

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Stres adalah dorongan dari luar diri seseorang dapat berupa tekanan, ancaman dan gangguan yang tidak menyenangkan bagi individu disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang tidak seimbang antar beban dan tuntutan yang dibebankan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (*Vincent Cornelli, Jenitia DT Donsu, 2017*).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/fisik) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan seseorang. Stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi apabila dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Stres berdampak negatif sebab mengganggu keseimbangan jiwa. Istilah “*stress*” mencakup tiga topik terkait perubahan lingkungan yang menyebabkan stres kemudian disebut *stressor*, respon psikologis dan fisiologis terhadap rangsangan tersebut yang disebut respon stres dan penyakit yang dihasilkan dari stimulasi

berlebihan terhadap respon fisiologis dan psikologis disebut dengan efek stres kronis (Renddy, Kharismarajanmenon dan Anjanathattil, 2018)

Istilah prestasi belajar terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Prestasi didefinisikan sebagai hasil atas usaha yang dilakukan seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan. Belajar dapat diartikan suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu disebabkan oleh adanya perubahan sementara karena sesuatu hal (Wahab, 2015).

Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar adalah suatu aktivitas dimana terdapat sebuah proses dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak bisa menjadi bisa untuk mencapai hasil yang optimal (Ihsana, 2017).

Prestasi belajar merupakan hasil dari pencapaian belajar, serta pembelajaran dan usaha dari pengalaman yang dilakukan oleh seseorang, yang mana prestasi tersebut tidak luput dari pembelajaran faktor luar diri mahasiswa (Siti Maesaroh, 2013).

Stres dapat memberikan efek negatif pada fungsi kognitif dan belajar mahasiswa. Jadi, semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi efek negatif yang ditimbulkan yang pada akhirnya akan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa.

Fenomena-fenomena yang terjadi dapat dilihat dari pengalaman mahasiswa yang sedang mengalami banyak tekanan karena tuntutan mata kuliah dan tugas kuliah yang diberikan terus menerus pada mahasiswa, kemudian ada permasalahan dengan orang tua, keluarga, teman dan pasangan. Hal tersebut memungkinkan untuk terjadi masalah yang mengakibatkan stres. Semakin kompleks aktivitas mahasiswa yakni aktivitas kampus, kegiatan organisasi, kondisi keuangan dan tugas kuliah serta lingkungan yang tidak nyaman dapat membuat seseorang tertekan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stress Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian literatur review ini adalah “Apakah ada hubungan antara tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat akhir ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa

#### 2. Tujuan Khusus

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa berdasarkan hasil telaah jurnal internasional dan nasional

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang tingkat stress dengan prestasi belajar

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa dibentuk secara terarah buat peneliti selanjutnya yang menyangkut masalah stres dengan prestasi belajar.

#### 3. Bagi institusi pendidikan

Sebagai informasi dan data dasar tentang hubungan antara tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat akhir.