

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas-aktivitas kemahasiswaan di Perguruan Tinggi, menjadi sebuah ruang ekspresi yang menstimulasi perjalanan akademisi dalam memperoleh wawasan, pengalaman dan perkembangan kedewasaan. Sebuah minat dan bakat yang memiliki persamaan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lain menjadi sebuah landasan utama pembentukan sebuah wadah (organisasi) yang diharapkan mampu memfasilitasi atau menjembatani para mahasiswa untuk mengembangkan diri, mengembangkan kemampuan, pengetahuan, pengalaman dan tentunya mengasah potensi-potensi yang ada pada setiap individu mahasiswa. Kehadiran organisasi kemahasiswaan menjadi sebuah penyokong sebuah pembentukan pribadi mahasiswa yang memiliki banyak nilai. Organisasi kemahasiswaan mejadi sebuah media pembelajaran untuk memperluas wawasan, pengalaman, politik, dan proses pembentukan jiwa kepemimpinan.¹

Tidak bisa dipungkiri bahwa aktivis yang hari ini menjadi orang-orang berpengaruh di birokrasi, dan atau lembaga-lembaga yang lain adalah sebagian besar alumni Perguruan Tinggi yang mempunyai proses penempatan yang cukup panjang dan keras dalam sekolah kebebasan berpikir, penguasaan dunia literasi, dan gerakan-gerakan yang tentunya ditemukan di ruang-ruang akademik dan berbagai

¹ Vina Yunita, Yakub Cikusin, dan Khoiron, "Pendidikan Politik Organisasi Ekstra Kampus (studi kasus PMII Rayon Al-Fanani Universitas Islam Malang)", *Jurnal Respon Publik*, Vol. 14, No. 5, (2020), 67-75

organisasi kemahasiswaan. Terlebih adalah organisasi yang tidak terikat oleh sistem akademika kampus atau biasa kita kenal dengan organisasi eksternal kampus yang sangat kompleks jenis dan ruang lingkup organisasinya. Adapun organisasi kemahasiswaan sendiri merupakan sebuah wadah yang didukung oleh pihak kampus yang dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam berbagai macam aspek melalui kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya. Aktivitas yang diikuti mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan dilakukan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki oleh mahasiswa.²

Di lingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sendiri terdapat berbagai jenis organisasi. Ada jenis organisasi kemahasiswaan kebangsaan, kebangsaan dan keagamaan, komunitas dan lain sebagainya dengan ruang lingkup yang beragam pula. Mulai dari organisasi kedaerahan hingga yang ruang lingkungannya nasional. Hal ini menjadikan ruang-ruang untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi yang ada pada setiap mahasiswa, dengan metode kebebasan berpikir, bergerak, dan penguasaan literatur-literatur yang luas dan cukup menarik untuk menjaga dan meningkatkan nilai-nilai idealis kemahasiswaan sebagai akademisi dan generasi unggul bangsa dan negara.

Namun walaupun sebuah organisasi kemahasiswaan menjadi salah satu wadah yang menunjang perkembangan nilai intelektual dan sistem kognitif seorang mahasiswa, sebenarnya aktivitas-aktivitas

² Jesica Handayanita Saragih, dan Tience Debora Valentina, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Universitas Udayana", *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2, No. 2, (2015), 246-255

seperti ini adalah diluar dari pada kurikulum yang diterapkan oleh kelembagaan akademik di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten atau mungkin Perguruan Tinggi lainnya. Dengan itu artinya beberapa mahasiswa yang masuk ke organisasi kemahasiswaan adalah mereka yang telah memilih jalan untuk meningkatkan potensi diri dengan menambah beban kerja diluar dari kewajiban utamanya dalam memenuhi kebutuhan akademik dalam kurikulum masing-masing jurusan.

Para mahasiswa yang telah menemukan kenyamanan dan keasikan dalam sebuah organisasi yang mereka ikuti dan mampu mewedahi potensi dari minat dan bakatnya, biasanya menjadi sebuah dampak candu dan mampu mengikat emosional mereka dengan lingkungan yang ada dalam organisasi tersebut. Kenyamanan berproses inilah, terkadang aktivitas-aktivitas diluar dari pada perkuliahan menjadi kebutuhan yang sama primernya dengan kewajiban utamanya di kelas atau perkuliahan. Hal ini tidak terlepas daripada sebuah dorongan-dorongan yang menjadi sumber motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan di organisasi kemahasiswaan. Adapun timbulnya sebuah dorongan seorang mahasiswa untuk mengikuti kegiatan yang ada di organisasi kemahasiswaan adalah karena adanya kebutuhan yang melekat dan menjadi hal yang harus terpenuhi dalam setiap kehidupan seseorang itu sendiri. Seperti apa yang disampaikan oleh Maslow dalam Ilmu Psikologi, bahwa kebutuhan manusia diantaranya adalah kebutuhan penghargaan diri, dan sebuah puncak dari jati diri seseorang.³

³ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2016), hlm. 238.

Dengan demikian, teori ini sangat relevan untuk menjawab sebuah motif yang melatar belakangi beberapa mahasiswa di lingkungan Perguruan Tinggi dalam memperluas langkah dan semangat dalam proses pengembangan dirinya pada aktivitas-aktivitas yang ada di organisasi. Karena hal ini didasari dari pada berbagai macam kemungkinan yang terjadi, seperti terbatasnya ruang-ruang ekspresif dalam kegiatan kelas, lingkungan kelas perkuliahan yang kurang merespon dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan rasa saling memiliki, *esteem need*, dan kurang mendukung dalam proses menemukan jati dirinya. Yang kemudian hal-hal tersebut terjawab oleh ruang-ruang dan lingkungan organisasi sebagai sebuah wadah yang mampu memfasilitasi mereka dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, kebutuhan sebuah penghargaan dirinya, dan juga sangat menunjang untuk mengasah potensi dan bakat mereka untuk dapat mencapai aktualisasi diri yang diharapkan masing-masing individu mahasiswa.

Selanjutnya Saat setelah seorang mahasiswa menentukan sikap untuk mengikuti setiap aktivitas pada organisasi kemahasiswaan, ini mengartikan bahwa secara individualnya, hal ini menjadi sebuah penambahan daya beban kerja yang harus ditempuh oleh mahasiswa tersebut. Ini yang menjadi bahan pembahasan terkait kesiapan mental dan fisik dalam menanggung beban kerja yang lebih banyak melebihi mahasiswa-mahasiswa yang hanya fokus aktivitasnya adalah akademik dalam perkuliahan saja. Karena sejatinya orang normal dan sehat secara psikologisnya akan memperoleh tekanan-tekanan dari sebuah proses-proses yang mengandung permasalahan baru dan tuntutan-tuntutan kehidupan yang bagaimanapun harus diatasi dengan baik dan bijaksana. Tekanan dan tanggungan kerja inilah yang menjadi salah satu faktor

yang berpotensi dalam proses timbulnya stres pada seseorang (*stressor*).

Adapun stres menurut pendapat Yusuf adalah sebuah peristiwa psikofisik yang bisa dialami oleh siapa saja tanpa mengenal jabatan, ekonomi, ataupun usia. Stres dapat menjadi hal yang baik ataupun sebaliknya stres juga berpotensi menjadi hal yang sangat negatif dan mengancam kehidupan seseorang. Stres dapat menjadi hal yang positif apabila dalam proses manajerialnya baik dan benar. Hal ini mampu menjadi sebuah dorongan atau motivasi seseorang dalam mengembangkan diri, semangat dalam kerja, dan mengalami pertumbuhan kreativitas yang baik dalam kehidupannya. Namun sebaliknya, apabila dalam manajerial pengelolaan stres ini kurang baik, maka justru stres akan menjadi hal yang mengandung dampak buruk dan negatif dalam kehidupan seseorang baik gejala yang bersifat fisik ataupun psikis.⁴

Kemudian gejala-gejala stres yang bersifat fisik maupun psikis menurut Yusuf memiliki gejala-gejala yang berbeda-beda. Gejala fisik yang timbul saat stres tidak teratasi dengan baik adalah sakit kepala, mual, hipertensi, keringat dingin, insomnia, kurang selera makan, mudah lelah dan lain sebagainya. Adapun gejala buruk dari stres yang menyerang psikis adalah perasaan-perasaan yang sangat mengganggu seperti mengalami kecemasan, gelisah, sulit berkonsentrasi, sikap pesimis, sangat sensitif secara emosional dan sebagainya. Pengelolaan stres yang baik akan menghasilkan sebuah tindakan dan capaian yang baik juga dalam sebuah proses perkembangan diri maupun dalam

⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 116

aspek-aspek kehidupan lainnya. Begitu pula saat stres tidak teratasi dengan baik maka ini akan menjadi sebuah problem yang besar yang bisa saja menghancurkan resolusi-resolusi seseorang dalam kehidupan. Persoalan manajerial stres adalah dapat ditinjau dari dua hal yang sangat berpengaruh, yaitu antara tuntutan dan kemampuan seseorang. Jika kemampuan seseorang lebih mapan dari sebuah tuntutan maka stres akan sangat mudah diatasi dan akan menjadi hal yang positif, namun jika tuntutan lebih besar dari pada kemampuan seseorang, ini akan sangat berpotensi menjadi hal yang negatif terhadap kehidupan di berbagai aspek.⁵

Pandangan Al-Qur'an tentang stres termaktub pada beberapa ayat dalam berbagai surat Al-Qur'an. Adapun beberapa ayat Al-Qur'an yang membahas tentang gejala stres atau gejala mental adalah sebagai berikut:

1. Surat Al-Ashr ayat 1 sampai 3

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya, "Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian yang (tidak tenteram, mengalami kegelisahan dan keresahan). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran".⁶

⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental.....*, hlm.116

⁶ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Per Kata Tajwid warna Robbani*, (Jakarta Timur: Surprise, 2012), h.605

2. Surat Ar-Ra'du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”⁷

3.) Surat Al-Israa ayat 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا (٨٢)

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”⁸

Dari tiga ayat diatas, dapat dipahami bahwa menurut Al-Qur'an, bahwa setiap seseorang yang hidup di dunia memang diberikan beban hidupnya masing-masing. Dari semua ujian dan tuntutan dalam hidup itulah seseorang akan memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi tuntutan hidup masing-masing. Termasuk aktivis mahasiswa yang tekun mengikuti berbagai kegiatan di kampus dan organisasi, tentunya diberikan rintangan dan ujian dari Allah SWT kepadanya sebagai hamba yang sedang belajar. Bagi yang beriman dan mampu bersyukur dan tabah, mereka akan merasakan sebuah ketenangan dalam merespon setiap tuntutan dan ujian dalam hidup.

⁷ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an.....*, h. 253

⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an.....*, h. 291

Adapun orang-orang yang tidak mampu tabah dan bersabar, maka mereka merasakan sebuah kegelisahan dan stres yang berdampak negatif. Allah SWT. juga telah memberikan sebuah jawaban dan solusi dari setiap gejala kecemasan dan stres yang dialami oleh seseorang yaitu dengan sabar dan selalu mengingat Allah (berdzikir) pada setiap waktu.

Karena subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktivis organisasi, maka konsentrasi pembahasan tentang stres adalah jenis stres akademik. Adapun stres akademik menurut Desmita, adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan, tidak nyaman akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan, dan menuntut. Sehingga mengakibatkan potensi timbulnya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan perilaku dan juga mempengaruhi terhadap prestasi belajar.⁹

Selanjutnya sebelum peneliti melakukan penelitian, sebagai bahan pendukung untuk latar belakang pada penelitian ini, peneliti melakukan sebuah asesmen dengan melakukan wawancara pada beberapa aktivis organisasi di lingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengenai stres akademik yang dialami oleh aktivis organisasi kemahasiswaan. Peneliti melakukan wawancara dengan ML dan HK sebagai aktivis di organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Komisariat UIN SMH Banten.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terkait permasalahan stres akademik pada aktivis mahasiswa, permasalahan stres akademik ini dirasakan dan dialami oleh beberapa orang aktivis

⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Rosdakarya Offset). Hlm. 290

mahasiswa yang mengikuti organisasi ekstra kampus diantaranya HK dan ML yang juga termasuk *leader* di organisasi kemahasiswaan berbasis keagamaan yang sudah sempat melakukan dialog dan mengikuti proses wawancara dengan peneliti. Keterangan dari hasil wawancara tersebut, penulis menemukan indikasi-indikasi gejala stres dari kedua orang aktivis mahasiswa tersebut. Indikasi stres yang dialami oleh HK adalah munculnya perasaan cemas, merasa kebingungan, kelelahan, dan merasakan insomnia. Hal ini membuat pemikirannya teralih fokus kepada tanggungjawabnya di organisasi, sehingga membuat pembelajaran di akademiknya terganggu dan mulai dikesampingkan. Kemudian ML juga sebagai seorang ketua kopri di organisasi PMII UIN SMH Banten merasakan gejala yang hampir sama yaitu merasakan sakit kepala, kelelahan, kecemasan, dan insomnia.¹⁰

Dari permasalahan aktivis organisasi diatas, dapat dilihat bahwa aktivis kemahasiswaan mengalami tekanan yang menyebabkan stres akademik. Untuk itu peneliti ingin mengetahui seberapa tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh para aktivis mahasiswa di lingkungan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah)”**.

¹⁰ HK dan ML, “Hambatan dan Tantangan Problematikan Menjadi Aktivis Organisasi”, Diwawancarai oleh penulis di sekretariat organisasinya tanggal 12 Februari 2022

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat aktivis organisasi kemahasiswaan yang mengalami stres akademik
2. Terdapat aktivis organisasi kemahasiswaan yang bermasalah dalam aspek psikologis
3. Terdapat aktivis organisasi kemahasiswaan yang mengalami hambatan akademik akibat stress

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Agar penelitian ini memiliki landasan epistemologis yang spesifik, maka dirasa perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti. Dengan itu, peneliti membatasi masalah ini pada stres akademik yang dirasakan aktivis organisasi kemahasiswaan.

Dari batasan masalah diatas, maka rumusan dari masalah tersebut adalah “Bagaimanakah Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah?”.

D. Tujuan Penelitian

Setelah membuat rumusan masalah atau pertanyaan diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis tingkat Stres Akademik Mahasiswa Aktivis Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat ganda baik manfaat praktis ataupun manfaat teoritis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini tentunya memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan tentang aspek psikologis dan akademik mahasiswa Fakultas Dakwah yang mengikuti aktivitas-aktivitas organisasi kemahasiswaan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk mengetahui tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah yang terlibat aktif di organisasi kemahasiswaan.

F. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan sebuah gejala mental yang mengakibatkan ketidak stabilan perasaan, yang menimbulkan perasaan tidak enak, tidak nyaman, dan ketegangan fisik dan psikis sebagai respon individu terhadap stresor akademik. Adapun indikator stres akademik adalah, menurunnya fungsi kognisi mahasiswa, sering merasakan lupa, merasakan malas berbuat sesuatu karena badan terasa sangat lemas, dan merasakan kesusahan mengontrol waktu tidur, terdapat perubahan gizi, dan lain sebagainya. Adapun faktor penyebab stres akademik menurut Desmita adalah: 1. *physical demands*, 2. *task demand*, 3. *role demands*, 4. *interpersonal demands*

2. Aktivistis Organisasi Kemahasiswaan

Aktivistis organisasi kemahasiswaan merupakan mahasiswa yang terlibat aktif dalam sebuah organisasi kemahasiswaan. Mereka menambah aktivitas diluar jam perkuliahan dengan aktivitas-aktivitas organisasi.