

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Dilansir dari media massa Jawapos<sup>1</sup> seorang mahasiswa di Indonesia, tepatnya di salah satu perguruan tinggi negeri di Medan diduga sengaja bunuh diri lantaran stres akibat skripsinya yang berulang kali ditolak oleh dosen. Selain Jawapos, *Cable New Network* (CNN) Indonesia<sup>2</sup> juga melansir mahasiswa di Bandung tewas akibat gantung diri dikamar kos, dimana sebelumnya ia mengeluhkan beban yang dirasakan akibat kondisi keuangan keluarga dan skripsi yang belum selesai.

Fenomena serupa juga terjadi di negara lain. Di Amerika Serikat ditemukan fakta bahwa stres dikalangan mahasiswa telah menyebabkan kecenderungan bunuh diri. Data yang disampaikan majalah *Gatra*<sup>3</sup>, 1 dari 4 mahasiswa di Amerika Serikat teridentifikasi merasakan beban berat semasa kuliah yang mengakibatkan stres dan masalah kesehatan mental. Bahkan 20% dari semua mahasiswa yang disurvei tersebut pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri, 9% pernah mencobanya dan hampir 20% pernah melukai diri sendiri.

Jika kita bertaut pada Al-Alquran, setiap individu yang mengalami kesulitan pasti di dalamnya terdapat kemudahan. Seperti yang sudah dijelaskan di Qur'an surah Al-Insyirah [94] ayat 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

---

<sup>1</sup> <https://www.jawapos.com/jpg-today/21/11/2018/mahasiswa-tewas-gantung-diri-diduga-karena-skripsi-selalu-ditolak/>, 2018

<sup>2</sup> (<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20181224202709-12-356113/mahasiswa-unpad-ditemukan-tewas-tergantung-di-kamar-kos>, 2018)

<sup>3</sup> (<https://www.gatra.com/detail/news/344088-Alami-Stres-Satu-Dari-Lima-Mahasiswa-di-AS-Ingin-Bunuh-Diri>, 2018)

Yang memiliki arti “sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” Maka dari itu hendaknya ketika kita merasakan stres yakin lah bahwa itu bersama dengan kemudahan, sebab stres yang berkelanjutan juga tidak baik untuk individu tersebut.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Barseli et al., 2018; Kountul et al., 2018). Secara umum stres dapat diartikan sebagai peristiwa yang menekan sehingga seseorang menjadi tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif (Lubis et al., 2015). Legiran et al. (2015) mendefinisikan stres sebagai suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. Stres adalah reaksi atau respon psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) (Evanda, 2015).

Stres akademik menurut Alvin (2007) dalam Majrika (2018) adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stres akademik muncul ketika terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang mahasiswa (Puspitha, 2017).

Dalam menyikapi stres setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda, tergantung kepribadian dan lokus kendali yang ada di tiap individu (Lopes, 2008 dalam Rasmini & Wirakusuma, 2016; Sari & Arruum, 2006) Menurut Barseli et al. (2017) kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres.

Ada beberapa macam penggolongan tipe kepribadian, salah satunya adalah tipe kepribadian A dan tipe kepribadian B (Saputra et al., 2017). Kepribadian tipe A menurut Friedman dan Rosenman (1974 dalam Luthans, 2011) memiliki ciri-ciri

serba cepat, tidak mudah bersabar, berusaha keras untuk memikirkan atau melakukan dua hal atau lebih pada saat bersamaan, dan tidak dapat menikmati waktu luang. Sedangkan individu yang memiliki kepribadian tipe B ialah yang tidak mengalami keterdesakan waktu ataupun ketidaksabaran, dan santai. Menurut Schultz dan Schultz (2006) dalam Pratama (2015), tipe kepribadian A merupakan individu yang erat kaitannya dengan penyakit jantung, mudah marah, dan cenderung terburu-buru. Tipe B merupakan individu yang sedikit stres dibanding dengan tipe A dalam kondisi yang sama. Namun dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Arruum (2006) dengan judul "*Stres dan Coping Perawat Kepribadian Tipe A dan Kepribadian Tipe B di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Pirngadi Medan*" menunjukkan hasil yg berbeda dari Schultz dan Schultz (2006). Penelitian Sari dan Arruum (2006) menunjukkan tidak adanya perbedaan stres dan coping stres antara kepribadian tipe A dan tipe B.

Stress akademik juga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan seseorang mengontrol nasib sendiri (Syaifullah & Nurtjahjanti, 2018). Kemampuan ini sering disebut dengan istilah lokus kendali (*locus of control*). Lokus kendali merupakan salah satu variabel kepribadian, yang didefinisikan sebagai individu terhadap mampu tidaknya seseorang mengontrol nasib sendiri (Kreitner & Kinicki, 2010). Robbins dan Judge (2018) mendefinisikan lokus kendali sebagai tingkat dimana individu yakin bahwa mereka adalah penentu nasib mereka sendiri. *Locus of control* atau lokus kendali juga diartikan sebagai sejauh mana individu menyikapi suatu peristiwa dalam hidup mereka untuk tindakan atau kekuatan di luar kendali mereka (Suprayogi, 2017). Adapula Nugraha (2018) menjelaskan bahwa *locus of control* adalah tingkat keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang melibatkan variabel stress akademik, kepribadian, dan lokus kendali dengan judul “analisis perbedaan tingkat stres pada mahasiswa ditinjau dari *locus of control* & kepribadian tipe A dan kepribadian tipe B” dalam lingkup suatu perguruan tinggi tertentu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang dibagi menjadi berikut ini :

1. Apakah ada perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa kepribadian tipe A dan kepribadian tipe B
2. Apakah ada perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa yang memiliki *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengidentifikasi seberapa besar perbedaan stress akademik pada mahasiswa yang berkepribadian tipe A dan kepribadian tipe B
2. Mengidentifikasi seberapa besar perbedaan stress akademik pada mahasiswa yang memiliki *locus of control internal* dan *locus of control external*

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis ini diharapkan dapat memperkaya ilmu manajemen SDM secara komprehensif dan secara khusus dibidang pendidikan

### **2. Manfaat praktisi**

Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah sebagai masukan bagi para mahasiswa untuk mengetahui atau mengenal pribadi masing-masing lebih dalam bagaimana cara menyikapi masalah atau stres yang sedang mereka alami. Dengan demikian para mahasiswa tahu tindakan apa yang mereka lakukan dalam menyikapi stres. Hasil penelitian ini juga berguna dalam memberikan informasi kepada dosen pengajar sebagai alat ukur kemampuan mahasiswa nya atau sebagai informasi bahwasannya tidak semua mahasiswa dapat berpikir dalam tekanan atau mendapat tugas dengan *deadline* yang singkat.