

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang dididik dan diharapkan untuk menjadi calon-calon intelektual, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa sebagai agen pembawa perubahan yaitu sebagai penggerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk bergerak dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi, dengan melalui berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mereka miliki. Selain itu mahasiswa dituntut pula memiliki moral yang baik dimana tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitasnya. Hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi kekuatan dari moral bangsa yang diharapkan dapat menjadi contoh dan penggerak perbaikan moral pada masyarakat. Tidak hanya itu mahasiswa juga dituntut sebagai pengontrol kehidupan sosial dalam arti mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial pada masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik serta solusi untuk permasalahan sosial masyarakat ataupun bangsa.

Sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki banyak keunggulan dalam segala hal baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Sebagai mahasiswa dituntut untuk memiliki pengetahuan yang luas dalam arti memiliki pengetahuan bukan hanya sekedar ilmu yang didapatkan dari buku tetapi juga memiliki pengetahuan berdasarkan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu mahasiswa dituntut pula untuk mampu membagi waktu dengan baik, pintar, aktif, dan bertanggung jawab. Tidak hanya itu mahasiswa juga dituntut agar berakhlak terpuji dan berjiwa sosial, dalam arti memiliki akhlak yang baik dan jujur, serta peduli terhadap orang lain bukan hanya peduli atas dirinya sendiri.

Menjadi mahasiswa merupakan tugas berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, selain itu mahasiswa juga menjadi harapan keluarga, masyarakat dan bangsa dimana masa depan yang dicita-citakan oleh bangsa berada ditangan mereka. sebab dipundak merekalah titik kebangkitan suatu negara atau bangsa diletakan. Akan tetapi tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi mahasiswa. Ketika berbagai tuntutan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik oleh mahasiswa, maka hal yang akan terjadi adalah mahasiswa akan mengalami stres.

Stres adalah suatu reaksi fisik individu yang diakibatkan perasaan yang tidak baik, yang tidak nyaman, maupun perasaan yang tertekan, baik secara fisik maupun psikis. Sehingga memicu timbulnya perubahan-perubahan pada diri individu tersebut, yang membahayakan keselamatan atau kesejahteraan hidupnya. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf dan Nurihsan (2010:252) Menulis bahwa “Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, atau tertekan terhadap tekanan yang dihadapi. Diartikan juga reaksi fisik yang dirasakannya tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya”.

Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari gejalanya baik dari segi fisik maupun psikis. Dimana dalam segi fisik yaitu dilihat dari kondisi fisik atau kondisi tubuh seseorang sedangkan segi psikis yaitu dapat dilihat dari tingkah laku seseorang. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf dan Nurihsan (2010:252-253) untuk mengetahui apakah diri kita atau orang lain mengalami stres, dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis, yaitu: a. Gejala Fisik, seperti sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung atau

jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. b. Gejala Psikis, seperti Gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti kata-kata kasar dan menghina; maupun non verbal, seperti menempeleng, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang).

Mahasiswa sebagai agen pembawa perubahan dan pengontrol kehidupan sosial tentu mampu mengatasi solusi untuk permasalahan yang dihadapi. Namun kenyataan yang terjadi berdasarkan hasil observasi penulis saat menempuh studi di jurusan Bimbingan dan Konseling, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling semester 3, 5 dan 7, kurang lebih dari 10% dari 234 orang mahasiswa terdiri dari 23 orang mahasiswa yang mengalami stres. Hal ini disebabkan tuntutan orang tua untuk lulus tepat waktu dan banyaknya tugas yang diberikan.

Adapun gejala yang tampak pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling adalah Sulit berkonsentrasi dalam belajar. Adapun hasil wawancara pada mahasiswa semester 3, 5 dan 7 terdapat 13 orang mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan hal ini disebabkan mahasiswa takut nilai IPK menurun, terutama bagi bidik misi terdapat 6 orang mahasiswa yang mengalami stres dengan gejala merasa gelisah saat nilai IPK menurun, sering marah-marah saat hasil tugas yang diberikan dosen hilang, merasa mudah lelah saat mengerjakan tugas yang banyak dan jantung berdebar-debar secara tiba-tiba. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dikemukakan dengan melihat dari apa yang terjadi pada penulis selama menempuh studi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa mengalami stres baik dari fisik maupun psikis. Mengetahui tingkat kecenderungan stres mahasiswa lebih kepada fisik ataupun psikis, maka

diangkatlah judul **“Deskripsi Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masih terdapat mahasiswa yang sulit berkonsentrasi dalam belajar.
- b. Masih terdapat mahasiswa yang merasa gelisah saat nilai IPK menurun.
- c. Masih terdapat mahasiswa yang sering marah-marah saat hasil tugas yang diberikan dosen hilang.
- d. Masih terdapat mahasiswa yang merasa mudah lelah saat mengerjakan tugas yang banyak.
- e. Masih terdapat mahasiswa yang mengalami jantung berdebar-debar secara tiba-tiba.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang terkait dengan identifikasi masalah sebagai berikut :
“Bagaimana kecenderungan stres pada Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian yang terkait dengan rumusan masalah adalah untuk mengetahui Kecenderungan stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai subjek pemikiran dalam menambah ilmu pengetahuan tentang *kecenderungan stres mahasiswa*.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Jurusan

Memberikan informasi tentang gambaran kecenderungan stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

b. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan tentang kecenderungan stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai pedoman dalam mengkaji faktor penyebab kecenderungan stres pada mahasiswa semester 3, 5 dan 7 jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.

d. Bagi Pembaca

Sebagai sumber referensi dan bahan acuan untuk lebih memperluas lagi kajian mengenai kecenderungan stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.