

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap individu akan mengalami berbagai macam permasalahan yang berasal dari lingkungan maupun berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Pada masa sekarang ini faktor lingkungan tampaknya justru membawa tantangan yang beraneka ragam terhadap kehidupan manusia, contohnya seperti kehidupan di kota-kota besar dengan pola berpacu untuk mengejar pemenuhan kebutuhan hidup sehingga sering mengakibatkan timbulnya ketakutan, kecemasan jika usaha untuk mendapatkannya tidak tercapai dan permasalahan tersebut tidak sebatas itu saja melainkan banyak lagi permasalahan yang sering dihadapi selama individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hambatan-hambatan tersebut sering membawa seseorang dalam situasi yang tidak menyenangkan atau stres.

Hambatan yang bersifat personal maupun yang datang dari lingkungan adalah kondisi yang dapat menimbulkan ketegangan emosi. Suatu kejadian dapat menyebabkan individu tegang karena individu memberikan makna atau arti tertentu terhadap kejadian-kejadian tersebut dan menjadikannya sebagai sumber ketegangan tertentu.

Selain itu, dalam menghadapi tuntutan, tantangan, maupun hambatan dari lingkungan sekitarnya, individu tidak selalu berhasil dan tampil sebagai “pemenang”. Hal ini disebabkan individu memiliki kelemahan dan keterbatasan.

Individu sukar dapat melepaskan diri dari tekanan-tekanan yang selalu dihadapi. Bila keadaan ini dibiarkan berlarut-larut maka akan menimbulkan tekananpsikologis seperti gelisah, konflik, rasa bersalah, serta kecenderungan untuk stres (Panggabean, 1991).

Stres dapat didefinisikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Stres juga disebabkan karena banyaknya perubahan-perubahan yang harus dihadapi, menurut adaptasi dan penyesuaian dimana tidak mudah dicapai dan dilaksanakan oleh semua orang dengan sama mudahnya, sehingga mengakibatkan berbagai gejala, yakni, *disease of change* atau penyakit yang disebabkan oleh perubahan. Orang akan menghadapi kehidupan dengan penuh ketegangan dan tekanan, apabila kurang siap dalam memenuhi semua tuntutan dan perubahan. (Dewi, 2006)

Ternyata, stres sudah melanda berbagai kalangan, tidak hanya orang dewasa dan orang tua, tetapi juga anak-anak dan remaja. Biasanya individu yang berusia produktif lebih rentan terhadap stres, dikarenakan masa remaja adalah masa *stres and strain* (masa keguncangan dan kebimbangan).

Seperti yang terlihat pada mahasiswa sekarang ini. Mereka lebih banyak bergaul hanya pada teman-teman yang mereka kenal lebih dekat saja. Dan mereka justru merasa tidak nyaman ketika teman mereka yang lain yang bukan berasal dari klik mereka ikut bergabung dalam klik mereka. Misalnya saja, ketika dosen mengatakan agar mereka membentuk suatu kelompok diskusi, mereka hanya membentuk kelompok belajar yang anggota-anggotanya hanya terdiri dari mereka