

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia tentu memiliki banyak problematika didalam kehidupannya. Baik itu masalah yang berat maupun masalah ringan, tergantung bagaimana orang tersebut menyikapinya. Banyak orang menghadapi masalah yang ada dengan serius sehingga mengalami stres. Stres adalah sesuatu yang sering muncul dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan sehari-hari.¹

Menurut Sarafino sebagaimana dikutip oleh Smeth, mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Lazarus dan Folkam, menyatakan stres psikologis adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang

¹ Rina Maruti, *Jangan Mau Jadi Muslimah Dekil*, (Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2023), 165.

dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.²

Stres dapat terjadi pada siapa saja termasuk mahasiswa. stres yang dialami oleh mahasiswa biasanya disebabkan oleh kemampuan akademik mereka. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi individu yang muncul akibat tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuan mereka, sehingga individu tersebut merasa terbebani.³

Stres akademik pada mahasiswa dapat mengakibatkan sakit kepala, rasa mual, jantung berdebar-debar, tidur tidak teratur, berkurangnya selera makan, gelisah, sedih, mudah menangis, mudah marah, susah berkonsentrasi, pikiran kacau, melamun secara berlebihan.⁴

Mahasiswa yang menghadapi stres akibat tuntutan akademis harus melalui berbagai tantangan. Kehidupan akademik tidak hanya mencakup kehadiran di kampus, partisipasi dalam kelas, ujian dan kelulusan, tetapi juga melibatkan proses sosialisasi dan penyesuaian diri dengan rekan-rekan

² Smeth, "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan *Social Support* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2019), 106.

³ Aliah B. Purwakania Hasan, "Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik", *jurnal Al-AzharIndonesia Seri Humaniora*, 1, no.3, (maret 2012): 137.

⁴ Dian Candra Putri, "Analisis Gejala Stres pada mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung)" (Skripsi, Universitas Lampung, 2022), 12-15.

mahasiswa yang memiliki karakter dan latar belakang yang beragam, serta tekanan dari lingkungan sosial, konflik keluarga, perasaan tidak berdaya, dan kehilangan harapan. Masalah diluar perkuliahan dapat mempengaruhi suasana hati, konsentrasi, dan prestasi akademik secara signifikan. Stres akademik dapat muncul dari situasi monoton, tenggat waktu yang berkelanjutan, kesepian, hubungan interpersonal yang buruk, dan beban tugas kuliah.⁵

Berdasarkan wawancara awal peneliti di IAKN TORAJA, ada salah satu mahasiswa yang mengalami stres akademik. Menurut pengakuan mahasiswa A, ia sering mengalami gejala stres seperti sakit kepala, sering berkeringat secara berlebihan, jantung berdebar-debar, gelisah, mudah menangis, susah berkonsentrasi, pikiran kacau ketika mempunyai beban yang terlalu berat, perasaan tidak berdaya, dan tugas menumpuk.

A mengatakan bahwa ia sering mengalami nyeri kepala ketika tugas yang diberikan oleh dosen terlalu berat dan sulit untuk dimengerti sehingga A merasa bingung dan kesusahan dalam mengerjakannya dan mulai merasa tidak berdaya karena tidak mampu mengerjakannya sehingga ia mulai menangis. Setelah menangis ia merasa lebih tenang dan melanjutkan mengerjakan tugasnya. Ia juga mengatakan bahwa ia sangat tidak suka

⁵ Susi Purwati, "Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010" (Skripsi, Universitas Indonesia, 2012), 1-2.

membaca buku maupun jurnal karena ketika sedang membaca ia merasa mual dan merasa pusing karena matanya tidak tahan berada di layar laptop ataupun buku. Ia juga mengatakan bahwa ketika ia sedang sibuk dan pusing mengerjakan tugas yang agak rumit, lalu ada orang yang datang mengganggu dengan maksud ingin bercanda ia langsung membentakinya berteriak sambil memanggil dengan sebutan buruk. Ia juga kesulitan tidur di malam hari karena tugas yang diberikan oleh dosen selalu terbayang-bayang dan muncul pertanyaan dalam dirinya bagaimana cara menulisnya, apakah ada referensi yang memadai, bagaimana cara menyusunnya, apakah strukturnya sudah benar atau masih salah. A juga mengaku bahwa ia kekurangan sumber daya dalam hal tidak mampu membeli buku dan kuota untuk mencari referensi di internet.

Karena sering mengalami gejala tersebut, mahasiswa ini jarang pergi ke kampus, tidak masuk kelas, suka menunda-nunda seperti mengerjakan tugas, mandi, makan dan mengurung diri dikamar. Ia juga suka menyendiri, tidak berkonsentrasi saat diajak berbicara, merasa bahwa dirinya bodoh, takut pada dosen mata kuliah yang sering memberikan nilai jelek, tidak ikut bergaul, tidak menjalankan saat teduh di pagi hari, dan mulai menarik diri dari persekutuan.

Untuk itu, konseling pastoral hadir dan diharapkan mampu membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik. Konseling pastoral

merupakan proses perjumpaan pertolongan yang tujuannya untuk menolong serta menopang konseli (mahasiswa) sehingga mampu menghayati keberadaannya dan pengalamannya secara utuh dan penuh.⁶

Ada tujuh tahapan dalam melakukan konseling pastoral salah satunya adalah melalui perencanaan konseling pastoral. Perencanaan merujuk pada proses pengambilan langkah-langkah untuk menyelesaikan suatu masalah atau melaksanakan suatu tugas, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan.⁷ Perencanaan adalah proses yang berkelanjutan yang diterapkan untuk mengantisipasi dan mempersiapkan berbagai kemungkinan, serta untuk menetapkan dan mengelola potensi situasi yang akan terjadi. Proses perencanaan dimulai terlebih dahulu karena diperlukan untuk menganalisis situasi, meninjau kemungkinan alternatif, dan membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan.⁸ Dengan mempertimbangkan setiap tahapan konseling, perencanaan merupakan salah satu cara untuk memastikan bahwa konseling berjalan dengan baik.

Manfaat dalam melakukan perencanaan adalah Perencanaan memungkinkan dapat melaksanakan tugas dengan lebih tepat dan

⁶ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral di Era Milenial*, (Yogyakarta: AKPI, 2019), 76.

⁷ Hadari Nawawi, *Bimbingan dan konseling* (Bandung: RISQI PRESS, 2018), 9

⁸ Nurishan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017) 34-

mengatur aktivitas setiap unit dengan lebih baik ke arah yang sama. Rencana yang didasarkan pada penelitian yang akurat menghindari kemungkinan kesalahan. Rencana yang mencakup tindakan dan standar atau batasan biaya memudahkan pelaksanaan pengawasan. Rencana dapat dijadikan pedoman bagi siapa saja untuk melaksanakan kegiatan dengan ritme, gerak, dan cara pandang yang sama untuk mencapai tujuan organisasi.⁹

Weni Kurnia Rahmawati dalam penelitiannya mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi indikator stres akademik pada siswa. Intervensi ini menghasilkan penurunan yang signifikan pada berbagai indikator stres akademik, seperti berpikir negatif, penurunan prestasi, kesulitan dalam menentukan prioritas, kejenuhan, dan kegugupan dalam situasi belajar. Namun, restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam mengurangi gejala perilaku dan emosi terkait situasi akademik, yang ditunjukkan oleh penurunan yang tidak signifikan pada indikator-indikator seperti kesulitan tidur dan kecenderungan mudah panik.¹⁰

Mufadhal Barseli dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Salah

⁹ <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-perencanaan/> (diakses 11 april 2024)

¹⁰ Weni Kurnia Rahmawati, "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa", *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3, no.1, (2016):20.

satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk mencapai prestasi tinggi. Tuntutan untuk berprestasi dari berbagai pihak, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya, dapat dirasakan sebagai tekanan oleh beberapa siswa. Bagi siswa yang menganggap tuntutan tersebut sebagai beban, hal ini dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar mereka di tingkat yang tinggi dan menjadi beban tambahan dalam upaya berprestasi di sekolah.¹¹

Berangkat dari penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu. Pada penelitian ini akan berfokus pada perencanaan konseling pastoral terhadap stres akademik mahasiswa di IAKN Toraja.

B. Fokus Masalah

Fokus masalah yang ingin dikaji pada permasalahan ini yaitu bagaimana perencanaan konseling pastoral terhadap mahasiswa prodi pastoral konseling yang mengalami stres akademik di IAKN Toraja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perencanaan

¹¹ Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar," *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, no.1, (2018):46.

konseling pastoral terhadap mahasiswa prodi pastoral konseling yang mengalami stres akademik di IAKN Toraja?

D. Tujuan Masalah

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh penulis adalah untuk mengetahui dan menjelaskan perencanaan konseling pastoral terhadap mahasiswa prodi pastoral konseling yang mengalami stres akademik di IAKN Toraja.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Tulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran kepada seluruh civitas akademik IAKN Toraja, khususnya dalam pengembangan prodi pastoral konseling. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan keilmuan, terutama dalam mata kuliah teknik konseling, praktikum asesmen dan self counseling.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa IAKN Toraja prodi pastoral konseling, penulisan ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk mengatasi stres akademik melalui perencanaan konseling pastoral.

F. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN : Pada bab ini, penulis menguraikan latar belakang masalah, fokus permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA : Pada bab ini penulis membahas stres akademik, konseling pastoral, pendekatan *solution-focused brief counseling*, dan perencanaan konseling pastoral.

BAB III METODE PENELITIAN : Pada bab ini dijelaskan mengenai metode penelitian yang diterapkan dalam kajian tulisan ini yang mencakup jenis metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, informan, sumber data, teknik analisis data, dan jadwal penelitian.

BAB IV : TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS :Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang deskripsi hasil penelitian dan analisis penelitian.

BAB V PENUTUP : Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran.

