

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres telah menjadi bagian yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Stres dapat menimpa siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun usia lanjut. Menurut Yusuf (2008) stres merupakan suatu kondisi dimana mengalami perasaan tidak enak, tidak nyaman dan tertekan baik fisik dan psikis. Sumber stres untuk masing-masing orang berbeda-beda misalnya bagi mahasiswa stresor yang utama adalah masalah intrapersonal, seperti perubahan kebiasaan dan pola tidur, perubahan pola makan, kebutuhan untuk beristirahat dan bertanggung jawab sebagai mahasiswa dan meningkatnya beban tugas. Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademik pada perguruan tinggi. Disamping itu mahasiswa banyak menghadapi tuntutan kehidupan yang berasal dari dalam kampus maupun dari luar kampus. Posisi dan status yang disandang mahasiswa tidaklah mudah karena rintangan serta jalan yang ditempuh untuk mendapatkan gelar sebagai sarjana banyak mendapat persoalan. Kesiapan mental dan fisik harus lebih matang untuk menghindari mahasiswa agar tidak stres.

Tuntutan kehidupan kampus dapat menimbulkan stres akademik seperti tekanan mental dan emosional. Hal ini dapat digambarkan bahwa mahasiswa banyak mengalami stres diakibatkan oleh sistem akademik kampus yang memberi pengaruh besar. Kontribusi penyebab dari stres secara umum disebabkan oleh tugas yang berlebihan, nilai akhir yang kurang baik serta dan ini akan membawa perubahan pada respon fisiologis pada individu Menurut Durand dan Barlow

(2006:341) menyatakan bahwa stres disebabkan oleh respons fisiologis terhadap kejadian atau perubahan apapun yang membutuhkan adaptasi.

Hal ini dikarenakan oleh aspek lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik dari mahasiswa ataupun emosi sehingganya merubah perilaku, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan spritual. Selain itu faktor lingkungan eksternal yang bisa memicu stres dan merubah kondisi menjadi kurang menyenangkan meliputi keadaan lingkungan sosial yang memberikan tekanan – tekanan berupa tuntutan dari berbagai pihak. Kondisi stres juga dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektivitas, kurangnya semangat, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab. Menurut Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti 2008: 34) bahwa yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan perubahan yang terjadi. Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2009) ditemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam meningkatkan prestasi akademik, beragamnya tugas, perkuliahan, persiapan menghadapi ujian tengah semester, ujian semester dan ujian praktikum, salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman dikeluarkan dari universitas, penyesuaian diri dan adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, kehidupan yang mandiri yang kurang bagus, kehidupan yang mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal (kosan, kontrakan, tinggal dengan saudara), gangguan hubungan interpersonal,

konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga. Menurut Gadzella (1991) stres pada mahasiswa adalah suatu keadaan dimana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Semua tuntutan yang muncul baik dari dalam diri maupun dari luar diri, menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi masalah dengan lebih bijak dan bertanggung jawab.

Stres juga tidak dapat dihindari oleh mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo demikian yang dialami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling dan jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Fakultas Ilmu Pendidikan. Saat ini stres menjadi topik penting dan yang paling utama pada kalangan akademis. Sebagian besar mahasiswa merasakan keadaan seperti ini tanpa terkecuali. Keluhan dari mahasiswa tentang kondisi ini bukan kali ini didengar. Stres seolah-olah merupakan satu dari masalah yang menjadi pokok permasalahan pada mahasiswa dalam menjalani studi.

Sesuai pengamatan dari peneliti yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2015 melalui wawancara langsung dan menggunakan *cyber counseling* dengan 23 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling dan 15 mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang dijadikan observasi pendahuluan. Pada observasi awal peneliti melakukan wawancara secara langsung maupun melalui *cyber counseling*. Dari hasil observasi awal yang dilakukan yang mengalami stres yaitu mahasiswa yang sedang menjalani aktivitas perkuliahan berada pada semester 1, 3 dan 5.

Sesuai dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 23 mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengenai hal-hal yang menyebabkan mereka stres ialah keadaan kehidupan mereka yang berubah yang sudah terbiasa dengan segala keperluan yang disiapkan oleh orang tua sekarang mereka sendiri yang mengatur semua kebutuhan sendiri. Selain itu juga kekurangan finansial dan jauh dari kedua orang tua menjadi faktor mahasiswa merasakan stres, disamping itu tugas-tugas akademik yang terlalu banyak membuat mahasiswa stres. Sebagai sumber lain penyebab stres mahasiswa tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik, metode mengajar dosen serta sikap dosen yang tidak dipahami. Hasil wawancara lain yang dilakukan pada 15 mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar tidak berbeda jauh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling sebagian besar yang menyebabkan mahasiswa stres dikarenakan oleh aktivitas akademik yang terlalu padat serta tugas-tugas akademik yang terlalu banyak sehingga membuat mahasiswa kurang cukup beristirahat dan mengalami tekanan secara fisik maupun psikis. Persoalan dengan orang-orang yang berada dilingkungan yang sama menyebabkan konflik hal ini menjadi pemicu dari stres misalnya bertengkar dengan teman, lingkungan tempat tinggal kurang baik serta hubungan dengan dosen yang kurang menyenangkan.

Dari hasil ini peneliti memiliki gambaran bahwa yang menjadi faktor utama penyebab stres mahasiswa dikarenakan jumlah tugas yang banyak dan tidak seimbang waktu istirahat yang dimiliki mahasiswa, waktu belajar yang tidak tepat dan metode mengajar serta sikap dosen yang kurang menyenangkan yang

dirasakan mahasiswa. Kekurangan finansial dalam memenuhi keperluan serta konsekuensi dari lingkungan sosial atau tempat tinggal yang kurang menyenangkan akibatnya bertengkar dengan teman maupun hubungan dengan dosen yang kurang baik.

Oleh karena itu peneliti mengambil kedua jurusan ini sebagai objek penelitian disamping dari persoalan stres yang dihadapi oleh mahasiswa alasan lainnya dikarenakan Jurusan Bimbingan dan Konseling adalah jurusan yang memiliki fungsi yang mampu membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapannya. Selain itu juga selaku calon konselor ini akan menjadi dasar maupun acuan agar dapat mengatasi masalah stres secara pribadi dan juga membantu dalam mengidentifikasi masalah stres pada siswa sebab sebagai seorang konselor dituntut mampu melihat kondisi dari setiap siswa atau. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar adalah objek yang kedua dalam penelitian ini alasan utamanya karena mahasiswa dari jurusan tersebut akan menjadi pendidik. Menjadi seorang pendidik harus memahami betul kondisi para siswa yang berada dilingkungan sekolah melakukan aktivitas belajar. Dalam kegiatan belajar mengajar agar berjalan dengan efektif maka pendidik diharuskan mampu mengelolah stres yang ada pada diri sendiri dan siswa.

Sehingganya peneliti berasumsi bahwa kedua jurusan ini tepat untuk dijadikan sebagai Objek dalam penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar semester 1, 3 dan 5. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti merumuskan dengan format kalimat

**“Studi komparatif Tentang Stres pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan
Konseling dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Gorontalo”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling dengan mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar mengalami masalah stres
- b. Terdapat faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling dengan mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar .

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan stres antara mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar ?
2. Bagaimana gambaran tingkat kondisi stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling dan mahasiswa Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar ?
3. Faktor apakah yang menjadi penyebab adanya stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang gambaran stres dan faktor –faktor penyebab stres yang dihadapi oleh mahasiswa pada jurusan Bimbingan dan Konseling dengan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo ”

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu manfaat secara teoritis dan praktis:

a. Manfaat Teoritis

Memperkaya kajian tentang masalah stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling dan mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa pada umumnya dan khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Selain itu dapat memberikan informasi kepada mahasiswa kedua jurusan tentang masalah stres. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan acuan dan dapat bermanfaat untuk orang lain.