

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan sebuah terminologi yang sangat populer dalam percakapan sehari-hari. Stres adalah salah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang makin berat.(Atkinson, 1998)

Stres bagi banyak orang menjadi musuh utama dalam menjalani kehidupan. Stres sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan gejala kecemasan, depresi, sampai gangguan jiwa berat. Stres adalah rangsangan dalam bentuk apapun dan darimanapun yang akan dapat mempengaruhi proses pikir dan tindakan seseorang.

Stres dengan frekuensi dan jumlah yang tinggi akan menimbulkan ketidakseimbangan fisik ataupun psikis pada individu. Ketidakseimbangan tersebut harus segera diselesaikan melalui pemenuhan kebutuhan berdasarkan jenis stresnya.

Peristiwa yang dikategorikan sebagai stres biasanya dapat dimasukkan dalam satu atau lebih kategori berikut: peristiwa traumatik di luar rentang pengalaman manusia yang lazim, peristiwa yang tidak dapat dikendalikan, peristiwa yang tidak dapat diperkirakan, peristiwa yang menentang batas-batas kemampuan dan konsep diri kita atau konflik internal. Stres terjadi apabila orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam kesehatan fisik ataupun psikologisnya, sebagian besar penyebab stres adalah perubahan besar yang terjadi pada banyak orang (Atkinson,Smith,Bem,2002).

Penyebab dari stres disebut dengan istilah stressor yang berupa situasi atau kondisi tertentu yang pada dasarnya merupakan suatu perubahan. Dalam kehidupan, stres tidak dapat dihindarkan, Satu hal yang perlu diingat adalah

untuk mengubah pandangan lama yang menyatakan stres harus dihilangkan. Hans Selye dalam teori General Adaptation Syndrome (GAS) mengungkapkan bahwa stressor adalah faktor yang mengganggu keseimbangan tubuh (*equilibrium*). Penanganan yang tepat terhadap stressor akan menjadikan stres sebagai sarana untuk mengoptimalkan diri.

Biasanya mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan sering diikuti oleh perasaan stres. Stres seringkali timbul sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan secara efektif. Gejala Stres timbul akibat dari ketidak harmonisan pemenuhan keinginan dan kemampuan untuk menghadapinya. Stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang. (<http://www.mitsuilease.co.id>)

Penelitian yang dilakukan di fokuskan pada dampak yang dari banyaknya tugas yang ber*deadline* sempit, serta adanya tugas akhir (skripsi) yang merupakan salah satu syarat penting kelulusan fakultas psikologi. Selain itu hal ini bisa disebabkan karena proses belajar mengajar yang kurang menarik atau bisa dikatakan bobot mata kuliah yang berat. Hal-hal di atas merupakan stresor yang terjadi pada mahasiswa Psikologi UK.Maranatha angkatan 2005. Akibatnya, stres yang ditimbulkan dapat mengurangi kenyamanan saat mengikuti mata kuliah tersebut dan mungkin akan menghambat belajar mahasiswa. Seperti Pusing-pusing/sakit kepala, kelelahan, Ingin mengerjakan segalanya dengan cepat, ingatan melemah, tidak mampu berkonsentrasi, tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai, kehilangan semangat. Keingintahuan akan gambaran kekebalan stres akibat stressor yang telah disebutkan tadi melatarbelakangi penelitian yang dilakukan penulis.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah: Seberapa besar jumlah mahasiswa yang mempunyai kekebalan terhadap stres dan yang kurang mempunyai kekebalan terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK.Maranatha angkatan 2005.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud Penelitian adalah sebagai bahan evaluasi padatnya jadwal kuliah psikologi, tugas yang banyak, serta tugas akhir yang merupakan syarat kelulusan mahasiswa fakultas psikologi.

Tujuan Penelitian adalah untuk memperoleh data kekebalan yang lebih rinci dan spesifik mengenai kekebalan terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK.Maranatha angkatan 2005.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi pada masyarakat umum tentang pengaruh sistem pendidikan terhadap keadaan kejiwaan seseorang serta memperkaya penelitian dalam bidang kedokteran terutama Ilmu Kesehatan Jiwa.

Manfaat akademis Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang Psikologi perkembangan, khususnya penelitian mengenai kekebalan stres terhadap mahasiswa.

Selain itu diharapkan juga dapat menjadi tambahan informasi bagi peneliti lain jika hendak melakukan penelitian mengenai kemandirian pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2005 di Universitas Kristen Maranatha.

1.5 Kerangka Pemikiran

Stres merupakan respon yang disebabkan oleh adanya stresor, respon itu sendiri dapat berupa respon fisiologis, psikologis dan perilaku akibat dari stresor yang berupa suatu kondisi atau situasi, antisipasi atau imajinasi, adanya perubahan atau sebuah obyek.

Perkuliahan pada dunia modern sekarang ini, bukan lagi hanya sekadar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, dan kemudian lulus. Begitu banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan kuliah. Bergaul, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, hingga bekerja untuk menambah uang saku. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Masalah di luar perkuliahan mau tak mau harus diakui turut mempengaruhi, baik dari segi psikis, konsentrasi, maupun prestasi akademik. Apalagi grafik usia yang menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja (*adolescence*) hingga dewasa muda (*early adulthood*) (Santrock, 2006). Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman.

Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus, dapat menjadi distress yang mengancam. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika ada stresor yang datang, maka tubuh akan meresponnya baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Sangat dimungkinkan terjadi kejadian stres pada mahasiswa akibat stresor tersebut.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observational. Penelitian ini menggunakan 2 teknik pengambilan data. Teknik pertama menggunakan teknik survei, teknik kedua menggunakan teknik wawancara. Survei dimaksudkan untuk mendapatkan data dari responden, serta mengetahui faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya peristiwa stres. Wawancara dimaksudkan untuk mengetahui besarnya angka (jumlah) mahasiswa yang mempunyai kekebalan terhadap stres dan yang kurang mempunyai kekebalan terhadap stres

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Metode penelitian | :Deskriptif observational |
| 2. Teknik pengambilan data | :Survei |
| Instrumen Penelitian | :Daftar pertanyaan dalam Kuisisioner |
| Sampel | :100 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi
UK.Maranatha angkatan 2005 |
| 3. Teknik pengambilan data | :Wawancara |
| Instrumen Penelitian | :Skala Smith dan Miller |
| Sampel | :100 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi
UK.Maranatha angkatan 2005 |

1.7 Lokasi dan Waktu

Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dengan lama waktu penelitian dimulai bulan Februari hingga Juni 2009.