu menjalani kehidupan secara realita dan efektif dengan penuh tanggung jawab serta mampu memilih sebuah pilihan dalam mengatasi masalah yang timbul di perkuliahannya, oleh sebab inilah menjadikan mahasiswa “MS” menjadi stres.

Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa “MS” pada tanggal 26 Maret 2019.

“Saya sangat tidak mengetahui bahwa perkataan dari senior dan teman-teman di organisasi tersebut merupakan hanya sebuah hasutan dan iming-iming saja, saya sangat mempercayai apapun yang mereka katakan, mereka berjanji apabila dalam perkuliahan saya mendapatkan masalah pasti mereka siap untuk membantu saya, namun pada kenyataan ketika saya dalam kondisi yang



sangat terpuruk karena kuliah saya terbengkalai, mereka sama sekali tidak memberikan semangat dan motivasi kepada saya, jangankan untuk membantu saya, beberapa orang malah ada yang memfitnah saya dengan perkataan bahwa saya bukanlah ketua organisasi yang baik, kuliah saya saja berantakan apalagi untuk mengurus organisasi, dari perkataan mereka yang seperti itu membuat saya dijauhi oleh sebagian teman-teman saya, saya merasa malu dan minder kepada teman-teman sebaya dan adik tingkat karena kuliah saya terbengkalai dan hal itu membuat pikiran saya semakin kacau, saya merasa sedih karena tidak ada seorang pun dari mereka yang menguatkan dan membantu saya”.<sup>14</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu keluarga mahasiswa “MS” pada tanggal 18 Mei 2019.

“Saya kira bahwa memang stres yang dialami seseorang itu pasti juga salah satunya karena faktor dalam dirinya sendiri, hal itu disebabkan karena cara pandang seseorang terhadap suatu kejadian, apakah suatu masalah tersebut membuat seseorang menjadi stres atau masalah itu bisa diatasi dan akan membuat seseorang sadar serta bisa mengoreksi diri untuk menjadi lebih baik lagi. Tetapi selama ini adik saya si Aji bercerita bahwa kuliahnya yang terbengkalai dikarenakan hasutan seniornya. Hal itu juga bisa benar, namun tidak semuanya disebabkan oleh orang lain. Salah satu faktor lain juga ditimbulkan dari dirinya sendiri karena terlalu percaya dengan perkataan orang lain yang belum tentu benar”.<sup>15</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu teman kampus mahasiswa “MS” pada tanggal 21 Mei 2019.

“Hal ini bisa dikatakan benar apabila salah satu faktornya adalah faktor kognitif yang timbul dari diri sendiri, karena yang saya tahu mahasiswa “MS” adalah sosok yang mudah percaya dengan perkataan orang lain, mudah diiming-iming dan dihasut, inilah yang bisa menghancurkan dirinya sendiri. Pemikiran beliau juga tentang sesuatu masalah yang ia terima selama masa perkuliahannya sepertinya cenderung ia nilai dalam sisi negatifnya dan akhirnya jadi beban pikiran kemudian stres”.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 26 Msret 2019

<sup>15</sup> Wawancara terhadap keluarga mahasiswa “MS”, Palembang 18 Mei 2019

<sup>16</sup> Wawancara terhadap teman mahasiswa “MS”, Palembang 21 Mei 2019

c. Adanya tuntutan di bidang akademik

Stres akademik adalah salah satu penyebab stres yang berasal dari bidang akademik. Stres di bidang akademik sering kali dialami oleh mahasiswa. Banyak hal yang bisa menimbulkan stres akademik ini, salah satunya adalah mahasiswa “MS” yang mengalami stres di bidang akademik karena beliau gagal dalam menentaskan mata kuliah dan tugas tertentu, sehingga beliau diharuskan mengulang pada kesempatan berikutnya. Hal ini terjadi dikarenakan ia jarang sekali masuk kuliah semenjak menjadi ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan), tidak mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester, sering kali tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen, dan mengakibatkan nilai kuliahnya sangat buruk.

Hal ini sesuai dengan wawancara pada mahasiswa “MS” pada tanggal 26 Maret 2019.

“Ketika saya menjadi ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan), mulai sejak itu jarang sekali masuk kuliah, selalu aktif dalam berbagai kepentingan untuk organisasi namun tidak memikirkan bagaimana kuliah saya saat itu. Saya terlalu pusing dengan beban dan tanggung jawab sebagai mahasiswa dan ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan). Ketika mendapatkan tugas dimata kuliah tertentu saya merasa tidak mengerti mengerjakannya dan bahkan malas untuk mengerjakannya, karena pada dasarnya sudah banyak sekali ketinggalan materi dan tidak terlalu peduli dengan tugas-tugas yang diberikan dosen. Tak hanya itu, saya juga sering terlambat ketika masuk kelas, sering ditegur dosen karena jarang masuk, tidak ikut ujian tengah semester untuk beberapa mata kuliah dan bahkan tidak ikut ujian akhir semester. Dan akibatnya nilai mata kuliah saya banyak sekali yang buruk, bahkan IPK pun kecil. Saya merasa pusing dengan banyak tugas di setiap mata kuliah”.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 26 Maret 2019

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu teman kampus mahasiswa “MS” pada tanggal 21 Mei 2019.

“Adanya tuntutan dibidang akademik juga salah satu beban yang banyak dirasakan mahasiswa, namun masing-masing orang kan berbeda responnya, nah kalau dengan mahasiswa “MS” ini menjadikan ia stres, karena memang yang saya lihat dia bukan hanya sekedar kuliah tapi juga menjabat sebagai ketua HMJ, apalagi sepertinya selama berorganisasi ini ia tidak bisa membagi waktu antara kuliah dan berorganisasi, jadi banyak beban kuliah yang ia rasakan, seperti misalnya tugas-tugas kuliah, baik pribadi maupun kelompok, ditambah lagi ia jarang masuk kuliah. Itu semakin membuatnya tidak paham dengan perkuliahannya sendiri dan menjadikan beban dalam pikirannya”.<sup>18</sup>

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa “MS” bahwa semenjak mahasiswa “MS” ikut ke dalam organisasi HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) dan menjabat sebagai ketua maka semua tugas-tugas dalam perkuliahannya sering tidak ia kerjakan, baik itu tugas pribadi ataupun kelompok, apalagi ketika memasuki semester 5, 6, dan 7, perkuliahannya benar-benar menurun. Ia merasa terbebani dengan dua tanggung jawab sekaligus, pertama karena sibuk mengurus organisasi dan kedua sibuk akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

d. Tidak mampu mengatur waktu

Semenjak menjadi ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan), mahasiswa “MS” tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan waktu untuk berorganisasi. Beliau hanya memfokuskan diri kepada kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan organisasinya.

---

<sup>18</sup> Wawancara terhadap teman mahasiswa “MS”, Palembang 21 Mei 2019

Hal ini sesuai dengan wawancara pada mahasiswa “MS” pada tanggal 26 Maret 2019.

“Saat menjabat sebagai ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) di kampus saya, saya terlalu fokus dengan organisasi tersebut, dan tidak bisa membagi waktu antara mengikuti setiap jadwal perkuliahan dengan waktu untuk berorganisasi, waktu saya lebih banyak saya berikan untuk berorganisasi dibandingkan untuk kuliah, tiap hari kekampus hanya untuk kumpul dengan anggota organisasi, namun tidak mengikuti perkuliahan”.<sup>19</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu keluarga mahasiswa “MS” pada tanggal 18 Mei 2019.

“Hal itu memang benar, saya perhatikan semenjak ia menjadi ketua HMJ kebanyakan waktunya untuk kegiatan organisasi, karena sering izin untuk survei lokasi diajak senior-seniornya, sering pulang malam, sering bilang juga mau ini itu untuk kepentingan organisasi, dari sinilah sepertinya kuliahnya itu kurang ia perhatikan.”<sup>20</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu teman kampus mahasiswa “MS” pada tanggal 21 Mei 2019.

“Jelaslah apabila mahasiswa “MS” tidak bisa mengatur waktunya, sedangkan mahasiswa “MS” lebih mengutamakan dan sibuk pada organisasinya, semua mahasiswa juga sering kualahan dalam mengatur waktu apabila banyak kegiatan di kampus. Saya lebih sering melihat mahasiswa “MS” berada diruang BEM berhari-hari, kemudian mengurus kegiatan organisasinya, jika untuk kuliah sepertinya jarang terlihat, karena berjam-jam dari pagi sampai siang hari hanya duduk-duduk di BEM atau berkumpul dengan teman-teman”.<sup>21</sup>

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa “MS” mengetahui bahwa semenjak mahasiswa “MS” ikut ke dalam organisasi HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) dan menjabat sebagai ketua ia

---

<sup>19</sup> Wawancara terhadap keluarga mahasiswa “MS”, Palembang 18 Mei 2019

<sup>20</sup> Wawancara terhadap keluarga mahasiswa “MS”, Palembang 18 Mei 2019

<sup>21</sup> Wawancara terhadap teman mahasiswa “MS”, Palembang 21 Mei 2019

sangat tidak mampu mengatur waktunya, ia terlalu fokus pada organisasinya. Hingga melupakan kuliahnya, hampir setiap hari pergi ke kampus hanya untuk berkumpul di ruang BEM, mengurus kegiatan organisasi, atau sekedar untuk bercerita dengan teman-teman di organisasi, padahal di jam yang sama ia harus mengikuti perkuliahan.

e. Merasa dibohongi dan *dibully* oleh teman-teman di kampus

Hubungan antar sesama (perorangan atau individu) yang berakibat pada pengangguran akan menimbulkan stres pada kebanyakan individu. Dalam hal ini mahasiswa “MS” mengalami konflik dalam hubungan pergaulannya antara sesama mahasiswa lainnya yakni dengan senior-senior dan teman-temannya di kampus. Semenjak kuliahnya terbengkalai ia sering *dibully* teman-teman yang lain, pernah difitnah oleh teman-temannya di organisasi, dan hal inilah yang membuatnya semakin tertekan dan merasa dikucilkan di lingkungan kampus. Tidak ada senior-seniornya ataupun teman-teman di organisasinya yang ingin membantu mahasiswa “MS” saat ia mengalami masalah pada perkuliahannya padahal sebelumnya mereka pernah menjanjikan kepada mahasiswa “MS”, mereka siap membantu apabila beliau mengalami masalah dalam kuliahnya.

Hal ini sesuai dengan wawancara pada mahasiswa “MS” pada tanggal 26 Maret 2019.

“Pada saat awal-awal saya menjadi ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) hubungan dengan teman-teman yang lain masih sangat baik, bahkan saya mendapatkan banyak dorongan dari senior-senior di organisasi, namun lama-kelamaan semenjak kuliah saya memburuk, nampaknya situasi tersebut digunakan orang-orang yang tidak suka dengan saya untuk menyudutkan saya, membully saya, bahkan ada teman satu angkatan sama seperti saya menjelek-jelekan saya di depan adik-adik tingkat. Jadi saya merasa malu dan minder

ketika bertemu dengan adik-adik tingkat, begitupun dengan teman-teman yang lain, seperti tidak suka ketika bertatap muka dengan saya, hal inilah yang membuat saya semakin jarang untuk masuk kuliah, akibatnya kuliah saya menjadi buruk, dan menjadi ketua HMJ pun tidak profesional”. Dilain hal ketika saya bertemu dengan teman satu angkatan saya, yang menjelek-jelekan saya di depan adik-adik tingkat, saya benar-benar membencinya, malas untuk melihatnya. Karena perbuatannya lah saya merasa dijauhi oleh orang-orang sekitar”.<sup>22</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu keluarga mahasiswa “MS” pada tanggal 18 Mei 2019.

“Benar jika selama kuliahnya menjadi terbungkalai, ia merasa malu untuk kekampus, merasa malu untuk bertemu dengan adik-adik tingkat, karena beliau dijelek-jelakkan sama teman organisasinya diantara adik-adik tingkatnya, mahasiswa “MS” tidak benar dalam mengurus organisasi, hanya bisa menyusahkan orang saja, mengurus organisasi saja tidak benar apalagi kuliahnya, hal inilah yang membuat timbulnya rasa benci terhadap salah satu teman-teman diorganisasinya, kemudian ia juga merasa dibohongi oleh senior-seniornya, karena tidak membantu beliau saat ia kesusahan, saat perkuliahannya banyak masalah, malah semuanya acuh tak acuh. Namun untuk teman satu kelas ia tidak malu untuk bertemu dan masuk kelas. Jadi dari situlah timbul rasa bahwa ia dibohongi dan dibully teman-temannya.”<sup>23</sup>

Berikut hasil wawancara terhadap salah satu teman kampus mahasiswa “MS” pada tanggal 21 Mei 2019.

“Untuk masalah ini memang benar adanya , ia sering dibully oleh teman-teman dikampus karena masalah kuliahnya yang tidak baik, kemudian juga banyak yang berkata jika beliau terlalu fokus dengan organisasi, lupa siapa dirinya dulu sebelum jadi ketua, lupa kuliahnya, dinasehati teman-teman tidak mau mendengarkan, mudah dihasut oleh orang lain, dan akhirnya apa yang ditakutkan benar-benar terjadi, saat ini teman-teman organisasinya kebanyakan tidak peduli dengannya lagi”.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Wawancara terhadap mahasiswa “MS”, Palembang 26 Maret 2019

<sup>23</sup> Wawancara terhadap keluarga mahasiswa “MS”, Palembang 18 Mei 2019

<sup>24</sup> Wawancara terhadap teman mahasiswa “MS”, Palembang 21 Mei 2019

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa “MS” bahwa peneliti sering melihat teman-teman kelas ataupun salah satu teman di organisasinya yang mengucilkannya, mereka sering menceritakan hal-hal yang tidak baik mengenai dirinya. Semenjak kuliahnya menjadi terbengkalai ia sering menjadi pembicaraan di antara orang-orang kampus. Banyak orang-orang di kampus yang tidak menyukai dirinya, itu sebabnya ia sering *dibully*.

#### **4. Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang**

Dalam mengatasi masalah stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” peneliti menggunakan pendekatan konseling realita. Konseling realita memfokuskan pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman masa lalu ataupun motivasinya yang tidak disadari. Seseorang dapat memperbaiki kualitas hidup melalui evaluasi terhadap dirinya, kemudian klien diajarkan mengenai kebutuhan pokok dan diminta untuk mengidentifikasi keinginan klien. Klien ditantang untuk mengevaluasi apakah yang ia lakukan bisa memenuhi kebutuhannya atau tidak. Apabila tidak bisa, klien didorong untuk membuat rencana untuk bisa berubah, untuk melakukan komitmen terhadap rencana klien dan terus setia pada komitmennya. Inti dari konseling realita adalah menolong klien mengevaluasi apakah yang klien inginkan itu realistis dan apakah perilakunya bisa menolongnya ke arah itu.

Keuntungan dari penggunaan konseling realitas adalah bahwa pendekatan ini dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat dan mengatasi perilaku yang disadari oleh klien. Disamping itu dengan konseling realitas, klien tidak hanya mencapai kesadaran, akan tetapi juga melakukan evaluasi diri, membuat rencana tindakan, dan membangun komitmen selama proses konseling.

Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik WDEP (*wants, direction and doing, evaluation, and planning*). Sistem WDEP sebagai cara untuk membantu klien menggunakan teknik konseling dan melihat perkembangan konseling. W singkatan dari *wants*, artinya apa yang diinginkan klien. D singkatan dari *direction* (arah). Pada tahap ini, klien mengeksplorasi lebih jauh arah hidup mereka. E singkatan dari *evaluation*, inti konseling realitas. Konselor membantu klien mengevaluasi perilaku klien selama ini dan seberapa jauh klien bertanggung jawab atas perilaku tersebut. P singkatan dari *plan* (rencana). Pada tahap terakhir ini, klien berkonsentrasi dalam merancang rencana untuk mengubah perilakunya

Langkah-langkah konseling terhadap mahasiswa “MS” yang mengalami stres adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi kasus merupakan langkah pertama dimaksudkan untuk mengetahui kasus dan gejalanya, lalu kemudian hasil yang didapat disimpulkan, dari identifikasi kasus ini adalah mahasiswa “MS” mengalami kasus stres karena kuliahnya yang terbengkalai. Akibatnya mahasiswa “MS” mengalami banyak beban pikiran, tidak bisa bertanggung jawab pada dirinya



sendiri dan memilih sebuah pilihan yang efektif untuk memuaskan kebutuhannya.

- b. Diagnosa yakni langkah untuk menetapkan masalah beserta latar belakangnya. Dari hasil identifikasi kasus masalah yang dihadapi oleh mahasiswa “MS” adalah masalah stres karena kuliahnya terbengkalai, faktor utama penyebabnya adalah karena pengaruh lingkungan sosial di kampus, klien sering mendapatkan hasutan dari senior-senior di organisasinya dan menyebabkan mahasiswa “MS” tidak fokus dengan kuliahnya dan hanya mementingkan organisasi, akibatnya kuliahnya menjadi terbengkalai.
- c. Prognosa yakni langkah untuk menentukan jenis bantuan dan pendekatan atau terapi yang akan dilaksanakan, pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu mahasiswa “MS” dalam mengatasi masalah stresnya adalah dengan menggunakan konseling realita dengan teknik WDEP yang bertujuan membuat klien agar mampu menentukan pilihan dalam hidupnya untuk mencapai kebutuhan yang diinginkannya, bertanggung jawab atas hidupnya sendiri, mampu mengevaluasi diri, menolong klien mengevaluasi apakah yang klien inginkan itu realistis dan apakah perilakunya bisa menolongnya ke arah itu.
- d. Langkah terapi (*treatment*) adalah langkah yang digunakan untuk pelaksanaan bantuan bimbingan konseling terhadap mahasiswa “MS”. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosa. Pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan konseling

realitas dengan menggunakan teknik WDEP, tahap awal adalah tahap pembukaan, tahap ini merupakan tahap pertama dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor, dalam tahap ini disepakati:

Tahap awal konseling membangun hubungan konseling yang melibatkan mahasiswa “MS” yang mengalami stres, pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dengan diskusi tentang latar belakang penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres, latar belakang lingkungan, dan keluarga klien, serta bagaimana mahasiswa “MS” di lingkungannya ketika berinteraksi. Kunci dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dan klien, keterbukaan klien untuk jujur mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, isi hati dan perasaan. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik, maka langkah berikutnya adalah mendefinisikan tentang stres karena hal tersebut sesuai dengan masalah yang dialami mahasiswa “MS”. Kerja sama antara klien dengan konselor disini sudah terjalin dengan baik, klien sangat terbuka dan mau untuk bercerita, tugas konselor yang paling utama pada tahap ini adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga dengan kemampuannya sendiri bisa mengatasi masalah yang ia hadapi.

Konselor harus melakukan evaluasi diri terhadap klien terlebih dahulu, apa sebenarnya yang menjadi penyebab klien menjadi stres, kemudian klien diminta untuk membuang semua rasa yang membuat tertekan selama ini dengan cara konselor harus menjadi pendengar yang baik, sehingga apapun permasalahan yang menjadi beban klien selama ini dapat ia ungkapkan semua, dan itu membuat klien merasa

cukup lega karena ada tempat untuk berbagi, kemudian klien harus mampu bersikap tenang terhadap masalah stres yang ia alami, jangan mudah panik dan cemas, ketika mendapatkan stressor baik dari dalam diri maupun di lingkungan luar, klien harus mampu mengubah cara pandangnya terhadap setiap stressor yang ia terima, bahwasanya setiap manusia mampu merubah stressor yang ia terima baik dari dalam diri maupun lingkungan menjadi respon yang lebih positif, agar tidak terjadi stres yang negatif lagi (distres) seperti yang dialami oleh mahasiswa “MS” sekarang ini. Kemudian setelah kondisi mahasiswa “MS” sudah mulai tenang, semua permasalahan sudah diungkapkan, dan klien sudah bisa berkonsentrasi untuk mengambil keputusan-keputusan yang harus ia lakukan selama tahap konseling guna mengatasi masalah stresnya, barulah konseling masuk pada tahap teknik khusus yakni teknik WDEP.

Pada tahap ini peneliti berusaha membantu mengembangkan potensi yang ada pada diri mahasiswa “MS” yakni dengan mengimplementasikan pendekatan konseling realitas dengan teknik WDEP, mahasiswa “MS” dituntut untuk dapat mengevaluasi diri dari masalah yang ia hadapi. Kemudian meningkatkan kemampuan individu dalam pengambilan keputusan sebagai tujuan dalam mengatasi stres yang ia alami. Klien bebas memilih untuk menentukan dua hal pada dirinya sendiri, yaitu memilih bagaimana akan berpikir dan memilih bagaimana akan bertindak. Cara yang dapat dilakukan agar klien dapat menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri dengan menggunakan teknik WDEP, yakni sebagai berikut:

1) *Wants* (mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

Pertanyaan yang dilontarkan kepada klien adalah “apa yang diinginkannya?”. Dalam prosesnya klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan mendefinisikan ulang harapan yang diinginkan klien.

2) *Direction and doing*

Pertanyaan yang dikemukakan terapis pada tahap ini adalah “apa yang dilakukan klien?”. Meskipun masalah yang dihadapinya sekarang berkaitan dengan kehidupan sebelumnya, namun klien harus belajar untuk mengatasi masalah mereka sekarang dengan mempelajari cara terbaik untuk mencapai keinginan mereka. Masa lalu didiskusikan jika hal itu membantu klien untuk membuat perencanaan yang lebih baik dimasa sekarang dan akan datang. Di awal konseling juga sangat penting untuk mendiskusikan arah kehidupan klien secara keseluruhan, termasuk apa tujuan mereka di masa yang akan datang dan apa yang mereka lakukan untuk mencapainya.

3) *Evaluation*

Selanjutnya klien juga diminta untuk mengevaluasi perilaku mereka dalam kaitannya dengan tujuan yang mereka inginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan menanyakan apakah perilaku mereka sekarang dapat membantu untuk mencapai harapan atau tujuan yang diinginkannya, apakah perilaku yang ditampilkan cukup realistis, atau apakah pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sejalan atau tidak. Dalam hal ini, terapis melakukan konfrontasi antara

perilaku yang ditampilkan dengan konsekuensi yang diperoleh, kemudian menilai kualitas tindakan mereka. Melalui proses ini klien melakukan *self-assessment* yang membantu mereka untuk bersedia melakukan perubahan.

#### 4) *Planning and commitment*

Ketika klien sudah menentukan apa yang harus mereka rubah, maka umumnya mereka lebih siap untuk mengeksplorasi alternatif perilaku lain yang dapat dilakukan dan membuat perencanaan. Dengan membuat perencanaan bersama dengan konselor, maka diharapkan klien dapat memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana yang telah dibuatnya. Meski demikian ketika klien belum menunjukkan komitmennya maka konselor mengingatkan akan tanggung jawab terhadap tindakan dan pilihannya.

- e. Tahap evaluasi adalah tahap penilaian terhadap proses konseling yang telah dilakukan, hal ini dapat dilakukan dengan cara menanyakan kepada klien apakah ada perubahan yang dirasakan oleh klien setelah melakukan konseling. Ini dimaksudkan untuk mengetahui perkembangan dan keberhasilan konseling yang digunakan pada mahasiswa “MS” yang mengalami stres.

Sejalan dengan hal tersebut peneliti melakukan kembali tes *DASS 42* untuk mengetahui gambaran stres yang dialami mahasiswa “MS” setelah dilakukan konseling. Setelah diberikan konseling kepada mahasiswa “MS” maka gejala yang di alami mahasiswa “MS” mengalami penurunan yang dikategorikan pada tingkat stres normal dengan hasil skor yakni 3. Berikut hasil tes skala terhadap mahasiswa “MS”.

Tabel 4.2

HASIL TES SKALA DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*)

## MAHASISWA "MS"

NO.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele	✓			
2.	Saya merasa bibir saya sering kering.	✓			
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.	✓			
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).	✓			
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.	✓			
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	✓			
7.	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').	✓			
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.	✓			
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.	✓			
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.	✓			
11.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	✓			
12.	Saya merasa telah menghabiskan banyak	✓			

	energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.		✓		
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).		✓		
15.	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.	✓			
16.	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.	✓			
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.	✓			
18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	✓			
19.	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.	✓			
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.	✓			
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.	✓			
22.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	✓			
23.	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.	✓			
24.	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.	✓			
25.	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).	✓			
26.	Saya merasa putus asa dan sedih.		✓		
27.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	✓			
28.	Saya merasa saya hampir panik.	✓			

29.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	✓			
30.	Saya takut bahwa saya akan ‘terhambat’ oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.	✓			
31.	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.	✓			
32.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	✓			
33.	Saya sedang merasa gelisah.	✓			
34.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.	✓			
35.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	✓			
36.	Saya merasa sangat ketakutan.	✓			
37.	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.	✓			
38.	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.	✓			
39.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	✓			
40.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.	✓			
41.	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).	✓			
42.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.	✓			

Dalam tahap ini diketahui perkembangan mahasiswa “MS” yang mengalami stres mengalami penurunan dalam gejala stres. Berikut penjelasannya:



- 1) Tidak dapat merasakan hal positif, sulit untuk bersantai, ketika berada dalam situasi yang cemas akan merasa sangat lega jika semuanya berakhir, telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, mudah tersinggung, sulit untuk beristirahat, merasa gelisah, merasa tidak berharga, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, tidak ada harapan untuk masa depan, mudah gelisah, merasa khawatir dengan situasi panik dan mempermalukan diri sendiri. Mengalami penurunan dari skor 1 menjadi 0.
- 2) Tidak ada hal yang diharapkan di masa depan, merasa bahwa hidup tidak bermanfaat, merasa hampir panik, takut bahwa akan terhambat oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa dilakukan. Mengalami penurunan dari skor 2 menjadi 0.
- 3) Merasa sedih dan tertekan, mengalami penurunan dari skor 2 menjadi 1.
- 4) Merasa putus asa dan sedih, mengalami penurunan dari skor 3 menjadi 1.

Tentunya perkembangan tersebut adalah perubahan ke arah yang lebih baik.

Dari hasil evaluasi terdapat beberapa perubahan lain yaitu:

- 1) Mampu mengevaluasi diri dengan memahami kesalahan-kesalahan diri dari masalah stres yang ia alami. Dalam hal ini kesalahan yang ia lakukan adalah terlalu mudah dipengaruhi dan percaya dengan orang lain, tidak mampu mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari, kemudian pemikiran yang salah yang timbul dari dalam diri mahasiswa.

- 2) Mahasiswa “MS” membuat rencana tindakan yang akan dilakukan untuk hidup ke depannya, yakni ingin fokus bekerja dan tidak kuliah lagi
  - 3) Mahasiswa “MS” telah mampu menentukan pilihan-pilihan yang akan ia jalani dalam hidupnya guna mencapai keinginannya, hal ini sesuai dengan tujuan dari teknik WDEP yang ada dalam konseling realitas.
  - 4) Sudah tidak terlalu merasakan dendam, marah, dan menyalahkan orang lain lagi karena kuliahnya yang berantakan.
  - 5) Mahasiswa “MS” sudah mampu bertanggung jawab atas hidupnya sendiri, serta mampu menjalankan kehidupan secara realistik
  - 6) Gejala-gejala stres pada aspek fisik (mudah lelah), jiwa (seperti merasa sedih, merasa tak berdaya, sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, menarik diri dari hubungan pergaulan, menyalahkan diri sendiri) dan perilaku (seperti tak beristirahat, kesulitan tidur, suka murung atau melamun, tidak bergairah) mulai berkurang.
- f. *Follow Up*, tahap ini merupakan usaha tindak lanjut yang akan dilakukan setelah proses konseling dari awal hingga akhir terlaksanakan, tahap ini berfungsi untuk memaksimalkan perubahan yang terjadi pada diri klien agar tetap berada pada perkembangan ke arah yang lebih baik. Pada penelitian ini peneliti menggunakan konseling keluarga sebagai usaha tindak lanjut (*Follow Up*). Konseling keluarga juga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa “MS” karena selama melakukan penelitian, peneliti mengetahui bahwa mahasiswa “MS” kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari keluarganya.

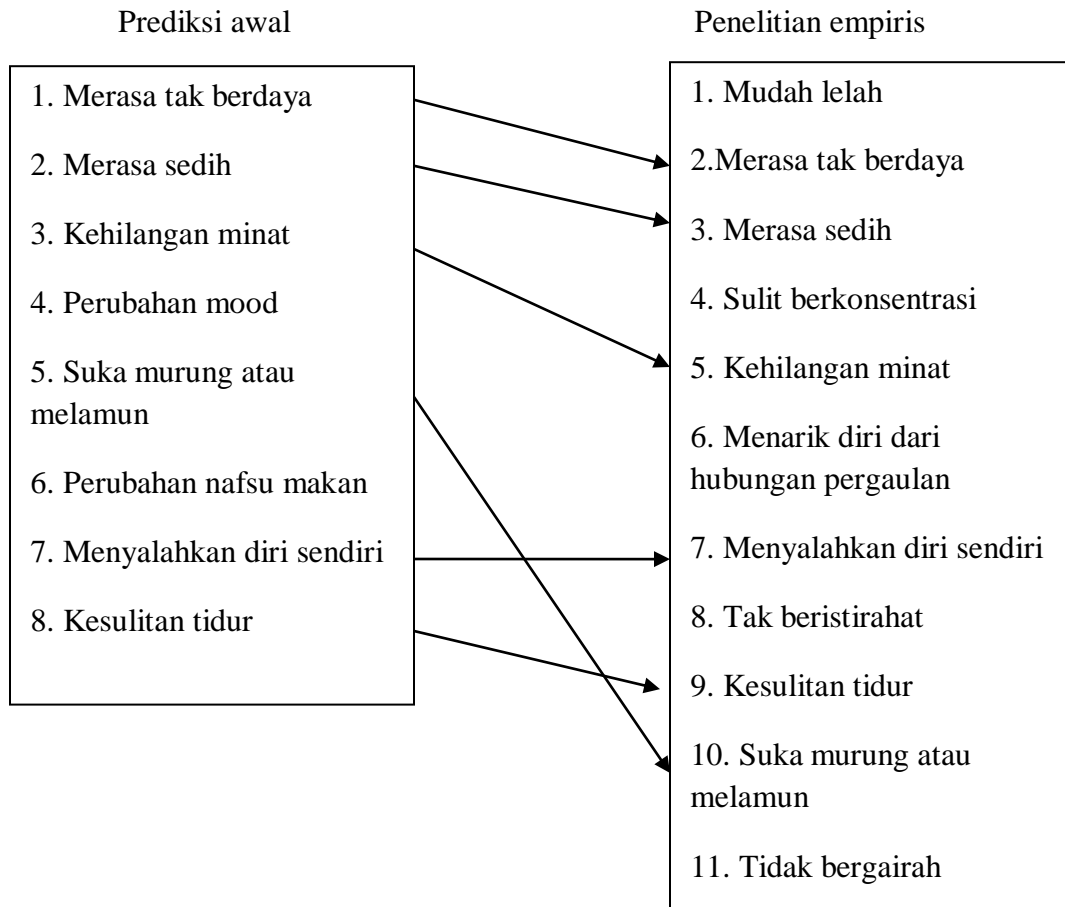
Dalam konseling keluarga ini peneliti berharap kepada pihak keluarga agar selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa “MS”, lebih memerhatikan mahasiswa “MS” dalam bidang akademiknya, serta dapat mengontrol pergaulan mahasiswa “MS” di luar rumah dan di kampusnya. Tentunya diperlukan Follow Up secara terus menerus agar keadaan yang baik bisa bertahan, dan mengembangkan keadaan yang telah baik menjadi lebih baik lagi.

## **B. Analisa Data Penelitian**

### **1. Penjodohan Pola**

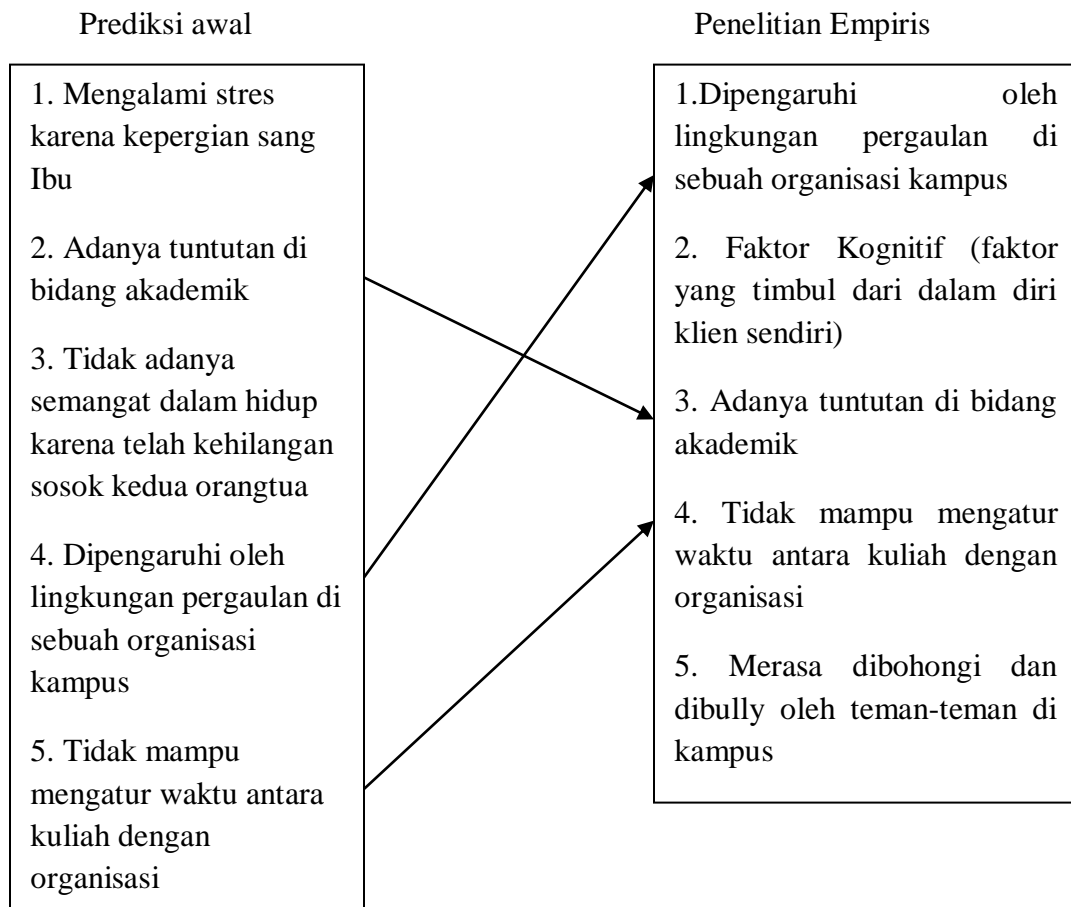
Dalam penelitian studi kasus, salah satu strategi yang dapat digunakan adalah penggunaan logika penjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas empiris dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan, maka hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan. Dalam penelitian ini peneliti sudah membuat tabel prediksi awal peneliti tentang gambaran mahasiswa “MS” mengalami stres, sedangkan tabel selanjutnya yaitu penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres berdasarkan data empiris yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa “MS”, dan terakhir bagaimana konseling realitas mengatasi stres pada mahasiswa “MS”.

a. Gambaran stres yang dialami mahasiswa “MS”



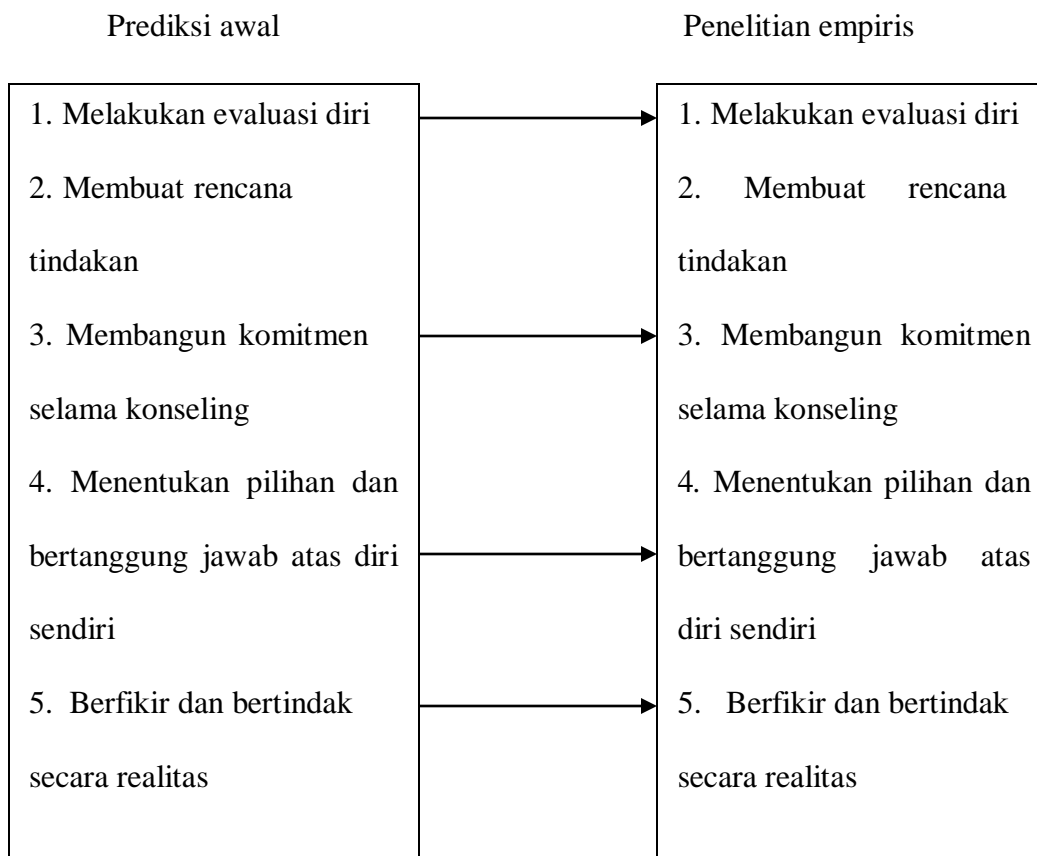
Dari hasil penjadohan pola di atas mengenai gambaran stres yang dialami mahasiswa “MS” terdapat persamaan yaitu mahasiswa “MS” merasa tak berdaya karena tidak bisa lagi memperbaiki kuliahnya, merasa sedih karena kuliahnya berantakan yang menyebabkan ia selalu kepikiran akan hal ini dan tidak bisa membahagiakan orang-orang di sekitarnya. Kehilangan minat untuk masuk kuliah lagi, sering terlihat murung atau melamun ketika mengalami banyak beban pikiran, menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa fokus kuliah, serta kesulitan tidur di malam hari.

b. Faktor penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres



Dari hasil penjadohan pola tersebut mengenai penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres terdapat persamaan yaitu mahasiswa “MS” mengalami stres karena dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan di sebuah organisasi kampus dan tidak mampu mengatur waktu antara kuliah dengan organisasi.

c. Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam mengatasi stres Mahasiswa “MS”



Dari hasil penjadohan pola di atas mengenai bagaimana konseling dengan pendekatan realitas dalam mengatasi stres mahasiswa “MS” mengalami persamaan dari awal prediksi peneliti dengan penelitian empiris di lapangan. Semua yang diprediksikan oleh peneliti sama dengan hasil penelitian empiris di lapangan, artinya klien memang benar-benar memiliki upaya yang besar agar dapat mengatasi masalah stres yang dialaminya saat ini.

## 2. Eksplanasi

Stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” karena kuliahnya yang berantakan dan banyak sekali nilai mata kuliahnya yang buruk, kemudian IPK nya yang menurun, merupakan sesuatu yang wajar. Banyaknya beban yang diterima oleh mahasiswa “MS” membuatnya menjadi tidak mampu mengatasi masalah yang ada sehingga menyebabkan stres. Stres yang dialaminya disebabkan oleh berbagai faktor yang bermula semenjak ia menduduki bangku perkuliahan semester 5. Hal ini diawali ketika mahasiswa “MS” menduduki jabatan sebagai ketua HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) di kampusnya. Pada awal ia menjabat sebagai ketua kegiatan antara perkuliahan dan organisasi masih berjalan dengan baik, namun lama kelamaan ia terlalu fokus dengan organisasi yang diketuainya, sehingga lupa akan tugas utamanya sebagai mahasiswa dan tidak mampu mengatur waktu antara organisasi dengan perkuliahannya. Berhari-hari beliau hanya bergabung di organisasinya, dan sering tidak masuk kuliah, bahkan sampai tidak mengikuti ulangan tengah semester dan ulangan akhir semester. Hal ini membuat beberapa nilai mata kuliahnya pun memburuk pada semester 5.

Kemudian di semester 6 kondisi perkuliahannya pun semakin memburuk, ia bahkan sangat jarang masuk kuliah, bahkan hanya masuk kuliah 2 sampai 3 kali pertemuan saja tiap mata kuliahnya. Semua hal ini bisa terjadi dikarenakan ada beberapa faktor yang membuat beliau terlena dan melupakan perkuliahannya, yang pertama adalah mahasiswa “MS” mendapatkan hasutan dari senior-seniornya di

organisasi, bahwa yang lebih penting itu adalah organisasi daripada kuliah, karena organisasi dapat membantu seseorang dimasa yang akan datang. Seseorang akan mendapatkan banyak teman, pengalaman, informasi dari berbagai hal, serta mempermudah mahasiswa dalam hal pekerjaan. Kuliah itu sesuatu yang mudah untuk dijalani, apabila ada nilai mata kuliah yang buruk, mudah saja bagi seseorang yang sudah menjabat sebagai ketua di sebuah organisasi untuk meminta bantuan kepada pihak kampus. Tidak usah takut dengan nilai perkuliahan, teman-teman yang ada di organisasi akan siap membantu dan mendukung.

Dari kalimat-kalimat inilah mahasiswa “MS” merasa percaya semua proses perkuliahannya akan baik-baik saja, namun tidak disangka ketika nilai semester 6 sudah keluar, dan hal yang buruk pada kuliahnya benar-benar terjadi. Ada 15 lebih mata kuliah yang nilainya buruk, dan itu harus diulang lagi apabila ia mau meneruskan kuliahnya dengan baik, sedangkan hal itu tidak akan bisa ia lakukan karena maksimal perkuliahan yang harus ia jalani adalah 10 semester. Dan tidak akan mungkin semua nilai yang buruk bisa tuntas hanya dalam 2 semester lagi. IPK nya pun sangat menurun. Dan tidak ada satupun kalimat dari senior-seniornya yang terbukti, ia tidak bisa menyelamatkan kuliahnya, jabatan yang ia punya tidak akan bisa membantu nilai kuliahnya yang buruk dan bahkan teman-temannya tidak ada yang ingin membantunya. Memasuki semester 7, ia benar-benar tidak pernah lagi masuk kuliah karena sudah malu dengan teman-teman sekelas, malu jika bertemu adik-adik tingkat karena sudah terlalu sering tidak masuk kuliah, kuliahnya menjadi berantakan, dan beliau juga dijelek-jelekkkan oleh salah satu



teman organisasinya di depan adik tingkatnya. Mahasiswa “MS” *dibully* tidak profesional dalam menjadi ketua HMJ dan tidak bisa menjadi contoh yang baik, hal ini membuat mahasiswa “MS” juga malu untuk bergabung ke dalam organisasinya lagi. Kuliahnya berantakan dan banyak sekali tugas-tugas akademik yang tidak terselesaikan olehnya, dan menjadi beban dalam dirinya. Hal ini yang menjadikannya stres. Selain dari masalah-masalah tersebut, faktor stres yang dialami mahasiswa “MS” juga timbul dari dalam diri mahasiswa “MS” yang mudah percaya dengan perkataan orang lain, tanpa memikirkan benar salah, baik buruknya terlebih dahulu.

Namun dari masalah-masalah di atas bukan berarti mahasiswa “MS” tidak bisa bangkit dan mengatasi masalah stresnya. Saat ini ia sudah mengevaluasi diri dari masalah-masalah yang ia alami, telah menentukan pilihan-pilihan untuk ia jalani dalam kehidupan selanjutnya, ia sudah ikhlas dengan perkuliahannya yang hancur dan bahkan tidak bisa ia perbaiki kembali. Beliau memilih untuk bekerja saja dan fokus pada tujuan hidup ke depannya.

### 3. Analisis Deret Waktu

No.	Keterangan	Semester			
		5	6	7	8
1.	<b>Gambaran Stres</b>				
	• Mudah lelah	✓	✓	✓	
	• Merasa tak berdaya	✓	✓	✓	✓

	• Merasa sedih	✓	✓	✓	✓
	• Sulit berkonsentrasi		✓	✓	✓
	• Kehilangan minat		✓	✓	✓
	• Menarik diri dari hubungan pergaulan		✓	✓	
	• Menyalahkan diri sendiri		✓	✓	✓
	• Tak beristirahat		✓	✓	
	• Kesulitan tidur		✓	✓	✓
	• Suka murung atau melamun		✓	✓	✓
	• Tidak bergairah		✓	✓	✓
<b>2.</b>	<b>Faktor Penyebab</b>				
	• Dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan di sebuah organisasi kampus	✓	✓	✓	
	• Faktor Kognitif (faktor yang timbul dari dalam diri klien sendiri)	✓	✓	✓	✓
	• Adanya tuntutan dibidang akademik	✓	✓	✓	
	• Tidak mampu mengatur waktu antara kuliah dengan organisasi	✓	✓	✓	
	• Merasa dibohongi dan dibully oleh teman-teman di kampus	✓	✓	✓	✓
<b>3.</b>	<b>Konseling Realitas</b>				

	• Melakukan evaluasi diri				✓
	• Membuat rencana tindakan				✓
	• Membangun komitmen selama konseling				✓
	• Menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas diri sendiri				✓
	• Berfikir dan bertindak secara realitas				✓

### C. Pembahasan

#### 1. Gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa “MS”

Gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” diketahui melalui hasil wawancara, observasi dan tes skala DASS 42. Berikut beberapa gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa “MS”, yang dapat dilihat melalui gejala fisik yakni mudah lelah, gejala jiwa yakni merasa tak berdaya, merasa sedih, sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, menarik diri dari hubungan pergaulan, menyalahkan diri sendiri, dan dari gejala perilaku seperti tak beristirahat, kesulitan tidur, suka murung atau melamun, tidak bergairah.

Hal di atas sesuai dengan yang dijelaskan oleh Donald R. Rhodes, Jr., MD, *Medical Director Department of Community Health National Naval Medical Centre* menunjukkan bahwa gambaran stres dapat dilihat dari beberapa gejala berikut:

Gejala stres pada fisik yang dapat dirimbulkan yakni mudah lelah, otot tegang di leher, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, nyeri perut, tubuh mudah diserang berbagai penyakit, sakit kulit, nyeri pinggang, siklus haid terganggu, perubahan berat badan, dan alat kelamin kurang berfungsi.

Gejala stres pada jiwa yang dapat ditimbulkan yakni sedih, menangis, atau merasa tak berdaya, perasaan yang berubah-ubah, sulit berkonsentrasi, proses berpikir dan ingatan terganggu, kebingungan, kehilangan minat, tidak tertarik kepada orang lain, tidak tertarik terhadap penampilan diri, kehilangan selera terhadap kesenangan ataupun seks, kehilangan selera humor, menarik diri dari hubungan pergaulan, kurang kreatif, berpikir negatif kepada diri sendiri (tidak bisa mengatasi apapun), merasa segala sesuatu tidak berguna, dan senantiasa merasa diri terjepit, menyalahkan diri sendiri, dituntun oleh tekanan, bukan dituntun oleh Allah.

Sedangkan gejala stres pada perilaku dapat dilihat seperti berikut: aktivitas berkurang, tak ada tenaga, atau aktivitas berlebih dan tak bisa beristirahat, minum alkohol, banyak merokok, banyak minum kopi, menyalahgunakan obat-obatan terlarang atau narkoba untuk meredakan ketegangan, sulit berkonsentrasi, cepat tersinggung dan marah, tidak menyadari anda sering kali berbicara terlalu lantang, mudah resah, gelisah, dan cemas, mudah kecewa, pelupa dan panik, sulit tidur (insomnia) atau tidur terlalu sedikit dan terus memikirkan masalah yang ada. tidur tidak tenang dan mudah terganggu, suka murung, tidak bergairah, perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Dapat disimpulkan bahwa beberapa gejala baik jiwa maupun perilaku yang dijelaskan oleh Donald R. Rhodes, Jr., MD, *Medical Director Department of Community Health National Naval Medical Centre* beberapa di antaranya dialami oleh mahasiswa “MS”. Semua gejala yang dijelaskan tidak harus dialami semua oleh seseorang yang mengalami stres, karena pada dasarnya gambaran stres dari seseorang itu berbeda-beda bentuknya, ada yang berupa gejala fisik, jiwa maupun perilaku, ini semua tergantung pada bagaimana respon yang diberikan oleh orang tersebut ketika sedang mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” dari hasil tes skala *DASS 42*, stres yang dialami termasuk dalam kategori stres berat dengan score 29. *Depression Anxiety Stres Scale (DASS 42)* oleh Lovibond (1995) terdiri dari 42 item. DASS adalah seperangkat skala yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

DASS adalah kuesioner 42 item yang mencakup tiga laporan dari skala dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi kecemasan dan stres. Masing-masing tiga skala berisi 14 item, dibagi menjadi sub-skala dari 2-5 item dengan penilaian secara konten. Skala depresi menilai dysphoria, putus asa,

devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat atau keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk menggunakan 4 point keparahan atau skala frekuensi untuk menilai sejauh mana mereka mengalami masalah.

Skor untuk masing-masing responden selama masing-masing sub-skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan rating indeks di bawah:

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1) Normal             | : 0-14      |
| 2) Stres ringan       | : 15-18     |
| 3) Stres sedang       | : 19-25     |
| 4) Stres berat        | : 26-33     |
| 5) Stres sangat berat | : $\geq 34$ |

## **2. Faktor yang menyebabkan mahasiswa “MS” mengalami stres**

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan eksternal. Potter dan Perry mengatakan stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri dari beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi. serta faktor kognitif.

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul Manajemen Stres Cemas dan Depresi menjelaskan pada umumnya stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut: a) hubungan interpersonal b) lingkungan hidup c) perkembangan. Mengenai hal yang disebutkan oleh Santrock dan Dadang Hawari tersebut sesuai dengan faktor-faktor penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” yakni faktor lingkungan sosial di kampus, faktor kognitif (yang timbul dari dalam diri klien sendiri), adanya tuntutan di bidang akademik, tidak mampu mengatur waktu, serta merasa dibohongi dan dibully oleh teman-teman di kampus).

### **3. Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres Mahasiswa “MS”**

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan konseling kepada mahasiswa “MS” mengalami perubahan positif, berkurangnya stres yang dirasakan oleh mahasiswa “MS” baik dari jiwa (seperti merasa sedih, merasa tak berdaya, sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, menarik diri dari hubungan pergaulan, menyalahkan diri sendiri) dan perilaku (seperti tak beristirahat, kesulitan tidur, suka murung atau melamun, dan tidak bergairah) mulai berkurang. Klien sudah bisa menentukan sebuah pilihan mengenai perkuliahannya, yang awalnya masih bingung antara ingin stop out, melanjutkan kuliah atau berhenti kuliah, klien

memilih untuk berhenti kuliah, karena sudah terlalu banyak masalah dalam mata kuliah yang tidak bisa terselesaikan. Klien sudah ikhlas apabila kuliahnya selama 7 semester berakhir sia-sia dan tidak meraih gelar sarjana. Semua beban pikiran mengenai perkuliahannya sudah berkurang dengan dijalankannya konseling. Klien memilih untuk bekerja sebagai ojek online (grab) dan bergabung di salah satu grup gambus, dengan begitu klien sudah bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk kehidupan kedepannya.

Hal ini sejalan dengan tujuan konseling realitas menurut William Glasser yakni mencapai identitas keberhasilan dengan cara individu mampu memikul tanggung jawab, yaitu kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan dasarnya. Singkatnya adalah ketika individu telah mampu memuaskan kebutuhan dasarnya, maka disaat yang bersamaan ia telah bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Konseling realitas menitikberatkan pada realitas individu secara rasional. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep realitas bertujuan untuk menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan dapat menentukan perilaku dalam bentuk nyata, mendorong klien agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya, mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan



menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri, terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.