

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan keadaan yang terjadi apabila timbul suatu tuntutan pada diri seseorang yang dianggapnya melebihi batas kemampuan penyesuaian diri seseorang tersebut. Menurut Handoko (1993: 148), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Apabila stres yang terjadi terlalu besar maka dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya.

Stres bukanlah masalah yang sederhana, karena mengingat dampaknya yang besar bahkan dapat membahayakan bagi orang yang bersangkutan ataupun bagi lingkungan di mana orang itu tinggal. Penelitian tentang stres telah banyak dilakukan dan dari hasil penelitian tersebut, pada tingkat tertentu stres dapat menimbulkan dampak positif seperti motivasi pribadi serta semangat untuk bekerja lebih keras. Meskipun demikian terdapat pula efek dari stres yang merugikan, seperti tingkat *turnover* yang tinggi, ketidakhadiran, kecelakaan, bahkan memotivasi seseorang untuk mengkonsumsi obat-obatan terlarang serta minuman keras.

Stres dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja. Stres pada sebuah titik tertentu dapat meningkatkan pekerjaan seseorang sehingga kinerjanya turut meningkat. Menurut Ivancevich dan Matteson (dalam Nurhayati, 2003) jika tingkat stres tersebut telah melewati titik optimal, maka kinerjanya akan mulai menurun. Sumber stres bagi setiap orang dapatlah sama, tetapi tinggi rendahnya tingkat stres

tergantungan pada perbedaan individual. Untuk menghadapi hal tersebut perlu adanya suatu manajemen yang mampu mengolah stres dengan baik agar tidak memberikan pengaruh yang negatif terhadap kinerja seseorang, karena saat ini dibutuhkan sekali orang-orang yang mempunyai kinerja yang baik dalam rangka membentuk sumberdaya manusia yang berkualitas.

Pembangunan nasional menuntut peningkatan dan pengembangan kualitas sumberdaya manusia yang maju dan mandiri serta mampu menghadapi *trend* perubahan, perkembangan ilmu dan teknologi, dan mampu mencapai sasaran-sasaran yang ditetapkan dalam rencana pembangunan tersebut. Peningkatan dan pengembangan kualitas sumberdaya manusia tersebut tidak bisa lepas dari dunia pendidikan yang merupakan sektor strategis dalam mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Dengan demikian, pembangunan bukan hanya diorientasikan pada peningkatan mutu pendidikan, melainkan juga pada peningkatan taraf hidup sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pembangunan pendidikan dewasa ini agaknya dipandang sebagai gejala permintaan atau *demand phenomena* yang lebih mempersoalkan segi manfaat. Sesungguhnya, pembangunan pendidikan dalam jangka menengah dan jangka panjang tidak dapat dilepaskan dari lingkungan pembangunan nasional, di mana proses pendidikan itu sendiri tumbuh dan dibesarkan (Boediono, 1993). Investasi pendidikan merupakan investasi jangka panjang, maka pelaksanaan pembangunan pendidikan memerlukan semacam ideologi, seperti yang diamanatkan dalam Pembukaan UUD 1945, yaitu "...mencerdaskan kehidupan bangsa...". Tempat pembibitan, pemupukan, dan pengolahan suatu nilai menjadi satu-satunya penyangga

bangunan kemanusiaan di manapun manusia berada adalah pendidikan. Hingga saat ini, pendidikan formal di sekolah ataupun di perguruan tinggi merupakan tempat yang menjadi andalan dalam pembentukan suatu sistem nilai.

Perguruan tinggi merupakan sebuah organisasi yang bergerak dalam bidang pendidikan dengan aturan-aturan tertentu yang mengatur individu-individu yang terkait dengan perguruan tinggi tersebut. Terkadang pihak perguruan tinggi kurang menyadari bahwa peraturan-peraturan tersebut sering dianggap sebagai hambatan bahkan ancaman yang tidak menyenangkan bagi mahasiswa. Mahasiswa sering terbebani dengan tugas yang terkadang terlalu berat dan menuntut penyelesaian dengan kualitas tinggi pada waktu yang tepat. Belum lagi dengan adanya kebijakan fakultas yang tampak kurang “bersahabat” bagi mahasiswa, dan persoalan-persoalan lain yang menyangkut pemenuhan fasilitas serta pelayanan yang kurang memuaskan. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk mentaati peraturan serta kebijakan yang telah ditetapkan tersebut, namun di satu sisi mahasiswa juga mempunyai hak untuk mendapatkan pelayanan serta perlakuan yang adil. Uraian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa banyak mengalami konflik peran yang terkadang memikul beban yang terlalu berat.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia merupakan fakultas yang cukup besar di bawah naungan swasta. Terwujudnya Universitas Islam Indonesia sebagai *rahmatan lil'alam*, memiliki komitmen pada keunggulan risalah Islamiah di bidang pendidikan, penelitian, pengabdian pada masyarakat dan dakwah serta memiliki cita-cita untuk membentuk tenaga ahli dan sarjana muslim yang bertakwa, berakhlak, terampil, berilmu amaliah, dan beramal ilmiah. Oleh karena itu,

Universitas Islam Indonesia menerapkan berbagai peraturan atau kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas serta akhlak ke-Islaman dalam upayanya untuk mensejajarkan kualitasnya setingkat dengan universitas yang berkualitas di negara maju. Namun perlu diingat, bahwa penyaringan penerimaan mahasiswa baru pada Universitas Islam Indonesia tidak setingkat dengan penyaringan mahasiswa baru pada universitas di negara maju, sehingga kualitas mahasiswa yang diterima juga berbeda. Maka untuk mewujudkan keinginannya tersebut, Universitas Islam Indonesia menetapkan berbagai macam peraturan dan kebijakan.

Berbagai macam peraturan dan kebijakan tersebut diberlakukan pada semua fakultas yang terdapat pada Universitas Islam Indonesia, begitu pula dengan Fakultas Psikologi. Meskipun Fakultas Psikologi terhitung sebagai fakultas baru di Universitas Islam Indonesia, namun jumlah peminatnya cukup banyak. Kemungkinan hal tersebut dikarenakan ketertarikan mereka terhadap ilmu psikologi yang mempelajari tingkah laku kehidupan manusia. Mengingat jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi yang cukup banyak serta peraturan dan kebijakan yang beragam, maka tidaklah heran jika masalah yang terjadi khususnya yang berkaitan dengan mahasiswa dapat sangat bervariasi.

Stres merupakan suatu permasalahan yang pasti ada di dalam kehidupan setiap manusia, dan stres merupakan bagian dari ilmu psikologi. Meskipun mahasiswa Psikologi mempelajari dan mengerti lebih banyak mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan serta tingkah laku manusia, termasuk di dalamnya adalah stres, bukan berarti mereka dapat terhindar dari stres. Biasanya permasalahan muncul dari dalam individu (mahasiswa) itu sendiri, ketika harus menghadapi

berbagai macam tekanan atau beban, seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah dalam jumlah yang banyak dengan tingkat kesulitan yang tinggi, maupun konflik yang timbul dari hubungan sosial antara individu dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Penyelesaian masalah yang berlarut-larut tersebut tentu dapat mengganggu kelancaran aktifitas, sehingga mahasiswa bisa mengalami stres yang dapat berdampak pada pencapaian kinerja.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul:

***“ANALISIS STRES TERHADAP KINERJA (Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta)”***

## **1.2. Rumusan Masalah**

Permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Apakah stres bisa mempengaruhi kinerja mahasiswa?
2. Stressor manakah yang paling dominan mempengaruhi kinerja mahasiswa Fakultas Psikologi UII Yogyakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh stres terhadap kinerja mahasiswa Fakultas Psikologi UII Yogyakarta.

2. Untuk mengetahui variabel stres manakah yang paling dominan mempengaruhi kinerja mahasiswa Fakultas Psikologi UII Yogyakarta.
3. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

#### 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

##### 1. Bagi fakultas

Dari penelitian ini, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia bisa mendapatkan gambaran tentang:

- a. Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa serta pengaruhnya terhadap kinerja.
- b. Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa pria dan wanita.

Semua informasi mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat menjadi suatu acuan dalam rangka perbaikan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

##### 2. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dimaksudkan untuk menambah ilmu pengetahuan peneliti khususnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan stres dan kinerja, dan menyumbangkan bahan guna penelitian terkait.