

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Berbagai tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan seorang mahasiswa salah satunya adalah mengerjakan tugas akhir mata kuliah wajib skripsi.

Skripsi merupakan mata kuliah wajib yang harus dikerjakan bagi seorang mahasiswa sebagai syarat pendidikan akademis di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar sarjana S1 (Poerwadarminta, 2003). Skripsi bertujuan untuk melatih ketrampilan dan kecakapan mahasiswa dalam memecahkan suatu permasalahan secara ilmiah dengan melakukan penelitian, menganalisis dan membuat kesimpulan serta membuat laporan hasil penelitian yang diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individu oleh mahasiswa dengan dibantu oleh dosen pembimbing (Rohmah, 2006). Mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dituntut agar dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar dari setiap tahap yang terdapat dalam penyusunan skripsi (Gunawati, 2006).

Proses penyusunan skripsi membuat banyak mahasiswa menemukan kendala misalnya kendala dalam merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, kesulitan mencari bahan bacaan dan literatur, kesulitan dalam metode penelitian yang akan digunakan dan analisis datanya, kurang memahami standar tata tulis ilmiah, maupun biaya dan waktu yang terbatas. Selain itu masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa adalah kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian yang dilakukan dan bahkan kurangnya kemampuan akademis. Masalah-masalah tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami kecemasan, stress, frustrasi, merasa tidak mampu, menunda menyelesaikan skripsi dan bahkan ada juga yang mengambil keputusan untuk tidak melanjutkan dalam menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011).

Permasalahan-permasalahan tersebut dapat menyebabkan individu merasa stres sehingga mereka memutuskan untuk menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang cepat bahkan banyak diantara mereka yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang lama. Sebagaimana menurut Adi (2010) yang menyatakan bahwa stres pada mahasiswa mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi disebabkan dengan adanya fakta bahwa terdapat mahasiswa yang merasa takut untuk bertemu dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Hal tersebut karena sebenarnya mereka kurang menguasai tema atau topik yang telah diajukan dan kebetulan disetujui oleh dosen pembimbing. Kondisi-kondisi tersebut banyak dialami oleh sebagian mahasiswa sehingga skripsi dianggap menjadi sebuah hal yang menakutkan (Adi, 2010).

Stres adalah suatu kondisi atau keadaan dimana individu merasa tertekan baik secara fisik maupun psikis yang diakibatkan karena tuntutan dari dalam diri individu maupun lingkungannya (Rathus & Nevid, 2002). Stres juga dapat diartikan sebagai dorongan yang dibutuhkan individu untuk bergerak maju ke arah yang lebih baik dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif (Rickard, 2000). Individu yang sudah merasa stress membuat individu merasakan banyak perubahan yang dirasakan baik secara fisik maupun psikis sehingga dapat mempengaruhi perilaku individu dan akan berdampak pada kehidupannya (Hawari , 2001). Reaksi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi jika dibiarkan berlarut-larut maka dapat menyebabkan skripsi menjadi terbengkalai dan tidak dapat segera lulus dari bangku kuliah (Budiani, 2013).

Stres dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan karena dapat menurunkan kekebalan tubuh individu. Individu yang merasa stres pada umumnya akan mudah terserang penyakit. Pada saat individu mengalami stres ada perubahan yang terjadi di dalam tubuh individu sehingga menyebabkan timbulnya suatu penyakit. Penyakit yang disebabkan stres biasanya meliputi penyakit jantung, radang perut, tekanan darah tinggi, asma, pusing kronis dan gatal-gatal (Almasithoh, 2011). Stres juga dapat mendatangkan ras sedih pada diri individu (Hardjana, 1994).

Penggolongan stress dibagi menjadi dua bagian yaitu distress dan eustres. *Distress* atau yang biasa disebut stres negatif merupakan stres yang memiliki sifat tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu dan dirasakan sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami ketakutan, perasaan cemas, gelisah atau khawatir. Eustres atau stres positif memiliki sifat menyenangkan dapat meningkatkan motivasi individu untuk berkarya dan menghasilkan sesuatu yang baru. Karakteristik tiap-tiap individu yang berbeda akan menentukan bagaimana seseorang tersebut merespon stimulus yang menjadi penyebab stress, sehingga respon setiap individu akan berbeda meskipun stimulus penyebab stresnya sama (Lazarus & Folkman, 2000).

Penelitian tentang stres dalam menyusun skripsi yang dilakukan oleh Achroza (2013) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus menunjukkan bahwa sebanyak 6 (8,57%) mahasiswa mengalami stres dengan kategori sangat tinggi, 13 (18, 57%) mahasiswa mengalami stres dengan kategori tinggi, 31 (44,29) mahasiswa mengalami stres dengan kategori sedang, 20 (28,57) mahasiswa mengalami stres dengan kategori rendah dan tidak ada mahasiswa yang mengalami stres dengan kategori sangat rendah. Penelitian lain tentang stres dalam menyusun skripsi yang dilakukan oleh Budiani (2013) pada mahasiswa Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa 97% mahasiswa mengalami stres dengan kategori tinggi. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa kurang bisa mengendalikan faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam menyusun skripsi.

Mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi banyak mengalami kesulitan sehingga mereka merasa stres. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sebagai berikut:

*“aku tu kalau mau bimbingan kadang suka ngerasa cemas sendiri gitu loh, takut kalau dimarahi soalnya emang dosenku ini agak galak, takut skripsiku itu salah. kadang juga udah janji sama dosen pembimbing, udah nunggu lama tapi malah akhirnya gak jadi kan jadi sebel sendiri. Aku juga jarang bisa tidur kalau malam, rasanya tu kebayang-bayang terus sama skripsiku yang gak selesai-selesai, mau makan aja kadang males banget, paling sehari sekali doang*

*makannya hehe. Jadi kalau malam gak bisa tidur ya aku coba ngerjain skripsiku itu. Aku tuh punya prinsip dalam satu hari paling enggak harus ngerjain skripsi lah walaupun cuma dikit soalnya kan aku pengen cepet wisuda..hehe” (H, 2017).*

*“selama ngerjain skripsi ini sih aku jarang banget yang namanya tidur dek, tiap malem ya browsing-browsing nyari jurnal, buku gitu lah sampai dapet, aku kalau udah punya kemauan tuh ngotot banget harus bisa dapet buku atau jurnal yang tak pengenin. Hal yang bikin aku tambah stres tu kalau gak nemu buku atau jurnalnya, kan terfosir banget tu badannya makan jadi males, yawis akhirnya aku kurus, berat badanku turun nyampe 4kg, kadang bisa sampe nangis-nangis dek, hehehe. Seminggu bimbingan tiga kali jadi habis revisi langsung ngerjain lagi, tapi kalau lagi males, seminggu full aku gak mau pegang skripsiku itu sampe mood ku bener-bener bagus, seminggu full itu tak buat ketemu sama temen-temen, cerita-cerita yang tak rasain, ya jalan bareng gitu-gitu lah” (S, 2017).*

*“yang aku rasain selama skripsi ini aku sampai susah tidur, malah pernah sampai dibawa mimpi, apalagi kalau ditanyain temen-temen atau keluarga tentang skripsiku itu kan jadi kepikiran terus, sedih gitu rasanya pengen nangis. Tapi klo kepikiran gitu malah akunya bisa semangat ngerjain apalagi kalau ada dorongan dari orang tua yang pengen aku cepet selesai, kalau cuma dipikirin kan gak bisa langsung selesai juga. Kalau aku sih ngumpul mood buat ngerjain yang susah, apalagi kalau udah ada hambatan pas nyari teori tapi gak ketemu-ketemu bikin down banget terus jadi males buat nglanjutin” (R, 2017).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa terdapat indikasi mahasiswa yang sedang skripsi mengalami gejala stres ditandai dengan gejala fisik yaitu individu merasa susah untuk tidur, malas makan sehingga menyebabkan berat badannya turun. Selain itu mereka juga mereka cemas, sedih, takut untuk bimbingan karena karakteristik dosen yang galak, menangis jika tidak mendapat yang diinginkan dan sampai terbawa ke dalam mimpi. Ada juga mahasiswa yang merasa tertekan karena sering ditanya oleh teman-teman dan keluarga mengenai skripsinya. Kendala-kendala lain yang membuat para mahasiswa merasa stres adalah jika mereka susah untuk menemukan referensi baik itu buku maupun jurnal yang digunakan untuk bahan skripsi. Hal tersebut yang membuat para mahasiswa terkadang kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsinya. Mereka berusaha membuat dirinya bangkit dari keadaan tersebut yaitu dengan cara masing-masing individu yang berbeda, ada yang

menganggap bahwa tekanan itu sebagai sesuatu yang memotivasi agar semangat mengerjakan, ada juga individu yang mengembalikan semangat dengan jalan-jalan bersama temannya dan menceritakan apa yang dirasakan selama skripsi.

Menurut Smet (Gunawati, 2006) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi stres pada individu salah satunya adalah karakteristik kepribadian yang meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*, kepribadian ketabahan, kekebalan dan ketahanan. Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama (Gunawati, 2006).

Mahasiswa membutuhkan cara atau usaha yang tepat agar dapat mencegah berbagai stresor yang ditujukan kepada dirinya dengan baik. Usaha tersebut tergantung pada penilaian individu terhadap stresor sesuai dengan kepribadian yang dimiliki. Kepribadian yang memiliki peran dalam memaknai berbagai tekanan dan tuntutan selama mengerjakan skripsi disebut dengan *hardiness*. *Hardiness* merupakan suatu kemampuan dan sikap untuk meningkatkan ketahanan pada diri individu dalam keadaan stress (Madi, 2002). *Hardiness* juga dapat diartikan sebagai gaya kepribadian dengan ciri sebuah komitmen, persepsi dan pengendalian terhadap berbagai macam masalah sebagai sebuah tantangan bukan sebagai ancaman (Santrock, 2002).

Kepribadian *hardiness* adalah tipe kepribadian yang memiliki kecenderungan untuk mempersepsikan atau melihat peristiwa hidup yang potensial mendatangkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam (Kobasa, 1982). Tipe kepribadian *hardiness* memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan dalam hidupnya. Orang-orang dengan tipe kepribadian *hardiness* ini tidak mudah lari pada penyesuaian diri yang maladaptif (Astuti, 1999). Individu yang tidak memiliki kepribadian *hardiness* menunjukkan tanda-tanda tingginya tegangan psikis, sedangkan individu dengan kepribadian *hardiness* pada umumnya menunjukkan rendahnya ketegangan psikis seperti kecemasan, kecurigan dan depresi. Mahasiswa dengan kepribadian non *hardiness* akan memberikan penilaian kognitif secara negatif terhadap situasi yang penuh stres sehingga

cenderung memunculkan respon yang negatif. Individu akan merasa pesimis karena situasi yang membuat stres dipandang sebagai hal yang mengancam dan tidak dapat diubah sehingga nantinya mahasiswa akan menghindarkan diri dari situasi yang mengancam tersebut (Kobasa, 1982).

Penelitian tentang kepribadian *hardiness* dengan stres yang dilakukan oleh (Salsabila, 2015) menunjukkan bahwa sebanyak 299 (66%) mahasiswa Universitas Padjajaran memiliki *hardiness* sedang, 140 (31%) mahasiswa dengan *hardiness* tinggi dan 14 (3%) memiliki *hardiness* rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa Universitas Padjajaran memiliki ketrampilan dan sikap untuk mengatasi hambatan selama proses mengerjakan skripsi meskipun cara mengatasinya belum maksimal seperti mengingat target untuk wisuda cepat, meminta bantuan dosen, senior, teman satu angkatan, hingga melakukan kegiatan di luar skripsi dan pasrah.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres menurut Smet (Gunawati, 2006) adalah strategi *coping*. *Coping* adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi keadaan yang kurang menyenangkan atau yang mengancam individu (Lazarus & Folkman, 2000). Individu yang melakukan *coping* bertujuan untuk mengurangi stres yang dirasakan (Sarafino, 2011).

Individu dikatakan bisa menggunakan *coping* yang berfokus pada permasalahan atau *problem focused coping* adalah jika seseorang melakukan hal-hal di antara lain adalah mengidentifikasi masalah, memilih pemecahan masalah alternatif, dapat mengidentifikasi mengenai biaya dan manfaat dari alternatif yang dipilih (Atkinson, 2011). *Problem focused coping* juga dapat diarahkan ke dalam maksudnya adalah individu dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan tidak mengubah lingkungannya. Tindakan ini yaitu mempelajari ketrampilan baru, mengubah tingkat aspirasi dan menemukan pemuasan alternatif.

Terdapat banyak penelitian tentang stres dalam menyusun skripsi salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Gunawati, 2006) mengenai stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi mengalami masalah, diantaranya adalah perilaku

menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing skripsi karena mahasiswa merasa takut dan tidak nyaman ketika melakukan bimbingan. Peneliti juga menemukan bahwa terdapat mahasiswa Universitas Diponegoro yang menunjukkan gejala-gejala stres, gejala tersebut diantaranya adalah terlihat cemas, mudah marah, susah untuk tidur dan ada juga mahasiswa lain yang mengalami gangguan daya ingat seperti mahasiswa yang lupa dengan janji untuk melakukan bimbingan pada dosen pembimbing.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Achroza (2013) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus menunjukkan bahwa kesulitan yang dihadapi mahasiswa Universitas Muria Kudus adalah kesulitan mencari referensi, sulit untuk bertemu dosen pembimbing, cemas dan gelisah saat mengerjakan skripsi, dan terdapat perbedaan konsep antara dosen pembimbing satu dengan dosen pembimbing lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Adi (2010) dengan judul Perilaku *Coping* Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah Metode Penelitian Kuantitatif menunjukkan bahwa dalam mengatasi stress responden bukan hanya menggunakan satu jenis perilaku coping saja tetapi prosentase tertinggi adalah *problem focused coping*, kemudian *emotional focused coping* dan yang terakhir adalah *maladaptif coping* (Adi, 2010).

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa kepribadian masing-masing individu terutama adalah kepribadian *hardiness* berpengaruh dalam proses penyusunan skripsi, selain itu *problem focused coping* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan stres dalam penyusunan skripsi. Oleh sebab itu peneliti memiliki keinginan untuk meneliti masalah yang berkaitan dengan kepribadian *hardiness* serta *problem focused coping* dengan stress dalam penyusunan skripsi.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran fakta dan teori di atas masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut ini:

Apakah ada peran kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* terhadap stress dalam proses menyusun tugas akhir skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kepribadian *hardiness* dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Hubungan antara *problem focused coping* dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau pengetahuan tentang kajian ilmu psikologis khususnya tentang kesehatan mental yang bisa mendukung atau menguatkan teori yang telah ada.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan serta memperluas wawasan atau informasi mengenai pentingnya kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* dengan stress dalam menyusun skripsi terutama bagi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## **E. Originalitas Penelitian**

Penelitian tentang stres dalam menyusun skripsi telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan variabel dan subjek yang berbeda-beda. Beberapa penelitian terdahulu tentang stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut:



1. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan *Problem Focused Coping* Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi oleh (Achroza, 2013) dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
2. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi oleh (Gunawati, 2006) dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa program studi psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi oleh (Budiani, 2013) dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa sudah banyak penelitian yang dilakukan untuk menguji beberapa variabel yang dikaitkan dengan stres dalam menyusun skripsi. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang penulis lakukan adalah terletak pada lokasi subjek penelitian. Subjek penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, selain itu penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, penelitian selanjutnya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian yang dilakukan penulis sekarang akan dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selain itu dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga variabel dalam satu penelitian. Dari penjelasan data dan kasus mengenai stres dalam menyusun skripsi di atas peneliti tertarik untuk membuktikan peran kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang karena subjek yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.