

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Setiap manusia yang hidup pasti akan mengalami suatu fenomena dalam kesehariannya berupa tuntutan terhadap sesuatu hal yang harus dipenuhi. Bagi sebagian orang tuntutan tersebut terkadang menjadi suatu tekanan yang menimbulkan stres jiwa. Hal semacam ini telah diungkapkan oleh Vincent Corneli (dalam Mustamir, 2009, hlm 50) yang menyebutkan stres sebagai suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Dalam suatu kehidupan tuntutan akan selalu ada, karena hakikat manusia normal yang hidup selalu memiliki hasrat. Hasrat itulah yang kemudian harus dipenuhi dan menjadi target untuk dicapai, proses untuk mencapainya tidak akan selalu berjalan sesuai harapan, pasti akan ada suatu hambatan yang terjadi, hambatan tersebut menantang seseorang untuk menjawabnya. Bagi beberapa orang mungkin saja mampu menjawab tantangan yang dihadapi dan melewatinya dengan tersenyum, namun ada juga beberapa orang tidak bisa menjawab dan tertekan untuk mencari jawaban, tekanan inilah yang kemudian disebut dengan stress.

Keadaan demikian terjadi pada sebagian besar umat manusia, tidak terkecuali pada mahasiswa yang akan menjadi bahasan utama pada tulisan ini. Mahasiswa dalam aktivitas sehari-harinya pasti akan mengalami fenomena yang membuatnya mengalami suatu tekanan. Fenomena demikian merupakan hal yang sangat biasa dan terjadi pada setiap mahasiswa. Penyebabnya bisa berasal dari banyak hal, bisa dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekelilingnya. Penyebab yang timbul dari dalam dirinya contohnya seperti kondisi tubuh yang lemah yang akan sangat sensitif jika mendapatkan stimulus yang menyebabkan dirinya tertekan. Contoh lain yang berasal dari lingkungan adalah kondisi perkuliahan, seperti tugas kuliah yang diberikan dosen, tuntutan membaca beberapa literasi, kesibukan berorganisasi, dan masih banyak hal lainnya yang berpotensi menjadi tekanan pada diri mahasiswa. Hal semacam ini akan sangat berat terutama bagi para mahasiswa tingkat pertama yang masih menyesuaikan

diri dengan keadaan perkuliahan yang sangat berbeda dengan situasi sekolahnya dulu. Kondisi penyesuaian seperti itu, dimana seseorang belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan sangat mungkin menimbulkan stress. Karena stress merupakan suatu kejadian yang menantang yang membutuhkan adaptasi fisiologi, kognitif dan tingkah laku (Thomas Oltzman dkk, 2012, hlm, 196)

Faktor penyebab timbulnya stres dalam diri mahasiswa memang tidak bisa ditentukan sepihak tanpa dilakukannya identifikasi secara mendalam. Namun terlepas dari apapun itu penyebabnya, apakah itu berasal dari dalam diri seperti faktor kesehatan mahasiswa yang rendah, faktor karakter psikis bawaan lahir (genetik), atau faktor lingkungan seperti tugas yang tidak kunjung selesai yang selalu jadi pikiran, masalah dengan teman atau keluarga, dll. Tuntutan-tuntutan yang menjadikan stress diluar kemampuan individu untuk menanganannya merupakan hal yang sangat membahayakan bagi kesejahteraannya (Lazarus & Folksman, 1986). Ketika mahasiswa berada pada posisi stres yang membahayakan dirinya, maka hal tersebut akan sangat merugikan dalam banyak hal. Salah satunya akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian/konsentrasi, berpikir jernih, dan mengambil keputusan (Zenko, dalam suryanto, 2011, hlm 3). Kesulitan mahasiswa dalam konsentrasi akan mengakibatkan capaian yang tidak maksimal dalam banyak hal. Salah satunya dalam kuliah, ketika mahasiswa tidak konsentrasi pada kuliahnya maka kuliahnya akan terganggu. Apabila kuliahnya terganggu maka akan berdampak pada capaian kuliahnya yang diukur dengan Indeks Prestasi (IP) yang hasilnya tidak memuaskan.

IP yang tinggi adalah cita-cita bagi sebahagian besar mahasiswa. Dengan IP yang tinggi bisa membawa mahasiswa menuju impiannya. Mahasiswa biasanya berharap bisa bekerja di sebuah lembaga yang tersohor hingga kesejahteraannya dapat terjamin atau ada harapan lain yang menjadi obsesi. IP inilah yang kadangkala menjadi prioritas mahasiswa ketika kuliah. Lulus dengan IP yang memuaskan dan mendapat pekerjaan dengan kesejahteraan yang diharapkan bisa menjadi patokan kesuksesan dalam perspektif sebagian orang. Akan tetapi perjalanan menempuh IP yang tinggi tidaklah mudah, stress menjadi salah satu ancaman untuk menggugurkan impian mahasiswa memperoleh IP yang

diharapkan. Ancaman stres ini bisa menimpa semua mahasiswa tanpa terkecuali, terutama mahasiswa tingkat awal. Dari sudut perkembangan psikologis, mahasiswa yang berada pada tingkat awal akan lebih rentan terkena stres, karena rata-rata mereka berada pada usia remaja akhir yaitu antara usia 15-20 tahun (Sarwono, 2011). Hurlock (1980, hlm 207) menjelaskan karakter psikis seseorang pada usia remaja. Ia mengatakan bahwa

Pada masa remaja terdapat beberapa perubahan yang terjadi yang cenderung terlihat seperti perilaku dan perubahan fisik, diantaranya perubahan itu adalah: Meningginya emosi, perubahan bentuk tubuh, bersikap ambivalen terhadap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Melihat fenomena tersebut maka bisa kita analisis dalam perilaku anak usia remaja akhir yang sebahagian terdapat pada mahasiswa akan sedikit berada pada perubahan yang sangat menonjol yang menuntut penyesuaian. Penyesuaian ini merupakan tantangan yang harus dijawab oleh para mahasiswa.

Sebagaimana hal di atas mahasiswa dihadapkan pada suatu tuntutan dalam mensikapi perubahan diri mereka, yang pastinya mahasiswa akan dihadapkan pada kesulitan dalam beradaptasi. Kesulitan tersebut menurut Hurlock (1980, hlm 208) terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. “Pertama, ketika masa kanak-kanak sebagian besar masalah diselesaikan oleh orang tua atau guru-guru. Kedua, karena pada masa remaja merasa diri mandiri menolak bantuan dari orangtua dan guru. Sehingga banyak diantara permasalahan mereka tidak dapat mereka atasi sesuai dengan harapan”. Seperti dijelaskan Anna Freud (dalam Hurlock, 1980, hlm 208)

banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.

Pada dasarnya penulis pernah merasakan situasi stres dalam suasana kuliah. Stres yang dialami diakibatkan karena ketidakpuasan penulis terhadap hasil capaian indeks prestasi yang menjadikan penulis merasa tertekan dan stres dikarenakan merasa gagal memenuhi target dari tuntutan yang berlaku di lingkungan kampus. Kondisi tersebut sangat mengganggu konsentrasi karena

selalu terlarut dalam tekanan, sehingga proses perkuliahan yang dijalani menjadi tidak optimal. Kejadian semacam ini tidak hanya dialami oleh penulis, beberapa rekan penulis pun mengalami hal serupa namun dalam riwayat berbeda.

Dalam proses perkuliahan yang tidak optimal yang disebabkan karena stres, penulis merasa terkejut dikarenakan mendapat capaian yang bagus dibandingkan dengan sebelumnya. Namun di lain pihak beberapa rekan penulis yang mengalami kondisi stres seperti yang dialami penulis justru mendapatkan hasil yang sebaliknya, yaitu hasil capaian akademiknya menurun dari sebelumnya. Fenomena tersebut membuat penulis ingin lebih mempelajari mengenai stres dalam kehidupan, apakah berpengaruh terhadap capaian dalam berbagai hal ataukah tidak. Atas dasar itulah penulis ingin mencoba membuat penelitian sederhana mengenai stres dan hubungannya dengan capaian dalam lingkup yang tidak terlalu luas yaitu hasil IPK. Selain itu, penulis tertarik untuk menguji hasil bacaan dari berbagai literasi yang menyatakan bahwa aktifitas fisik dapat mempengaruhi penurunan stres. Maka penulis mencoba membuat kriteria variabel berdasarkan aktifitas fisik yang dilakukan, agar lebih presentatif pengelompokan aktifitas fisik berdasarkan pada jenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) keolahragaan dan non keolahragaan. Dengan asumsi bahwa UKM keolahragaan memiliki aktifitas fisik yang lebih banyak jika dibandingkan dengan UKM non keolahragaan. Ditambah dengan mahasiswa yang sama sekali jarang terlibat dengan aktifitas fisik yaitu mahasiswa yang tidak mengikuti UKM. Selanjutnya penulis akan membandingkan tingkat stres pada ketiga variabel tersebut apakah ada perbedaan ataukah tidak.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang diatas maka kami merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar gambaran tingkat stress mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahraagaan, non keolahragaan dan yang tidak mengikuti UKM?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dengan capaian IPK?

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahragaan, UKM non keolahragaan, dan yang tidak mengikuti UKM sama sekali?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian yang kami buat adalah :

1. Menguji angka tingkat stres mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahragaan, non keolahragaan dan yang tidak mengikuti UKM.
2. Menguji hubungan tingkat stres dengan hasil IPK.
3. Menguji perbandingan tingkat stress mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahragaan, non keolahragaan dan yang tidak mengikuti UKM.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang stres bukan merupakan suatu yang baru, namun penelitian yang kami lakukan merupakan pengembangan dari penelitian terdahulu. Harapan kami dalam penelitian ini adalah dapat membantu mahasiswa dalam mencapai target IPK yang setinggi mungkin, dengan mempelajari hal yang memungkinkan mahasiswa mendapatkan IPK yang buruk. Salah satu faktor yang kami analisa adalah tingkat stres mahasiswa yang menjadi salah satu penyebab IPK yang tidak optimal. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi peneliti, penelitian ini berguna untuk pengembangan keilmuan peneliti dalam bidang Ilmu Keolahragaan yang menjurus pada *Sport Psychology*.
2. Bagi mahasiswa atau pembaca dapat berguna untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan tentang stres serta menjadi bagian referensi untuk yang ingin mempelajarinya.

3. Memperoleh gambaran mengenai hubungan tingkat stres dengan capaian IPK.
4. Memperoleh gambaran mengenai perbandingan tingkat stres mahasiswa yang aktif mengikuti UKM keolahragaan, non keolahragaan dan yang tidak mengikuti UKM.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

### **1. BAB 1 PENDAHULUAN**

BAB I ini menjelaskan dengan ringkas mengenai masalah yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian ini. Agar lebih jelas tersajikan dalam point-point di bawah ini. Latar Belakang Penelitian

#### a. Latar Belakang

Pada bagian latar belakang berisi tentang ide dan dasar penulis mengambil penelitian tentang stres dan hubungannya dengan hasil capaian indeks prestasi. Pada bagian ini penulis mencoba menyajikan masalah yang masih berupa deskripsi bukan pertanyaan.

#### b. Rumusan Masalah Penelitian

Pada bagian rumusan masalah inilah kemudian dikerucutkan mengenai permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui proses penelitian. Adapun secara general masalah yang dirumuskan pada penelitian ini adalah mencari hubungan antara tingkat stres dengan hasil capaian indeks prestasi, mencoba menggambarkan secara angka besaran tingkat stres pada variabel-variabel bebas yang ditentukan, dan mencari perbedaan tingkat stres antara ketiga variabel tersebut.

#### c. Tujuan Penelitian

Pada bagian tujuan penelitian memaparkan tentang cita-cita penulis dari penelitian ini, yaitu melakukan penyelesaian melalui proses penelitian untuk mencari jawaban dari rumusan masalah.

#### d. Manfaat Penelitian

Setelah hasil penelitian didapatkan maka penulis bisa menyimpulkan hal yang bisa diambil dari penelitian tersebut. Hasil yang didapatkan bisa menjadi referensi dan rekomendasi untuk melakukan penelitian serupa di kemudian hari atau menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan topik yang sesuai dengan penelitian ini yaitu mengenai tingkat stres dan hasil capaian indeks prestasi.

e. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi memaparkan konten yang ada pada karya tulis ini. Konten tersebut berisi pemaparan secara singkat dari tiap-tiap bab dan sub-bab.

## **2. BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Pada BAB II dijelaskan tentang teori-teori yang berhubungan dengan judul pada penelitian ini yang meliputi:

a. Pengertian Stres Secara Umum

Pada bagian ini membahas mengenai teori-teori umum tentang stres

b. Stres Pada Mahasiswa

Pada bagian ini teori tentang stres sudah dikaitkan dengan konteks mahasiswa. Artinya, stres yang dibahas sudah tidak secara umum lagi namun dispesifikan menjadi stres pada mahasiswa

c. Stres Kaitannya Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa

Bagian ini berisi teori-teori stres yang berimplikasi pada *performance academic* mahasiswa.

d. Olahraga / Aktifitas Fisik Dapat Mengurangi Stres

Bagian ini menjelaskan bagaimana aktifitas fisik dapat mengurangi tingkat stres

e. Penelitian yang Relevan

Bagian ini berisi mengenai beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan dasar bagi penulis untuk membuat skripsi ini. Diantaranya adalah jurnal-jurnal ilmiah.

f. Posisi Teoritis Peneliti

Bagian ini memaparkan mengenai kedudukan peneliti saat melakukan penelitian ini.

### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bagian ini dibahas mengenai metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, dimulai dari desain dll.

a. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana atau *outline* penelitian yang akan dijadikan dasar dalam penelitian.

b. Partisipan

Partisipan merupakan orang yang berpartisipasi dalam penelitian baik itu sebagai responden ataupun sebagai orang yang berkontribusi membantu peneliti.

c. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan individu atau subjek yang menempati suatu tempat tertentu dalam waktu tertentu, sedangkan sampel adalah bagian kecil dari populasi

d. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adalah angket.

e. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang menjadi rujukan standar untuk melakukan penelitian.

f. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data dengan menggunakan metode statistik yang sesuai.

### **4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**



Pada Bab IV berisi tentang penemuan peneliti dari hasil pengolahan dan analisis data. Harapan dari temuan ini dapat menjawab rumusan masalah pada penelitian ini.

## **5. BAB V KESIMPULAN**

Pada Bab V penulis menyertakan analisis data yang telah diolah serta menyampaikan rekomendasi dan pesan sebagai hal yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian serupa.