

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang memiliki tuntutan untuk mendewasakan atau mematangkan diri menuju manusia yang siap menghadapi dunia kerja. Menurut UU RI No. 12 Tahun 2012 mahasiswa adalah peserta didik yang menempuh jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Ditinjau dari masa perkembangannya, mahasiswa juga memiliki tugas perkembangan yaitu menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Elizabeth Hurlock, 1991). Hurlock (1986) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Pada dewasa awal individu mengalami perubahan fisik dan psikologis, masa dimana individu tidak lagi bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis pada orang tuanya, serta masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Mahasiswa dituntut untuk mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu menghadapi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dalam Asiyah, 2019).

Mahasiswa yang masuk ke dalam kelompok dewasa awal tersebut, dituntut untuk mampu mengembangkan diri dengan berbagai masalah yang ada. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa pada umumnya yakni masalah akademik, masalah ekonomi,

masalah keluarga, serta masalah kesehatan. Semua masalah tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki kematangan dalam mengelola diri serta tekanan yang dirasakan sehingga tetap dapat produktif dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Mahasiswa dalam bidang akademik harus mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan seperti mengikuti UTS, UAS sampai tugas akhir yaitu skripsi. Pada tahap pengerjaan skripsi inilah reaksi *stress* seringkali muncul terhadap mahasiswa. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar sarjana strata satu (Djuharie, 2019). Skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Skripsi memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam pengerjaannya. Proses mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentu tidak selalu berjalan mulus. Kenyataannya ada saja hal yang membuat proses pengerjaan menjadi tersendat, membutuhkan waktu dan proses yang lama, ditambah lagi dengan harapan orang tua yang menginginkan agar anaknya segera lulus membuat mahasiswa menjadi *stress* saat pengerjaan skripsi.

Menurut hasil penelitian dari Asmawan, (2016) ada 2 faktor yang menyebabkan mahasiswa kesulitan menyelesaikan skripsi yang pertama adalah faktor internal yaitu motivasi dan pemahaman mahasiswa dalam menulis skripsi kemudian faktor eksternal yaitu lingkungan dan sistem birokrasi mendukung mahasiswa untuk segera menyelesaikan dan dosen pembimbing menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Universitas Trunojoyo Madura adalah salah satu dan satu-satunya universitas negeri di pulau Madura. Hal ini menjadikan Universitas Trunojoyo Madura memiliki banyak peminat. Tercatat pada data BAAK, (2020) jumlah mahasiswa dalam rentang tahun 2013-2019 sebanyak 15.221 mahasiswa. Namun sayang sekali seiring dengan banyaknya jumlah peminat di Universitas Trunojoyo Madura ini sebanyak 1.703 mahasiswa sudah melampaui semester 8. Hal tersebut termasuk batas ideal untuk

menyelesaikan kuliah S1 dimana waktu ideal untuk menyelesaikan pendidikan S1 adalah 4 tahun atau 8 semester (Kandra, “Kuliah Itu Berapa Tahun Sih? Simak Baik-Baik Jawabannya”, www.pencaricerah.com/tag/kuliah-berapa-semester/ diakses 10 Desember 2019).

Menurut Giyarto, (2018) mahasiswa yang belum bisa lulus selama 4 tahun atau lebih, memiliki tekanan yang besar dan menimbulkan *stress* yang dapat dilihat dari gejala sulit tidur, gangguan daya ingat, gangguan berkonsentrasi, perubahan pola makan, mudah marah dan tersinggung, sering gugup atau gelisah, merasa kewalahan dengan pekerjaan di kampus, merasa takut tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.

Stress merupakan beban mental pada seseorang saat mengerjakan sesuatu di luar batas kemampuan seseorang yang menyebabkan rasa cemas dan tegang (Giyarto, 2018). Menurut Maramis (2009) *stress* yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Agung & Santi (2013) menjelaskan bahwa reaksi *stress* yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus dari bangku kuliah, *stress* yang dibiarkan terus menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada mahasiswa. Menurut Syahabuddin (2010) *stress* adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Evanjeli (2012) yang menjelaskan *stress* sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi *stress* terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi *stress* agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Stress dapat bersifat positif maupun negatif, adapun reaksi *stress* yang bersifat positif akan menjadikan mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi tambahan

skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan tugas-tugas lainnya. Reaksi *stress* yang bersifat negatif akan membuat mahasiswa menghindar dengan tidak mengerjakan skripsi dan akan melakukan aktivitas lain yang dianggap menarik dan menunda-nunda tugas yang telah ada. *Stress* juga termasuk hal yang umum terjadi pada masyarakat dari sudut pandang fisiologis. *Stressor* atau sumber *stress* adalah keadaan, situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan *stress*. Saseno (2011) mengatakan bahwa dampak negatif *stress* pada mahasiswa terlihat secara fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual. *Stress* fisik mengancam keseimbangan fisiologis. *Stress* emosi dapat menimbulkan perasaan destruktif atau negatif terhadap diri sendiri. *Stress* intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Menurut hasil penelitian dari Ayudanto (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi *stress* akademis yang dialami, maka semakin tinggi juga ide bunuh diri pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian dari Wilburn dan Smith (2005) yang mengatakan bahwa prestasi akademis yang buruk dapat menyebabkan seorang individu mengalami *stress*, depresi hingga bunuh diri. Kasus mahasiswa yang melakukan bunuh diri dari data bengkulutoday.com (NID, “Skripsi tak kelar-kelar, 6 mahasiswa ini nekad bunuh diri”, [/www.bengkulutoday.com](http://www.bengkulutoday.com) diakses tanggal 04 Oktober 2019) terdapat enam mahasiswa semester akhir yang mengakhiri hidupnya dikarenakan *stress*. *Stress* tersebut disebabkan karena skripsi yang tidak kunjung selesai, judul skripsi yang di tolak dua kali oleh dosen dan ketakutan mahasiswa jika tidak segera menyelesaikan skripsi akan di Drop Out dari kampus. Kasus lain dari liputan 6 regional (Efendi, Reza, “teka-teki mahasiswa tewas karena skripsi”, www.liputan6.com/regional diakses pada tanggal 4 oktober 2019) terdapat mahasiswa berinisial MM ditemukan tewas (23/11/2018) menggantung di rumahnya di Sumatera Utara. MM nekat mengakhiri hidupnya karena skripsinya terus ditolak. Sama halnya dengan mahasiswa Cirebon, Jawa Barat berinisial RWP (24 tahun) ditemukan tewas gantung diri di kosnya. Berdasarkan keterangan sejumlah pihak, sebelum meninggal RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi (September

2018). (Yulianto, Agus, “Mahasiswa Unpad ditemukan tewas gantung diri”, www.republika.co.id diakses online pada tanggal 4 oktober 2018).

Dalam menghadapi kondisi tertekan atau *stress*, individu mengembangkan strategi penanggulangan *stress* yang disebut sebagai *coping stress*. Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan *stress* maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping* adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan *stress*. *Coping stress* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentoleransi tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan-tuntutan tersebut disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan *stress* (Lazarus dan Folkman 1984 dalam Intani & Surjaningrum, 2010).

Cara *coping stress* dibedakan menjadi dua bagian besar yaitu : *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Ilahi & Hartini, 2015:182). Menurut Davison, (2004), ada berbagai cara seseorang melakukan *coping stress*. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focused coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya *stress* (*problem focused coping*). Individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi.

Menurut Smet (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah sebagai berikut : yang pertama yaitu variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, emosi, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan fisik. Kedua yaitu karakteristik kepribadian, mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (Hardiness), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan. Ketiga, variabel sosial-kognitif, mencakup dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan. Keempat, hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial. Kemudian yang terakhir, strategi *coping*

stress. Menurut Rahmandani, Karyono, dan Dewi (2012) terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi *coping*. Faktor eksternal yang mempengaruhi *coping stress* yaitu dukungan sosial, penguatan positif dan tekanan dari luar. Faktor internal yang mempengaruhi *coping stress* yaitu isi kognitif, karakteristik kepribadian, dan sikap hati yang terbuka. Isi kognitif salah satunya terdiri dari *self efficacy* atau *self efficacy*.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauziannisa dan Tairas (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *coping stress* dengan *self efficacy* pada penyalahgunaan narkoba yang sedang berada pada masa pemulihan. Semakin efektif strategi *coping* maka semakin baik *self efficacy* yang dimiliki individu. Begitu pun sebaliknya, semakin tidak efektif strategi *coping*, maka semakin tidak baik pula *self efficacy* yang dimiliki individu. Usaha individu dalam mengelola tuntutan yang menimbulkan *stress* atau *coping* dapat dilakukan melalui dua bentuk strategi *coping*. Kedua strategi dapat digunakan individu secara bersamaan. Perbedaan individu juga mempengaruhi bagaimana strategi *coping* yang ia gunakan dalam situasi tertentu.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dwi Nur Rochmah (2013) terdapat hubungan yang rendah. Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2012 program studi Psikologi memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi, *coping stress* yang tergolong sedang, prestasi akademik tergolong sedang. Mahasiswa yang memiliki keyakinan atau *self efficacy* yang baik terhadap diri mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas maupun tuntutan akademik lainnya, dan juga cukup mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul terkait tuntutan akademik sebagai mahasiswa, akan tetapi, prestasi akademik mereka ternyata tidak serta merta menjadi meningkat atau tergolong tinggi. Usaha yang kurang, dan kurangnya kesungguhan dalam belajar yang dibuktikan dengan perilaku nyata menjadikan tidak sepadan *self efficacy* dan *coping stress* yang dimiliki dengan hasil yang mereka dapatkan (prestasi akademik). Kurangnya usaha dan kesungguhan ini dapat menjadi prokstinasi dalam akademik. Zajcova, Lynch, dan

Espendahet (2005) menyatakan bahwa mahasiswa akan menunda mengerjakan tugas jika hal ini dapat dianggap sebagai ancaman dan bukan sebagai suatu tantangan.

Self efficacy dapat menentukan pada jenis perilaku *coping* apakah seseorang akan terikat, berapa lama *coping* dapat dilakukan dan seberapa banyak seseorang akan berusaha memecahkan masalah dengan *coping*. Memiliki *efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang memiliki *coping stress* yang tinggi dimana individu lebih mampu untuk melakukan usaha secara aktif untuk keluar dari situasi yang menekan. Tugas yang diterima oleh mahasiswa akan menjadi tantangan dan bukan merupakan suatu beban ketika memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Rasa kekhawatiran akan hal itu membuat mereka menciptakan persepsi terhadap dirinya bahwa dia tidak akan pernah mampu menyelesaikan skripsinya tersebut. Menurut Agung & Susanti (2013) persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan dengan tinggi atau rendahnya *self efficacy* pada mahasiswa tersebut. Alwisol (2004) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu yang berhubungan dengan lingkungan dan kondisi kognitifnya (kemampuan yang berhubungan dengan keyakinan bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan hal tersebut). Merupakan bentuk penilaian diri apakah seseorang dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Hargenhahn (2011) menyatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuannya cukup tinggi akan berusaha lebih keras dan lebih gigih menjalankan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah. Menurut Hangerhahn mahasiswa perlu meningkatkan *self efficacy* agar segala yang diinginkan akan tercapai.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer dan Hallum (2008) pada guru bahwa *self efficacy* dapat menjadi prediktor dari *stress* kerja. Dalam teori perubahan perilaku, Bandura menghipotesiskan bahwa *self efficacy* menentukan tindakan akan diawali atau bagaimana upaya dicurahkan, dan seberapa lama dapat bertahan menghadapi rintangan dan kegagalan. Maka dari penjelasan latar belakang

diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Perbedaan *Self Efficacy* ditinjau dari *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah diuraikan oleh peneliti di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan *self efficacy* ditinjau dari *coping stress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan *self efficacy* ditinjau dari *coping stress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di dunia psikologi mengenai *self efficacy* serta *coping stress* guna untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Hasil penelitian ini diharapkan membuat subjek mengerahui perbedaan *self efficacy* ditinjau dari *coping stress* saat mengalami *stress*, agar tidak terjadi *stress* yang berlebih yang menyebabkan tidak segera selesainya pengerjaan skripsi mereka.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan membuat orang tua menjadi mengerti keadaan yang di alami oleh anaknya yang sedang proses mengerjakan skripsi dan diharapkan mereka bisa lebih menjadi *social support* yang baik.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai upaya pemantauan tingkat *stress* terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dan menjadi referensi penelitian pengambilan data di bidang psikologi khususnya mengenai tingkat *stress* pada mahasiswa.