

BAB I

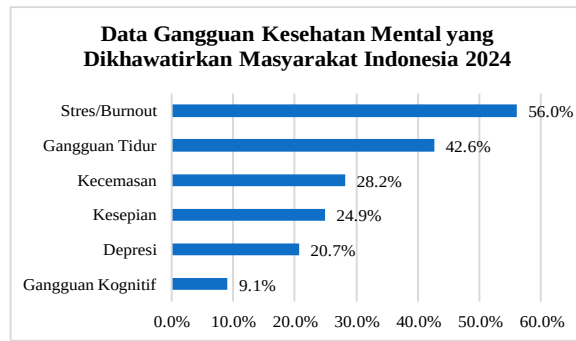
PENDAHULUAN

Bab satu pendahuluan dijelaskan pada bagian ini. Bab satu pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan sistematika penulisan.

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan salah satu topik yang dibahas pada ilmu ergonomi, dalam bahasa teknik stres diartikan sebagai kekuatan yang berasal dari bagian tubuh (Tarwaka *et al.*, 2004). Dalam Psikologi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), stres merupakan dampak *hazard* psikososial yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan usaha dan penghargaan yang diperoleh (Doda & Pangaribuan, 2022). Psikologi industri dan organisasi pada fokus kajian psikologi organisasi juga membahas mengenai topik stres. Psikologi industri dan organisasi melihat stres sebagai sesuatu yang bersifat episodik sekaligus bersifat jangka panjang yang sering terjadi di lingkungan kerja sehingga dapat merusak tubuh (Landy & Conte, 2013). Stres menjadi salah satu fenomena universal yang sering dihadapi oleh seseorang dalam kehidupan. Beberapa orang lebih mudah mengalami stres karena sifat atau kebiasaan yang dilakukan (Pagulong *et al.* 2022).

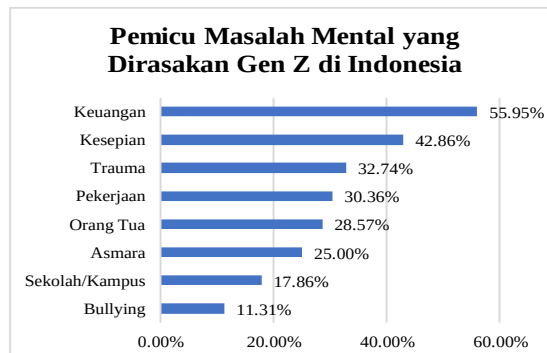
Penyebab stres dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari dalam maupun luar tubuh manusia. Segala kondisi, kejadian, ataupun agen yang memberikan ancaman keamanan disebut sebagai *stressor* (Swarjana, 2022). Hasil survei yang dilakukan oleh *manulife.co.id* menyebutkan bahwa stres atau *burnout* menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia pada tahun 2024 sebesar 56,0% seperti yang ditunjukkan pada data berikut.



Gambar 1.1 data gangguan kesehatan mental yang dikhawatirkan masyarakat Indonesia 2024

(sumber: <https://www.manulife.co.id>)

Sementara itu, hasil survei yang dilakukan oleh *dataindonesia.id* kepada 300 responden gen Z dengan rentang usia 11-26 tahun di Indonesia pada tahun 2023 menyebutkan bahwa pemicu masalah mental yang dirasakan gen Z di antaranya adalah faktor keuangan sebesar 55,95%, kesepian sebesar 42,86%, trauma sebesar 32,74%, pekerjaan sebesar 30,36%, orang tua sebesar 28,57%, asmara 25%, sekolah atau kampus 17,86%, dan *bullying* 11,31%.



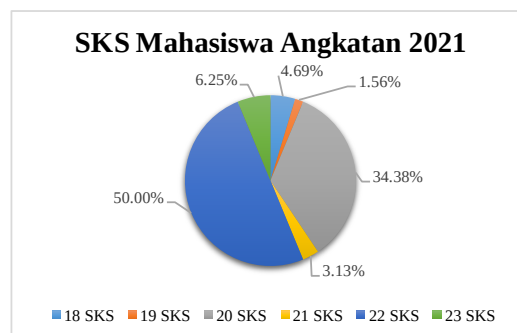
Gambar 1.2 pemicu masalah mental yang dirasakan gen Z di Indonesia

(sumber: <https://dataindonesia.id>)

Berdasarkan gambar 1.2, sekolah atau kampus menempati urutan ketujuh sebagai pemicu masalah mental. Sekolah atau kampus yang selanjutnya disebut sebagai lingkungan akademik merupakan salah satu *workplace* yang dapat menjadi faktor penyebab stres. *Workplace stress* yang terjadi dalam lingkungan akademik disebut sebagai stres akademik. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Stres akademik muncul akibat adanya beban akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh mahasiswa (Sari & Marsisno, 2023). Menurut Yousif *et al.* (2022) sebagian besar stres yang dialami mahasiswa berasal dari beberapa faktor di antaranya adalah adanya tekanan akademik,

permasalahan keuangan, permasalahan sosial. Aspek-aspek yang berkaitan dengan perguruan tinggi yang memiliki kontribusi terhadap stres mahasiswa terdiri dari adaptasi lingkungan sekolah ke perguruan tinggi, beban kurikulum, serta indeks penilaian kumulatif (IPK).

Hal ini juga dialami oleh mahasiswa Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Trunojoyo Madura. Berdasarkan penelitian oleh Prabowo (2024) pada mahasiswa Teknik Industri 2021 Universitas Trunojoyo Madura saat semester 5 tahun ajaran 2023/2024 menggunakan metode NASA-TLX menyebutkan bahwa persentase kebutuhan mental sebesar 21%, kebutuhan fisik 12%, kebutuhan waktu 24%, performansi 8%, tingkat usaha 15% dan tingkat frustrasi 20%. Kebutuhan mental dan tingkat frustrasi menempati urutan kedua dan ketiga sebagai indikator beban mental yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2021 yang telah mengikuti praktikum di semester 5. Berdasarkan riset tersebut, penelitian yang akan dilakukan mengarah pada perilaku mahasiswa Teknik Industri UTM dalam mengatasi stres yang mereka rasakan. Beban SKS menjadi salah satu faktor penyebab tingginya persentase pada indikator kebutuhan mental dan tingkat frustrasi yang dapat menyebabkan stres. Jumlah beban SKS terbanyak yang diambil oleh mahasiswa Teknik Industri angkatan 2021 adalah 22 SKS, kemudian 20 SKS dan 23 SKS seperti yang ditunjukkan pada data berikut.

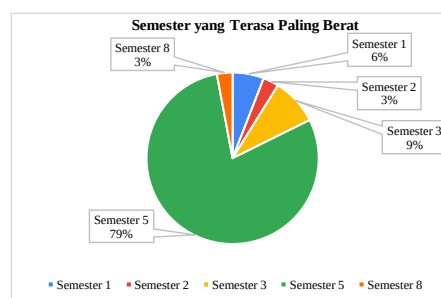


Gambar 1.3 SKS mahasiswa Teknik Industri angkatan 2021 saat semester 5
(sumber: Prabowo, 2024)

Teknik Industri Universitas Trunojoyo Madura memiliki 4 bidang minat yaitu manajemen industri, ergonomi dan perancangan sistem kerja, sistem manufaktur, serta rekayasa sistem dan pengambilan keputusan. Kurikulum Teknik Industri UTM memiliki 6 kategori pada bahan kajian pembelajaran yaitu matematika dan sains 29 SKS, ilmu teknik industri 48 SKS, teknologi informasi dan komunikasi 2

SKS, perancangan teknik industri dan eksperimen berbasis masalah 15 SKS, kulminasi pengalaman perancangan utama 7 SKS, mata kuliah wajib ketentuan pemerintah 10 SKS, dan mata kuliah khas prodi 4 SKS. Teknik Industri UTM juga melaksanakan beberapa praktikum, di antaranya adalah praktikum gambar teknik yang dilaksanakan pada semester 1, praktikum fisika dasar dan proses manufaktur dilaksanakan pada semester 2, praktikum basis data dan perancangan sistem informasi pada semester 3, serta praktikum terintegrasi dan Perancangan Tata Letak Fasilitas (PTLF) pada semester 5. Praktikum terintegrasi dan PTLF merupakan kegiatan praktikum yang menekankan pada pengolahan data serta praktik secara langsung seperti pada saat pembuatan produk dan mengukur eror operator. Kegiatan pengolahan data menekankan pada aspek kognitif, sedangkan kegiatan praktik secara langsung menekankan pada aspek psikomotorik. Hal ini berbeda dengan kegiatan kelas mata kuliah yang tidak melakukan praktik secara langsung, sehingga hanya menekankan pada aspek kognitif (Panduan Akademik Program Studi Teknik Industri, 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2024), peneliti juga melakukan survei awal dengan pengambilan sampel berdasarkan aturan *central limit theorem*. Survei dilakukan pada 34 mahasiswa Teknik Industri angkatan 2021 dan 2022, didapatkan hasil bahwa sebesar 79% mahasiswa Teknik Industri angkatan 2021 dan 2022 merasa semester 5 adalah semester yang paling berat dibandingkan semester lain yang telah mereka jalani. Disusul oleh semester 3 sebesar 9%, semester 1 sebesar 6%, semester 2 dan semester 8 sebesar 3%.

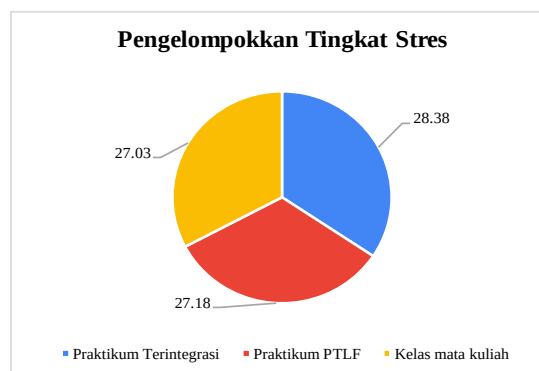


Gambar 1.4 semester yang terasa paling berat
(sumber: penulis, diolah)

Menurut Jensen & Cross (2021), budaya dalam pendidikan teknik seperti penderitaan dan ketegasaan menggambarkan tingkat stres yang tinggi dianggap sebagai norma yang umum. Hasil penelitian keduanya menunjukkan bahwa 28,97%

mahasiswa mengalami stres sedang hingga sangat parah, kecemasan sedang hingga sangat parah sebesar 35,81%, dan depresi sedang hingga parah sebesar 34,92%.

Gambaran awal tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2021 dan 2022 sebesar 28,38 untuk rata-rata stres pada saat menjalani praktikum terintegrasi, 27,18 untuk rata-rata tingkat stres pada saat menjalani praktikum PTLF, dan 27,03 untuk rata-rata tingkat stres pada saat menjalani kelas mata kuliah. Ketiganya berada dalam kategori tinggi. Stres yang dirasakan paling tinggi adalah pada saat menjalani praktikum terintegrasi.



Gambar 1.5 pengelompokan tingkat stres
(sumber: penulis, diolah)

Kondisi stres pada psikologi K3 termasuk dalam dampak *hazard* psikososial. Pengelolaan stres dalam ergonomi dapat dilakukan dengan cara melakukan identifikasi *stressor*, melakukan desain ulang tuntutan tugas yang menyebabkan stres, dan melakukan pemulihan (Tarwaka *et al.*, 2004). Reduksi dan manajemen stres pada psikologi industri dan organisasi terbagi menjadi tiga yaitu strategi pencegahan primer, strategi pencegahan sekunder, dan strategi pencegahan tersier (Landy & Conte, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, diperlukan adanya pemahaman dan perbaikan perilaku individu dengan cara merancang pengelolaan *workplace stress*. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah menggunakan strategi *coping*. Shabuur & Mangundjaya (2021) mengatakan bahwa pengelolaan stres yang tepat dapat membantu seseorang untuk mengontrol respon terhadap stres. Teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi *coping* merupakan usaha kognitif serta perilaku yang selalu mengalami perubahan ketika

mengatasi tuntutan baik dari eksternal maupun internal dengan beban berlebihan melampaui batas sumber daya dalam diri seseorang. Sebagai sebuah proses, pendekatan *coping* mempunyai tiga tahap utama. Pertama adalah observasi dan penilaian berdasarkan yang sebenarnya dilakukan atau dipikirkan oleh individu. Kedua adalah pemeriksaan konteks tertentu terhadap apa yang sebenarnya dilakukan atau dipikirkan oleh individu. Ketiga adalah perubahan dalam pikiran serta tindakan dalam mengatasi masalah. Strategi *coping* dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* atau *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah dan *emotion focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *brief COPE* yang dikembangkan oleh Carver pada tahun 1997 untuk melihat respon penggunaan strategi *coping*. Kuesioner *brief COPE* memiliki 28 item dengan 14 skala yaitu *active coping*, *planning*, *positive reframing*, *acceptance*, *humor*, *religion*, *using emotional support*, *using instrumental support*, *self-distraction*, *denial*, *venting*, *substance use*, *behavioral disengagement*, dan *self-blame*. Sementara itu, pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen *et al.*, pada tahun 1983. Kuesioner PSS-10 dipilih karena memberikan efisiensi dalam melakukan pengukuran. Penelitian juga menggunakan kuesioner identifikasi ABC (*Antecedent*, *Behavior*, dan *Consequences*) model dengan tipe pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengetahui *behavior* yang dilakukan oleh mahasiswa Teknik Industri UTM angkatan 2022. Hasil dari pengolahan data kuesioner *brief COPE*, PSS-10, dan identifikasi ABC model kemudian dihubungkan menggunakan ABC model untuk memahami pola *antecedent*, *behavior*, dan *consequences*. ABC model adalah model yang menggunakan argumentasi dasar bahwa perilaku merupakan fungsi yang berasal dari lingkungan terdekat. Hasil analisis pada ABC model kemudian digunakan sebagai acuan untuk merancang *output* pengelolaan *workplace stress*.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah didapatkan berdasarkan latar belakang yang ada. Rumusan masalah terdiri dari dua poin sebagai berikut.

1. Bagaimana respon penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Teknik Industri Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2022 yang telah menjalani semester 5 pada tahun ajaran 2024/2025?
2. Bagaimana cara merancang pengelolaan *workplace stress* berdasarkan strategi *coping* dan tingkat stres yang dihubungkan ke dalam ABC *model*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis respon penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Teknik Industri Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2022 yang telah menjalani semester 5 tahun ajaran 2024/2025.
2. Melakukan perancangan pengelolaan *workplace stress*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat pada penelitian dijelaskan sebagai berikut.

1. Menambah wawasan mengenai respon penggunaan strategi *coping* dan tingkat stres pada mahasiswa Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2022 yang telah menjalani semester 5 tahun ajaran 2024/2025.
2. Mendorong pengembangan penelitian lain terkait strategi *coping* pada mahasiswa.
3. Memberikan pengetahuan tentang cara mengelola *workplace stress* pada mahasiswa Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Trunojoyo Madura.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini tidak membahas faktor sosial, budaya, dan agama dari responden.

1.6 Asumsi

Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Responden tidak berada dalam tekanan dari pihak manapun saat melakukan pengisian kuesioner.

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini memiliki lima bab yaitu bab satu pendahuluan, bab dua tinjauan pustaka, bab tiga metode penelitian, bab empat hasil dan pembahasan, serta bab lima kesimpulan dan saran. Penjelasan masing-masing sistematika penulisan adalah sebagai berikut.

BAB I PENDAHULUAN

Bab satu pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian baik secara teoritis dan praktis, serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab dua tinjauan pustaka berisi landasan teori yang sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Beberapa teori yang digunakan adalah strategi *coping*, teori stres, dan *ABC model*. Bab dua tinjauan pustaka juga membahas tentang penelitian terdahulu.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab tiga metodologi penelitian memuat tentang alur proses penelitian. Bab tiga menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu, fokus penelitian, instrumen penelitian, metode pengumpulan data, sumber data, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode penyelesaian, serta tahapan penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab empat hasil dan pembahasan menguraikan tentang hasil serta pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan. Penelitian ini memaparkan hasil analisis respon penggunaan strategi *coping* dan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2022 yang telah menjalani semester 5 tahun ajaran 2024/2025. Analisis selanjutnya adalah menggunakan *ABC model* yang kemudian dijadikan sebagai dasar perancangan panduan pengelolaan stres.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab lima kesimpulan dan saran berisi tentang kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian. Kesimpulan harus menjawab dari tujuan penelitian yang telah dibuat. Saran diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang baik sehingga dapat diterapkan untuk pihak terkait maupun penelitian ke depannya.