

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah merubah semua aspek kehidupan manusia. Perubahan aspek-aspek kehidupan manusia telah membawa berbagai permasalahan yang harus dipecahkan untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan hidup manusia. Namun semakin kompleksnya permasalahan yang terjadi telah mengancam keseimbangan dan kebahagiaan hidup manusia.

Untuk memecahkan permasalahan yang semakin kompleks harus didukung oleh penguasaan dan peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Disinilah peran dunia pendidikan sangat dibutuhkan. Mengingat pentingnya pendidikan bagi bangsa maka diharapkan dapat mewujudkan masa depan bangsa yang lebih baik. Tugas dan peranan yang sangat luas dan berat tersebut hendaknya menjadi barometer dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia.

Perkembangan ekonomi global telah menyadarkan dunia pendidikan bahwa kualitas sumber daya manusia harus sesuai dengan kebutuhan zaman agar mampu berperan dalam persaingan global. Didalam proses pembangunan peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan secara terencana dan terarah.

Salah satu permasalahan yang terjadi pada dunia pendidikan dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah stres yang dialami oleh mahasiswa. Stres akan mengancam keseimbangan dan kebahagiaan hidupnya. Sedangkan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus diiringi dengan keseimbangan dan kebahagiaan hidup. Sebab individu akan dapat berkontribusi positif pada kesehariannya jika memiliki keseimbangan dan kebahagiaan hidup.

Stres dapat dialami oleh semua orang, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa sangat rentan mengalami stres mengingat banyaknya tekanan-tekanan yang berpeluang besar terjadi dalam kesehariannya. Dalam melaksanakan kegiatannya, mahasiswa selalu berhadapan dengan hal-hal yang monoton dan rutin seperti menghabiskan waktu di dalam kelas, mengerjakan tugas kuliah bahkan menghadapi kemacetan lalu lintas setiap harinya.

Untuk menunjang kegiatannya yang dinamis, mahasiswa perlu memiliki kondisi tubuh yang baik, sehat dan energi yang cukup. Dalam menjalankan fungsi dan perannya seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan, pengetahuan dan konsentrasi yang tinggi. Jika mahasiswa tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut maka kondisi tersebut akan membuat mahasiswa mudah sekali mengalami stres.

Banyak mahasiswa yang tidak menyadari masalah stres dan menganggap remeh hal tersebut. Stres sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga banyak yang tidak menyadari keberadaan stres. Sebab

pemicu stres (*stressor*) tidak dapat dilihat, yang dapat dilihat adalah akibat dari pemicu stres.

Selain itu tidak semua sumber stres yang sama akan memiliki akibat yang sama. Begitu pula sebaliknya tidak semua akibat stres yang sama disebabkan oleh sumber stres yang sama. Jadi setiap sumber stres memiliki akibat yang berbeda-beda begitu pula sebaliknya. Semua itu tergantung pada reaksi masing-masing individu terhadap stres yang dialaminya.

Sumber stres yang menyebabkan mahasiswa tidak dapat berfungsi optimal tidak saja datang dari satu macam pemicu stres tetapi dari beberapa pemicu stres. Perkuliahan pada dunia modern sekarang ini, dapat dianalogikan seperti proses evolusi yang membuat mahasiswa memiliki masalah yang semakin kompleks. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan yang membuat mahasiswa semakin tertekan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Pada umumnya usia mahasiswa berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia tersebut kepribadiannya cenderung labil, sehingga jika menghadapi masalah, mahasiswa belum dapat menemukan solusi yang tepat karena minimnya pengalaman hidup.

Dampak-dampak kelemahan fisik atau kesehatan yang diakibatkan oleh stres pada generasi saat ini lebih banyak daripada generasi sebelumnya.¹ Stres yang berlangsung terus-menerus akan berdampak buruk pada kemampuan

¹ Amru Badran, *Bebas dari Stres dari Relaksasi dan Olahraga* (Jakarta: Khalifa, 2006), p. 14

mahasiswa, baik yang berhubungan dengan lingkungan secara normal dan aktivitas belajarnya. Stres dalam jangka waktu panjang dengan intensitas yang tinggi akan mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan menderita kelelahan, seperti kelelahan fisik, kelelahan emosional maupun kelelahan mental. Tanda-tanda yang muncul pada mahasiswa yang mengalami stres meliputi gejala fisik, gejala psikologis dan gejala perilaku.

Stres akan menimbulkan gejala fisik antara lain, perubahan dalam metabolisme, detak jantung dan tingkat pernapasan meningkat, tekanan darah tinggi, sakit kepala, dan mendorong serangan jantung. Stres juga menimbulkan gejala psikologis meliputi ketegangan, mudah marah, kecemasan, kebosanan, dan menunda-nunda. Terakhir adalah gejala perilaku yang meliputi perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol, berbicara cepat, absensi dan gangguan tidur. Terlihat jelas bahwa stres memiliki dampak yang berbahaya bahkan menyebabkan seseorang terserang penyakit.

Sakit kepala dan nyeri tubuh merupakan gejala stres. Selain itu stres juga meningkatkan gejala radang sendi karena hormon yang dilepaskan dalam respon terhadap stres dapat menyebabkan pembengkakan pada sendi. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa 50%-70% dari semua penyakit, seperti penyakit jantung koroner, dapat dikaitkan dengan stres.²

² Michael G. Aamodt, *Industrial/Organizational psychology: An Applied Approach 6th edition* (California: Wadsworth Cengage Learning, 2010), p. 573-574

Stres dapat menimbulkan penyakit fisik akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat menghadapi kondisi dengan berbagai pemicu stres. Salah satu hal yang penting untuk diperhatikan adalah gejala yang ditimbulkan dari stres. Apabila tidak dilakukan penanganan dengan semestinya maka akan mengganggu mahasiswa dalam mencapai prestasinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah *hardiness* (ketahanan diri). Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai peristiwa yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada kepribadian masing-masing individu. *Hardiness* adalah tipe kepribadian yang lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres. Dengan demikian, *hardiness* dapat dianggap sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri sehingga menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungannya dan memiliki perasaan bermakna yang dapat menetralkan efek negatif stres.

Individu dengan kepribadian *hardiness* mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stres. Sebab Individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai sikap yang tahan terhadap stres, seperti senang bekerja keras, senang membuat keputusan dan melaksanakannya, dan sangat antusias dalam menyongsong masa depan. Ia menganggap perubahan-perubahan yang terjadi sebagai suatu tantangan yang berguna bagi kehidupannya kelak. Sebaliknya individu yang memiliki *hardiness* yang rendah dalam kondisi memiliki ketidakpercayaan akan kemampuan dalam mengendalikan situasi.

Rendahnya *hardiness* juga akan membuat mahasiswa tidak dapat berpikir jernih dan tidak berdaya serta diatur oleh nasib. Rendahnya *hardiness* dapat tercermin dari kurangnya pengharapan, membatasi usaha, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, tidak dapat mengambil keputusan pesimis dengan masa depan, dan menganggap perubahan yang terjadi sebagai ancaman bagi dirinya.

Lingkungan belajar yang tidak kondusif menjadi salah satu faktor terjadinya stres di kalangan mahasiswa. Misalnya kebisingan diluar ruang kelas yang menjadi hambatan bagi mahasiswa pada waktu belajar. Lingkungan belajar tersebut dapat mempengaruhi kenyamanan individu dalam menjalani aktivitasnya. Jika kenyamanan mahasiswa terganggu maka bukan tidak mungkin hal tersebut menjadi penghambat yang akan menimbulkan gejala psikologis seperti hilangnya konsentrasi dan mudah marah. Apabila gejala psikologis sudah dialami, hal tersebut merupakan salah satu tanda seseorang sedang mengalami stres.

Kepribadian tipe A juga dapat mempengaruhi stres yang dialami seseorang. Sebab kepribadian seseorang sangat mempengaruhi individu dalam menjalani kesehariannya. Mahasiswa yang berkepribadian tipe A memiliki peluang besar mengalami stres. Hal ini disebabkan seseorang yang memiliki kepribadian tipe A cenderung dikuasai oleh aturan waktu, tidak sabar, agresif, kompetitif dan ucapan yang meledak-ledak. Dengan sifat yang demikian maka individu akan memiliki sikap keras, tegas dan sangat menuntut.

Mahasiswa dengan kepribadian tipe A juga mempunyai sifat pantang menyerah, ia akan berusaha untuk mewujudkan keinginannya walaupun hal tersebut diluar kemampuannya. Oleh karena itu, mereka cenderung merasakan tekanan atau tuntutan dari lingkungannya, sehingga lebih mudah mengalami stres.

Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah beban tugas yang berlebihan. Beban tugas yang berlebihan terjadi apabila kondisi tertentu melampaui kapasitas-kapasitas yang dimiliki oleh individu. Mahasiswa akan merasakan beban tugas yang berlebihan jika terlalu banyak tuntutan yang dihadapi dan tidak memiliki cukup kemampuan untuk menyelesaikannya. Misalnya adanya standar yang terlalu tinggi, adanya target yang hendak dicapai atau bahkan kewajiban lain yang harus ditanggung oleh mahasiswa.

Beban tugas yang berlebihan akan memicu timbulnya kelelahan yang lebih besar. Sebab mahasiswa akan merasa dipaksa untuk menjalani hal-hal yang diluar batas kemampuannya. Sehingga beban tugas yang berlebihan tersebut akan menjadi tuntutan bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan stres.

Selain itu tidak adanya dukungan sosial juga dapat mempengaruhi stres. Dalam menjalani kehidupan individu sangat memerlukan kehadiran dari orang lain seperti keluarga, teman dan orang-orang disekitarnya. Hal ini karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak mungkin memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya sendiri. Oleh karena itu, individu membutuhkan

dukungan sosial, baik yang berasal dari keluarga, teman dan orang-orang disekitarnya.

Begitu pula mahasiswa, agar memiliki tujuan hidup yang terarah dan dapat mencapai prestasi maka dibutuhkan dukungan sosial. Jika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial maka ia akan merasa tidak diperhatikan, tidak dihormati dan tidak dicintai oleh orang-orang disekitarnya. Perasaan tersebut membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, tidak dihargai dan tidak diterima kehadirannya. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan menjadi hambatan yang menyulitkan mahasiswa dalam menjalankan aktivitasnya.

Salah satu visi misi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, Fakultas Ekonomi memiliki tanggung jawab untuk bersama-sama mencegah dampak buruk yang ditimbulkan oleh stres dengan menciptakan sumber yang berpotensi dalam memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa akan menjadi penghambat bagi Fakultas Ekonomi untuk mewujudkan visi misinya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak mahasiswa yang mengalami stres khususnya mahasiswa pada Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah stres pada mahasiswa sebagai berikut:

1. Rendahnya ketahanan diri (*hardiness*).
2. Lingkungan belajar yang tidak kondusif.
3. Memiliki kepribadian tipe A.
4. Beban tugas yang berlebihan.
5. Tidak adanya dukungan sosial.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, stres dipengaruhi oleh banyak faktor yang sangat luas dan kompleks. Oleh karena itu peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada “hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah perumusan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa?”.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan, pengetahuan dan mengembangkan cara berpikir tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Untuk dijadikan masukan, khususnya faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan, serta sebagai gambaran dalam penelitian serupa.

3. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Untuk bahan studi lanjutan dan dapat dijadikan referensi serta acuan bagi perpustakaan.

4. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa, sehingga dapat diterapkan bagi yang berkepentingan.