

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah pelajar yang menempuh pendidikan lanjutan di tingkat perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa pun dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu mengambil keputusan sendiri. Berbeda sekali ketika berada pada pendidikan dasar sampai menengah, kita masih mengandalkan bimbingan dan diarahkan secara penuh. Perubahan dalam hal ini banyak menimbulkan masalah penyesuaian dan berakibat negatif pada prestasi belajar secara keseluruhan.

Seorang mahasiswa juga diharapkan mampu berprestasi yang ditunjukkan dengan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi. Terkadang mahasiswa sedikit mengalami permasalahan dan beban karena tugas-tugas yang diberikan oleh para dosen, termasuk penulisan skripsi yang merupakan beban untuk para mahasiswa sehingga mengalami stres.

Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Siapapun bisa terkena stres baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Mahasiswa termasuk kelompok remaja tingkat akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orang tua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Tingkat stres mahasiswa itupun dapat meningkat ketika banyaknya tuntutan oleh orang-orang terdekat untuk segera menyelesaikan tugasnya sebagai

mahasiswa. Akibat tuntutan itu munculah stres yang bersifat negatif karena kurangnya kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi tuntutan tersebut dan adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki.

Begitu banyaknya hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika sedang menyelesaikan skripsi dapat memicu munculnya stres. Stres menyebabkan skripsi mahasiswa tertunda dan selain itu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi adalah lamanya waktu untuk mendapatkan judul skripsi dan keterlambatan dalam menyelesaikan revisi proposal setelah seminar proposal dilakukan. Selain itu sulitnya mengatur waktu untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi dapat memicu rasa stres dan mengakibatkan mahasiswa sulit untuk mengontrol emosi. Hal-hal tersebut membuat munculnya rasa malas pada seseorang dan akibatnya selalu ingin menunda dalam mengerjakannya. Adanya stres tubuh individu akan mengaktifkan respon atau melawan dan menghindar yang akibatnya individu akan mengeluarkan banyak energi yang dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik. Biasanya keadaan ini akan ditandai dengan adanya penurunan produktivitas, sulit berkonsentrasi, rentang perhatian yang berkurang.

Hasibuan H. Malayu S.P (2011) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi nervous dan

merasakan kekuatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks atau memperlihatkan sikap yang tidak dapat mengatasinya.

Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Seseorang dapat menanggapi kondisi-kondisi tekanan tersebut secara positif maupun negatif. Akibatnya, ada konsekuensi yang konstruktif maupun destruktif bagi organisasi maupun individu. Pengaruh dari konsekuensi tersebut adalah penurunan atau peningkatan usaha dalam jangka waktu pendek maupun berlangsung dalam jangka waktu lama.

Stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakteristik dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi, atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan/atau fisik khusus pada seseorang (Kreitner dan Kinicki, 2005). Stres merupakan perasaan tegang, gelisah, atau cemas (Gibson, 2003). Stres merupakan hal yang sulit untuk dihilangkan, namun stres dapat dikelola dan dikurangi. Stres kerja merupakan perasaan yang menekan seorang individu dalam melakukan pekerjaannya. Sumber stres dapat berasal dari lingkungan, organisasi maupun individu. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik akan mendatangkan dampak negative bagi kinerjanya.

Secara umum stres sering sekali disebabkan oleh berbagai hal entah itu faktor inividu, organisasi atau kelompok. Setiap individu tidak akan pernah terlepas dari kata stres karena stres dapat muncul kapan saja apabila individu

itu sendiri merasa tidak sanggup untuk menangani sesuatu hal (Makmuri Muchlas 2005)

Paparan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (2012) dalam penelitiannya yang berjudul Berfikir positif untuk menurunkan stres psikologi, menjelaskan bahwa Stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga. Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya. Cukup banyak kasus bunuh diri maupun mencoba bunuh diri, tindakan brutal yang terjadi pada mahasiswa, hal tersebut menggambarkan adanya tingkatan stres pada mahasiswa mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat yang kemudian berakhir dengan sangat tragis, hal tersebut tentunya sangat penting untuk dikaji.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (2003), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (2004) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (2004) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (2006) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Supradewi (2006) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

Seorang mahasiswa berinisial ED, berusia 23 tahun, mahasiswi dari salah satu Akademi Kebidanan di Medan mencoba mengakhiri hidupnya dengan terjun dari gedung asramanya di jalan Pabrik Tenun, Medan, Sumatera Utara pada tanggal 12 Februari tahun 2008 yang lalu, ini merupakan salah satu contoh. Contoh lain, EP, mahasiswa Fakultas 'X' di sebuah PTS di Yogyakarta, melakukan bunuh diri karena mengalami stres dalam menyusun tugas akhir/skripsi (news.okezone.com.,2008).

Di luar negeripun terdapat insiden yang menunjukkan adanya tanda-tanda stres pada mahasiswa yang tidak kalah mencengangkan. Penembakan di kampus Northern Illinois University menewaskan enam dan menciderai 15 orang mahasiswa. Pelaku penembakan diketahui berinisial SK berusia 27 tahun, mahasiswa Jurusan Sosiologi warga negara bagian Florida. Setelah melakukan penembakan brutal, SK mengakhiri hidupnya sendiri dengan senjata yang digunakan dalam aksi tersebut, (Jawa Pos, 16 Februari 2008).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis dan berakibat stres. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

## **B. Rumusan Masalah**

Ketika seorang Mahasiswa mengalami stres terhadap skripsi maka akan berdampak pada individu itu sendiri, dampak yang akan dihadapi adalah munculnya rasa malas dan rasa selalu ingin menunda kewajibannya sebagai mahasiswa. Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen tahun 2013 yang sedang menghadapi skripsi ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Penulis**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman dalam bidang penelitian mulai dari pengumpulan data, pengolahan data hingga penyajian data dalam bentuk laporan.

## 2. Bagi Mahasiswa

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan wawasan lebih dan diharapkan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi mampu menangani stres ketika mengerjakan skripsi.

## 3. Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa menghadapi skripsi.