

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-undang Republik Indonesia pasal 1 nomor 6 tentang Pendidikan Tinggi mengatakan bahwa Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan Tinggi (<http://risbang.ristekdikti.go.id>). Terdapat banyak sekali Perguruan Tinggi yang tersebar di Indonesia mulai dari Sabang sampai Merauke. Di setiap Perguruan Tinggi terdapat ketetapan jangka waktu kuliah yang diperlukan untuk dapat lulus sebagai sarjana S1 yaitu selama delapan semester atau empat tahun dan diberi kebijaksanaan sampai empat belas semester atau tujuh tahun (<http://www.trunojoyo.ac.id>).

Mahasiswa menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 didefinisikan sebagai peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Pendidikan Tinggi ini bisa Sekolah Tinggi, Akademi dan yang paling umum adalah Universitas. Secara administratif, seseorang yang terdaftar di Perguruan Tinggi ini telah terdaftar sebagai mahasiswa (<http://risbang.ristekdikti.go.id>)

Yaswinto (2005) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada di lingkungan pendidikan memiliki beberapa tugas yang harus dikerjakan sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1. Di antara tugas mahasiswa tersebut adalah mengerjakan tugas harian dari dosen pengampu, mengikuti ujian pertengahan semester, mengikuti ujian akhir, mematuhi semua peraturan/ketentuan yang berlaku di akademi, turut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan akademi, dan menyelesaikan tugas akhir. Salah satu tugas akhir yang harus dikerjakan mahasiswa adalah skripsi. Skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana.

Hidayat (2008) menjelaskan bahwa skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Zamindari (1999) menjelaskan bahwa menyusun skripsi berdasarkan suatu

kegiatan penelitian merupakan salah satu cara untuk membuktikan kematangan nalar mahasiswa. Namun dalam prakteknya tidak semua mahasiswa sanggup menyelesaikan tugas menyusun skripsi. Wulandari (dalam Maritapiska, 2003) menyatakan hal tersebut terjadi karena dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah (2001) dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres dalam menulis Skripsi” mengungkap kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir skripsi, kendala internal yang meliputi: malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, sulit menyesuaikan diri dengan pembimbing. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing meliputi: sulit ditemui, minimnya waktu bimbingan, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan II, kurang jelas memberikan bimbingan, dan dosen terlalu sibuk, kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian, referensi yang ada merupakan buku-buku terbitan lama, dan terbatasnya dana.

Hasil penelitian di atas didukung oleh hasil penelitian dari Achroza (2005) yang berjudul “Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan *Problem Focused Coping* dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus”. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide

ke dalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas.

Mu'tadin (2002) menyatakan kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi seperti yang dijelaskan di atas, sering dirasakan oleh mahasiswa sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya sehingga membuat mahasiswa menjadi stres.

Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stressor yang ada dan merasa tertekan akan skripsi rentan mengalami stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.

Peneliti mendapati banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan (baik dengan nada bercanda maupun bernada serius) bahwa mereka merasa stres. Fenomena yang terjadi di sekitar peneliti tersebut diamini oleh Hapsari (2004) dalam penelitiannya berjudul “Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologi” menyatakan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres.

Terdapat dua macam jenis stres yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun) sehingga tidak terlalu berisiko bagi yang mengalaminya. Sedangkan *distress* merupakan hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak) sehingga ketika berada dalam kondisi ini harus

segera diatasi agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Shenoy (2004) mengungkapkan tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Romas dan Sharma (2004) menjelaskan bahwa sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*) maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat.

Cara mengatasi stres sering dikenal dengan istilah *coping stress*. Santrock (2001) menjelaskan *coping stress* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres. Sedangkan Lazarus dan Folkman (dalam Neale, Davidson & Haaga, 1996) berpendapat *coping stress* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realisti dalam menghadapi stres.

Itsnaini (Lazarus, dalam Bart Smet, 1994) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses *coping*. Sebelum individu akhirnya menentukan cara merespon masalah dan strategi *coping* yang akan dipilih, beberapa hal yang dapat berpengaruh adalah sumber potensi yang dimiliki individu. Sumber kemampuan yang dimiliki individu seperti uang dan waktu, dukungan sosial yang didapatkan, ada atau tidaknya stressor lain dalam kehidupan, cara *coping* yang berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain, dan faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu dalam memberikan respon *coping* dan memilih strategi *coping*.

Selain beberapa hal yang telah disebutkan di atas, kejadian yang menimbulkan stress serta tahapan-tahapannya dan cara individu melakukan antisipasi juga akan turut berpengaruh pada proses *coping* selanjutnya, terutama dalam memberikan penilaian dan interpretasi terhadap stressor yang dirasakan oleh individu. Setelah individu memberikan penilaian dan interpretasinya inilah

baru kemudian individu tersebut akan memberikan respon dan memilih strategi *coping* yang paling sesuai, misalnya dengan mencari informasi, melakukan aksi langsung, dan mencari dukungan dari orang lain. Respon dan strategi *coping* yang dipilih individu, kemudian individu tersebut melakukan tugas-tugas *coping* yang berguna untuk mengurangi kondisi lingkungan yang dirasakan mengancam dan agar individu dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Akhirnya dari tugas-tugas *coping* yang dilakukan individu, maka akan muncul sebuah hasil *coping* (*coping outcomes*).

Ada dua faktor utama yang membuat setiap individu berbeda dalam menerima efek negatif dari stres. Pertama, bagaimana individu tersebut berusaha menghadapi situasi yang menekan. Kedua, keberadaan dan kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial. Kedua faktor tersebut akan berdampak pada hasil dan penilaian individu dalam menangani masalah. Sehingga setiap individu akan berbeda dalam menilai dan menanggapi kejadian. Usaha yang dilakukan untuk menghadapi situasi yang menekan akan menghasilkan gaya individu dalam menghadapi situasi tersebut, sementara kualitas individu akan menghasilkan pribadi yang bijak atau kurang tenang dalam menghadapi situasi.

Berbagai macam cara mahasiswa mengatasi stres atau melakukan *coping stress*, seperti penggunaan obat penambah stamina atau vitamin, memilih untuk merokok, minum alkohol, makan terlalu banyak, dan mengonsumsi *analgesic*. Tetapi banyak yang mampu mengatasi stres dengan cara pengelolaan diri dengan cara produktif seperti berolahraga, meditasi, relaksasi, dan membuat penjadwalan kegiatan terstruktur (Carter, 2003).

Lazarus (dalam Yaswinto, 2015) mengungkapkan dua tipe *coping stress* yang biasanya dapat menurunkan stres, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sedangkan individu dengan *emotional focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Sangat penting bagi mahasiswa untuk tahu cara melakukan *coping stress* terhadap stres terutama yang disebabkan permasalahan akademis, karena seperti yang sudah dijelaskan di atas yaitu, apabila seseorang tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi stres maka mengakibatkan adanya perasaan tertekan sehingga mengalami *distress*. Tetapi permasalahannya tidak semua mahasiswa tahu strategi *coping stress*, bahkan tidak sadar jika sedang mengalami stres. Selain itu dampak akademis yang ditimbulkan adalah mahasiswa tersebut akan tidak bersemangat untuk menyelesaikan skripsinya sehingga apabila tidak diselesaikan dalam jangka waktu 14 semester akan mengakibatkan *droup out* (DO).

Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang mengenai *coping stress* turut mempengaruhi jenis *coping stress* yang akan digunakan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Yaswinto (2015) bahwa permasalahan yang dialami oleh tiap-tiap individu sama namun, karena situasi, dukungan sosial, pengalaman, dan kepribadian yang dimiliki berbeda maka berbeda pula cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan permasalahannya. Sama halnya dengan setiap mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki model *coping* yang berbeda-beda bersifat individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa terhadap situasi stres atas tuntutan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi dan juga dipengaruhi oleh pengalaman dari mata kuliah yang ada akan memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa dalam mengatasi kesulitan menyusun skripsi.

Pengalaman mahasiswa tentang *coping stress* dapat terlihat dari daftar mata kuliah yang mereka pelajari selama kuliah dari semester awal hingga akhir. Daftar mata kuliah yang dipelajari oleh setiap mahasiswa dari semua jurusan tercantum dalam buku panduan akademik pada tiap universitas yang menyelenggarakan pendidikan perguruan tinggi, seperti halnya yang Universitas Trunojoyo Madura. Buku Panduan Akademik Universitas Trunojoyo Madura (2014/2015) memperlihatkan bahwa teori *coping stress* yang hanya dipelajari pada jurusan psikologi dan tidak dipelajari pada jurusan non psikologi. Selain itu pernyataan tersebut berdasarkan dari hasil wawancara kepada 23 mahasiswa dengan jurusan berbeda yang ada di Universitas Trunojoyo Madura yang menyatakan bahwa

hanya mahasiswa psikologi yang mempelajari tentang stres, dampak stres juga cara mengatasi stres (*coping stress*) yang terangkum dalam cabang psikologi klinis.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Trunojoyo Madura memiliki 23 macam jurusan yaitu, Agribisnis, Agroteknologi, Akutansi, Ekonomi Pembangunan, Ekonomi syariah, Hukum Bisnis Syariah, Ilmu Hukum, Ilmu Kelautan, Ilmu Komunikasi, Sastra Inggris, Psikologi, Manajemen, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Informatika, Pendidikan IPA, PG Paud, PGSD, Sosiologi, Teknik Elektro, Teknik Industri, Teknik Informatika dan Teknik Industri Pertanian. Seperti yang sudah dijelaskan di awal bahwa setiap mahasiswa semester akhir dari berbagai jurusan berikut ini yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki model *coping* yang berbeda-beda.

Peneliti memilih untuk meneliti jurusan Psikologi dan Non Psikologi dari semua jurusan karena mahasiswa Psikologi sudah mendapatkan pengetahuan mengenai *coping stress*, sedangkan mahasiswa Non Psikologi tidak mendapatkan pengetahuan tersebut. Perbedaan pengetahuan yang didapat mengenai *coping stress* diduga akan mempengaruhi jenis *coping stress* yang dipakai. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yaswinto (2015) yang berjudul “Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah IAIN Tulung Agung dalam menyusun Skripsi” menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengatakan bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan *coping stress* pada mahasiswa psikologi menggunakan *emotional focused coping* sedangkan mahasiswa non psikologi menggunakan strategi dengan *problem focused coping*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prihaswati (2014) dengan judul “Stres Mahasiswa Sains dan Strategi Koping: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA membahas tentang stres dan *coping stress* pada mahasiswa fakultas matematika dan IPA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas matematika dan IPA tersebut menggunakan *coping stress* tipe *problem focused coping*.

Selain penelitian di atas, “Model Strategi *Coping* Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasi Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul” juga melakukan penelitian mengenai *coping stress* terhadap mahasiswa psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi menggunakan *coping stress* tipe *emotion focused coping*.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil yang menyebutkan bahwa mahasiswa psikologi menggunakan *emotional focused coping*. Yaswinto (2015) menyatakan mahasiswa psikologi menggunakan *emotional focused coping* dikarenakan faktor eksternal yaitu pengalaman dari mata kuliah yang mempelajari tentang stres, dampak stres, dan *coping stress* dan akan memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa dalam mengatasi kesulitan menyusun skripsi. *Emotional focused coping* lebih tepat digunakan ketika mahasiswa mengalami tekanan dalam menyusun skripsi. Mengatur emosi akan berdampak positif bagi kondisi psikis, sedangkan mahasiswa non psikologi menggunakan *problem focused coping* dikarenakan tidak mendapatkan mata kuliah yang mempelajari tentang stres, dampak stres juga *coping stress* sehingga mahasiswa non psikologi hanya menggunakan usaha untuk mengurangi *stressor*, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan tanpa mengatasi emosi yang nantinya apabila tidak ditangani dengan benar akan berdampak negatif bagi mahasiswa tersebut.

Kedua strategi *coping stress* tersebut tidak ada strategi yang lebih baik karena pada dasarnya *coping stress* bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu. Agustine (dalam Yaswinto, 2015) juga mengatakan bahwa *coping* yang baik adalah menggunakan kedua *coping* tersebut secara fleksibel. Jadi strategi *coping stress* yang baik adalah pikiran dan tindakan yang mampu mengembalikan kondisi seseorang dalam keadaan sebelum mengalami tekanan sehingga mampu menyesuaikan dengan lingkungan tanpa

melemahkan nilai-nilai yang ada pada dirinya. Menggunakan *coping* secara fleksibel akan lebih cepat menyelesaikan masalah, karena cara yang digunakan dapat tepat sasaran.

Pentingnya *coping stress* sebagai usaha yang harus dimiliki individu untuk mengatasi terjadinya stres sehingga mahasiswa mampu mengerjakan skripsi dengan baik telah diuraikan di atas. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk menguji secara empiris mengenai perbedaan *coping stress* pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan non Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan Non Psikologi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Ditinjau dari permasalahan penelitian diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan Non Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari berbagai hal yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi di bidang ilmu psikologi mengenai perbedaan *coping stress* pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan non Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat :

a) Bagi peneliti

Untuk memberikan pemahaman dari obyek yang diteliti guna penyempurnaan dan bekal di masa yang berikutnya.

b) Bagi individu

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa untuk melihat kondisi dan apakah pemilihan strategi *coping stress* yang selama ini sudah berjalan sesuai dengan apa yang dipelajari oleh mahasiswa tersebut.

c) Bagi lembaga

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi tempat yang dijadikan penelitian sehingga dapat mencetak mahasiswa-mahasiswi yang berkualitas.

d) Bagi ilmu peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai perbedaan *coping stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan Non Psikologi. Sehingga dapat menjadi acuan bagi peneliti yang tertarik meneliti mengenai perbedaan perbedaan *coping stress* pada mahasiswa jurusan Psikologi dengan non Psikologi yang sedang menyusun skripsi.