

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sikap narsisme yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki tingkatan. Menurut Raskin dan Terry (1988) terdapat tujuh karakteristik pada narsisme, yaitu : 1) *Authority*, yaitu anggapan seseorang yang memiliki otoritas sebagai pemimpin untuk memengaruhi orang lain. 2) *Self-sufficiency*, yaitu kebutuhan ingin dicintai untuk memenuhi kebutuhan psikologis seseorang kepada orang lain. 3) *Superiority*, yaitu perasaan superior seseorang yang menilai dirinya lebih dari orang lain. 4) *Exhibitionism*, suka membesar-besarkan atau memamerkan kelebihan seseorang kepada orang lain. 5) *Exploitativeness*, yaitu mengeksploitasi seseorang sesuai dengan kehendaknya sendiri. 6) *Vanity*, yaitu rasa megah diri seseorang dan merasa angkuh atau sombong kepada orang lain. 7) *Entitlement*, yaitu seseorang merasa bahwa dirinya berhak mendapatkan kekuasaan untuk mendapatkan keistimewaan dari orang lain.

Generasi Z memang punya acara tersendiri dalam menampilkan eksistensinya dibandingkan dengan generasi Y. Generasi Z bisa memanfaatkan berbagai situasi dalam menampilkan eksistensinya, termasuk dalam aksi demonstrasi sekalipun. Namun, apa yang ditampilkan oleh mahasiswa terlalu berlebihan sehingga mengganggu kenyamanan orang lain. Nah, kecintaan terhadap diri sendiri yang terlalu berlebihan sehingga mengganggu kenyamanan tentunya dapat dikatakan sebagai gangguan kepribadian (Hardjanta, dalam Philip, 2007).

Lalu Menurut UU Nomor 2 Tahun 1989, Pasal 16, ayat (1), Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Peserta perguruan tinggi selanjutnya disebut sebagai mahasiswa.

Menurut (Saleh, 2014) pada tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses belajar mengajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet. Hampir semua tugas yang diberikan di

pendidikan tinggi umumnya menuntut mahasiswa untuk mencari literatur dan mengembangkan pola pikirnya sendiri guna penyelesaian tugas secara efektif.

Menurut Daruyani, Wilandari, & Yasin, 2013, Baik faktor dalam diri mahasiswa (internal) maupun faktor dari luar mahasiswa (eksternal). Beberapa peneliti telah menunjukkan banyak faktor yang mempengaruhi prestasi akademik. Faktor internal antara lain : intelegensi, konsep diri dan lain sebagainya, sedangkan Fakor eksternal antara lain: keluarga, status sosial, lingkungan akademik dan lain sebagainya) (Garkaz, Banimahd, & Esmaeili, 2011).

Tetapi pada umumnya masalah memang mengganggu kehidupan. Masalah umum dan yang paling sering terjadi di Universitas adalah pada masalah mahasiswa tingkat akhir (dalam Pujosuwarno 1994). Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan dan hilangnya motivasi. Sehingga menyebabkan mahasiswa menunda menulis skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikanskripsinya (dalam Hariwijaya 2008).

Pada dasarnya, perilaku manusia dimotivasi oleh hasrat untuk mencapai suatu tujuan, yang mana seseorang seringkali mempunyai motif dalam pencapaian tujuan tersebut. Motif merupakan ikhwal penyebab perilaku yang timbul dan mempertahankan kegiatan serta menetapkan arah umum perilaku manusia. Motif ialah dorongan utama dalam melaksanakan suatu kegiatan (Syamsu Q Badu & Novianty Djafri,2017:20).

Kebingungan berkenaan dengan jenis kepemimpinan yang ditampilkan bisa jadi bersifat merusak (Charles J. Keating,2018:10). Serta dalam setiap organisasi tentu tidak akan terlepas oleh adanya konflik karena pada dasarnya konflik itu muncul melalui tiga bentuk yaitu 1) konflik dalam diri invidividu 2) konflik antarpribadi 3) konflik organisasi (F Luthans,1981).

Dilanjutnya kembali menurut (Syamsu Q Badu & Novianty Djafri,2017:20) melalui hasil analisis observasi, adapun potret gaya

kepemimpinan dari salahsatu sekolah yang ada di Gorontalo adalah lebih dominan pada gaya kempemimpinan demokratis ini ditandai dengan adanya kriteria sebagai berikut: 1. Wewenang pemimpin tidak mutlak 2. Pimpinan bersedia melimpahkan sebagian wewenang kepada bawahan 3. Keputusan dan kebijakan dibuat bersama antara pimpinan dan bawahan 4. Interaksi aktif antara pimpinan dan pegawai serta antar pegawai itu sendiri. 5. Supervisi sikap dan aktivitas para pegawai dilaksanakan sesuai dengan aturan. 6. Prakarsa dapat datang dari pimpinan maupun bawahan 7. Saling percaya, menghargai dan menghormati setiap tindakan yang dilakukan oleh pimpinan maupun pegawai.

Robert S. Feldman (Ghina Elzanadia Nisrina,2016:10) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Robbins (Pipit Septiani,2016) mengemukakan stres merupakan kondisi dinamik yang didalamnya individu menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya di persepsikan sebagai tidak pasti tapi penting.

Orang beranggapan bahwa stres membawa dampak negatif namun sesungguhnya stres juga memiliki dampak yang positif. Adanya perbedaan dampak stres pada diri maha- siswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon maha- siswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hasibuan (2009:204) menyatakan stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi nervous dan merasakan kekuatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marrah, agresif, tidak dapat relaks, atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani, et., al (2011) mendapatkan bahwa proporsi stress mahasiswa wanita lebih besar (75,7%) dibandingkan lelaki (57%). Taha (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebagian besar mengalami stress (70,2%).

Sebuah fenomena stres terjadi di salahsatu Universitas di Yogyakarta di organisasi internal kampus DPM dan BEMF mahasiswa tersebut baik mengerjakan tugas organisasinya sebagai seksi acara, namun karena tugas tanggungjawabnya tidak sesuai keinginannya dan idealismenya maka mahasiswa tersebut tidak bisa mengendalikan dirinya (Pipit Septiani,2016).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari sistem atau kebijakan universitas, tuntutan orang tua, masalah ekonomi, atau bahkan keinginan diri sendiri. Hambatan bisa berupa tidak yakin dengan skripsinya, rasa malas, kesulitan memperoleh referensi, ketidakmampuan mengatur waktu, kurang komunikasi dengan dosen, dan lain-lain. Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akhirnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stres, kehilangan motivasi, kurang percaya diri, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Andarini dan Fatma, 2013).

Di jelaskan oleh Mohammad Surya (Cepi Triatna, 2016:143) bahwa stres tidak selalu mempunyai pengertian negatif, dalam kondisi tertentu stres dapat berdampak positif. Stres demikian disebut eustres. Adapun stres yang bersifat negatif disebut distres. Sohail (2013) mendapatkan bahwa stress mahasiswa bisa datang dari akademik, salah satunya adalah pengajar yang ada di tempat perkuliahan.

Menjadi seorang mahasiswa membawa suatu status baru bagi individu, di mana mahasiswa diharapkan menjadi *agent of change*. Status ini menjadi suatu beban dan tanggung jawab yang harus diemban individu, terlepas dari tugas dan kewajibannya menjadi seorang mahasiswa sesuai dengan peraturan yang berlaku ditempatnya menimba ilmu. Hal ini diungkapkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Center for Public Mental Health [CPMH], 2012) bahwa lulusan perguruan tinggi diharapkan menjadi pribadi yang memiliki kualitas

penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tinggi, didukung dengan kemampuan *softskill* yang memadai (Sari Julika & Diana Setiyawati, 2019).

Menurut Ardi (Anggie Lidya Pratiwi,2015) Perkembangan kognitif pada mahasiswa menjadi lebih kritis dan kompleks tersebut mengakibatkan mahasiswa membutuhkan suatu wadah berupa organisasi untuk mendukung secara legitimasi ide-ide yang disampaikannya.

Organisasi tidak dapat mencapai tingkat produktivitas, kemampuan beradaptasi, dan fleksibilitas yang tinggi tanpa individu yang sehat. Dengan cara yang sama, individu memiliki banyak kesulitan untuk menjaga kesehatan psikologis dan fisik mereka dalam organisasi yang tidak produktif, kaku dan tidak berubah. (Ekawarna,2018:313).

Tanggungjawab para pemimpin termasuk mendiagnosis stres organisasi, memilih metode pengelolaan stres preventif dan individual yang sesuai dan individual, serta menerapkan program yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus organisasi(ekawarna,2018:314).

Menurut Fajar dan Effendy (Elma Prastika Maharani, Ika Azizatul Rahmawati dkk,2018:35) jika dikaji secara mendalam, keberadaan mahasiswa di setiap perguruan tinggi dapat digolongkan dalam beberapa macam yaitu: kelompok non aktifis dan kelompok aktifis.

Kinman & Jones mengemukakan dalam Ekawarna (2018: 146-147) ada juga beberapa ketentuan untuk membantu akademisi dalam mengatasi stres kerja dan masalah konflik kehidupan kerja. Seperti pengaturan kerja yang fleksibel dan teknik manajemen stres, namun para akademisi perlu bersikap proaktif dalam memanfaatkan inisiatif ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Stres merupakan kondisi yang di alami oleh individu apabila ada tekanan ataupun keadaan yang tidak sesuai dengan yang individu rasakan, Menurut Gibson (Cepi Triatna,2016: 145) dalam semua kemungkinan stres tidak terdapat dalam daftar mengenai persoalan-persoalan yang mungkin timbul. Jadi, langkah pertama dalam setiap program apa saja untuk mengatur stres yang masih dapat diterima adalah mengakui bahwa tekanan itu ada. Setiap program untuk

menangani stres harus dimulai dengan menentukan apakah stres itu ada dan apakah yang menyebabkan adanya stres tersebut. Penanggulangan stres ini dapat berupa program organisasi dan/atau program individual.

Mohammad Surya (Cepi Triatna, 2016:143) bahwa stres tidak selalu mempunyai pengertian negatif, dalam kondisi tertentu stres dapat berdampak positif. Stres demikian disebut eustres. Adapun stres yang bersifat negatif disebut distres.

stress adalah respons adaptif terhadap situasi eksternal yang menghasilkan penyimpangan fisik, psikologis, dan atau perilaku pada anggota organisasi. Kesimpulan di atas menunjukkan adanya kondisi tertentu dalam lingkungan yang merupakan sumber potensial bagi munculnya stres. Bagaimana bentuk stress yang dihayati tergantung dari karakteristik yang unik dari individu yang bersangkutan serta penghayatannya terhadap faktor-faktor dari lingkungan yang potensial memunculkan stress padanya, walaupun hampir setiap kelompok orang dihadapkan pada jenis atau kondisi stress yang serupa, tetapi hal ini akan menghasilkan reaksi yang berbeda, bahkan dalam menghadapi jenis stress atau kondisi yang sama setiap individu dapat berbeda-beda pola reaksinya (Peni Tunjungsari,2011).

Stress tidak selalu berdampak buruk bagi individu. Stress disebut dalam konteks negatif, serta memiliki nilai-nilai positif terutama pada saat stress tersebut menawarkan suatu perolehan yang memiliki potensi (Nurlia Karim,2013).

### **C. Rumusan Masalah**

Dari fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa di organisasi, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran umum manajemen stres pada mahasiswa aktivis UMTAS?
2. Bagaimana gambaran umum manajemen stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa aktivis UMTAS?
3. Bagaimana implikasi terhadap bimbingan dan konseling ?

### **D. Tujuan Masalah**

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai manajemen stres sebagai langkah preventif bagi mahasiswa aktivis UMTAS. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana gambaran umum manajemen stres pada mahasiswa aktivis UMTAS.
2. Mengetahui bagaimana gambaran umum manajemen stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa aktivis UMTAS.
3. Mengetahui bagaimana implikasi terhadap bimbingan dan konseling.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

a. Memperkaya rumusan konsep, analitis dan simpulan tentang manajemen stres di kalangan mahasiswa.

b. Memperkaya pemahaman konseptual dengan memberikan penjelasan manajemen stres pada mahasiswa.

##### 2. Secara praktis berpotensi memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Bagi mahasiswa

Menjadi bahan pertimbangan dalam kebijakan mahasiswa dalam penanganan masalah diri.

b. Bagi organisasi

Menjadi bahan pertimbangan dalam kebijakan organisasi dalam penanganan masalah mahasiswa.

c. Bagi dosen BK

Menjadi bahan pertimbangan dalam kebijakan dosen BK dalam penanganan mahasiswa.

