

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan hal yang wajar dan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kita memerlukan stres untuk sebagai pendorong berusaha lebih baik lagi. Namun stres yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang, hal ini disebabkan daya tahan stres yang berbeda-beda pada setiap orang. Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Karena salah satu syarat bagi mahasiswa, bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari sebuah perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggungjawabkan dalam bentuk seminar tugas akhir di hadapan beberapa dosen penguji.

Proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Mutadin (2002) memaparkan jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat

pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyelesaian skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Walton (2002) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik yang mengalami stres pada tingkatan yang tinggi, dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, keausan, dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.

Menurut (Rathus dan Nevid, 2002) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Stres tidak selalu berdampak negatif, karena kadang stres dapat berdampak membantu dan menstimulasi individu untuk bertindak laku positif. Stres dalam menulis skripsi juga bisa bersifat positif dan juga negatif. Stres yang bersifat positif menjadikan mahasiswa menjadi bersemangat dalam menulis skripsi, menjadi termotivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Stres yang bersifat negatif menjadikan mahasiswa jadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penulisan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik individu akan menentukan respon individu terhadap