

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan mulia di atas dilakukan melalui pendidikan berjenjang dari pendidikan usia dini hingga pendidikan tinggi (Dikjen Pendidikan Islam Depag RI, 2007).

Dunia kemahasiswaan merupakan kehidupan yang penuh daya tarik dan tantangan. Suatu kehidupan yang perlu dijalani berbeda dari saat di Sekolah Lanjutan di mana segala sesuatunya lebih terstruktur dan teratur. Secara umum, dari sudut perkembangan manusia, mahasiswa berada pada usia persiapan karir dan secara mental sedang didera pertanyaan hakiki mengenai identitas diri, yaitu siapa saya? Upaya menjawab pertanyaan ini, banyak dipengaruhi oleh *social encounter* (perjumpaan sosial) sehari-hari di pergaulan kampus, baik dalam konteks akademik, maupun non-akademik.

Di sisi lain, mahasiswa datang dari berbagai latar belakang budaya yang amat beragam. Sehingga pertemuan di kehidupan kampus menjadi lebih marak, dan untuk sebagian mahasiswa sedikit membingungkan. Ada banyak sentuhan, singgungan, bahkan benturan nilai-nilai yang perlu dihadapi, sementara ajakan untuk berprestasi, berinovasi dan berkiprah di banyak kegiatan amat menggoda. Sehingga pengisian waktu menjadi amat krusial, selalu mungkin membawa pada keadaan yang mengandung cekaman kepentingan. Pada gilirannya, manakala mahasiswa kewalahan terjadilah kondisi 'cemas' yang bisa menjadikan *stress*.

Stress tidak bisa dipisahkan dalam setiap aspek kehidupan. *Stress* bisa dialami oleh siapa saja. *Stress* memiliki implikasi negatif jika berakumulatif dalam kehidupan individu tanpa ada solusi yang tepat. Terjadinya akumulasi *stress* ini akibat ketidakmampuan individu mengatasi dan mengendalikan *stressnya* (Crampton, dkk 1995). Walaupun demikian *stress* yang optimal akan menghasilkan tantangan dan motivasi untuk maju bagi individu (Steinberg dkk, 1998).

Stressor bagi mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tuanya untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan akademik juga termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Heiman & Kariv, 2005).