

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan dalam hal pendidikan yang bersifat membangun. Seseorang bisa dikatakan sebagai mahasiswa jika sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, pada suatu universitas, institut atau akademi (Fadillah, 2013). Tugas mahasiswa yang paling utama adalah menuntut ilmu kemudian mengabdikan diri pada masyarakat. Untuk mendapatkan sebuah gelar sarjana mahasiswa tersebut harus melakukan penyusunan Tugas Akhir. Tugas akhir sendiri pada beberapa perguruan tinggi biasa disebut dengan skripsi, hal tersebut menggabungkan antara pengetahuan, ketrampilan dalam memahami suatu permasalahan, kemudian menganalisis, serta menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang-bidang yang akan diteliti.

Skripsi atau tugas akhir merupakan karya ilmiah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, dimana hal tersebut merupakan persyaratan pendidikan akademis pada Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983). Salah satu persyaratan untuk dapat lulus program sarjana adalah dengan melakukan penyusunan tugas akhir, penyusunan tersebut memiliki tujuan diantaranya melatih setiap mahasiswa dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan cara yang ilmiah, dengan melakukan suatu penelitian, menganalisis, kemudian membuat sebuah kesimpulan dengan cara membuat hasil laporan penelitian, dimana laporan tersebut berbentuk sebuah karya ilmiah atau biasa disebut dengan tugas akhir (Rohmah, 2006). Skripsi adalah salah satu tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, penyusunan skripsi dilakukan pada akhir masa studi, penyusunan skripsi sendiri dilakukan berdasarkan hasil penelitian, kajian kepustakaan, serta dapat mengambil permasalahan yang ada di sekitar kemudian dikembangkan, skripsi pada beberapa jurusan disebut juga dengan Tugas Akhir (Darmono & Hasan, 2002).

Masalah yang sering ditemui oleh mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi yaitu kemampuan mahasiswa dalam bidang akademis serta kurangnya minat mahasiswa dalam bidang menulis (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Hambatan

lain yang dialami mahasiswa ketika menyusun tugas akhir adalah kesulitan ketika mencari referensi, mencari data di lapangan, merasa takut, cemas, dan tegang ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing, kurangnya keseriusan dalam menulis, sehingga membuat mahasiswa tersebut membutuhkan waktu yang sedikit lama dalam menyelesaikan tugas akhir (Rosanty , 2014). Penyusunan tugas akhir merupakan salah satu persyaratan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa semester akhir guna memperoleh gelar sarjana, hal ini seringkali menjadikan skripsi sebagai salah satu hal yang membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering merasakan tekanan yang cukup berat. Hambatan-hambatan yang sering ditemui mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut dapat menyebabkan munculnya stres (Agung, 2013)

Marks, Murra, Evans (Fadillah, 2013) mengatakan stres adalah kondisi dimana individu berada pada keadaan yang tertekan atau keadaan dimana individu merasa tidak sanggup untuk menghadapi dan menyelesaikan kewajiban sebagai seorang mahasiswa. Gregson (2007) mengatakan stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan yang sedang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu. Stres sendiri merupakan salah satu respon yang bisa diterima oleh individu dan bisa diselesaikan sebagai sebuah tantangan atau sebuah ancaman. Orang yang sedang mengalami stres sering merasakan ketakutan, khawatir, cemas, mudah marah, serta mudah untuk depresi (Putra, 2010).

Atkinson (Fadillah, 2013) mengatakan stres bisa timbul dalam bentuk perubahan psikologis maupun fisik. Stres mampu dialami oleh semua orang, termasuk salah satunya dialami oleh mahasiswa, kesulitan dalam mengerjakan tugas mampu menjadikan stres sebagai sumber yang paling utama, salah satu tugas yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah penyusunan skripsi atau tugas akhir (Rohmah , 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah tentang “Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi” menunjukkan bahwa mengerjakan skripsi dapat menimbulkan gangguan psikologis salah satunya stres. Dengan kata lain, hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa skripsi adalah stresor

bagi mahasiswa semester akhir yang sedang melakukan penyusunan tugas akhir (Rohmah , 2006) .

Stres dalam mengerjakan skripsi juga dialami oleh beberapa mahasiswa fakultas teknik semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir, sebagaimana hasil wawancara yang peneliti lakukan :

Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan subjeck perempuan (PS/22tahun)

“Biasanya yang bikin bingung itu yaa kalo misal gak dapet data, namanya proyek kan kadang ada yang ngasi ada yang nggak. Kadang juga tuntutan dosen yang mengharuskan datanya harus ada itu yang paling bikin stres sih mbak, sama referensi yang susah dicari kadang sampe harus nyari di luar, soalnya kan emang terbatas sih referensinya. yang bikin stres lagi paling kalo mau bimbingan dosennya kan ya lumayan kiler lah jadi kadang takut kalo mau bimbingan, kadang juga susah dicari juga dosennya”.

Wawancara selanjutnya dilakukan peneliti dengan subjek laki-laki (AD/22tahun) :

“Kalo yang paling bikin stres itu ya kalo mau bimbingan, kalo hasilnya tidak sesuai terus dosennya kiler nah mesti bikin deg-degan. kalo mau bimbingan kadang juga takut. Kalo nyampe gabisa tidur karena mikir TA sih nggak, paling nggak tidur karena ngerjain soalnya bingung sendiri, beda kalo sama sipil, sipil kan berdua jadi kalo bingung bisa diskusi sama partnernya. apalagi ya? paling ya dosen susah ditemui, terus referensi yang susah soalnya minim baenget referensi di plano mbak, jadi harus cari di perda, atau perpustakaan, kadang di undip juga.

Wawancara yang peneliti lakukan terhadap subjek laki-laki (ATD/22 tahun)

“Biasanya aku merasa stres kalo masalah beda pemikiran sama dosennya itu yang bikin bingung banget, bahan-bahan buat ngerjain tugas akhir, mulai revisi yang nggak selesai-selesai. Dosennya kadang juga susah buat ditemuin, jadi bikin makin lama buat nyelesaiin TA. Keganggu juga sama pikiran-pikiran yang lain, kadang mau biasa aja tapi kadang juga kepikiran.”

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan subjek laki-laki (DA/22 tahun)

“Yang bikin stres biasanya yaa, susah buat ketemu dosen, biasanya dosennya bisa ditemui 2 minggu sekali, kadang malah 1 bulan sekali. Kurang bisa bagi waktu sih soalnya kan nyambi kerja mbak, jadi kurang fokus gitu buat ngerjain TA. Kadang kesusahan juga sih buat cari data-datanya. Kalo susah nyari data sama susah cari referensi sih mbak ”

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa fakultas teknik yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir cenderung mengalami stres. Hal ini muncul setelah dilakukan wawancara oleh beberapa subjek. Dari beberapa subjek tersebut muncul beberapa gejala diantaranya, bingung, tekanan yang berasal dari luar diri individu, kesulitan dalam mencari referensi, mencari data, sulit bertemu dengan dosen, takut ketika akan bertemu dosen pembimbing, serta semangat yang mulai menurun dan rasa jenuh. Mahasiswa yang memiliki penyelesaian masalah yang cukup baik cenderung tidak akan mengalami stres. Greenberg (2002) mengatakan individu yang sedang menghadapi keadaan yang menyebabkan stres cenderung memiliki dorongan untuk melakukan *coping*.

Semua mahasiswa yang mengalami stres berusaha untuk menyelesaikan permasalahannya. Rasmun (2004) mengatakan individu yang sedang mengalami stres dalam menghadapi sebuah permasalahan memerlukan dukungan sosial, serta kemampuan untuk untuk menyelesaikan masalahnya, cara yang digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalahnya disebut dengan *coping*. Sarafino (2008) mengatakan bahwa *coping* merupakan proses yang dilakukan untuk mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

Nevid (2005) mengatakan antara *coping* dengan mekanisme pertahanan diri memiliki hubungan, yaitu melihat mekanisme pertahanan diri sebagai salah satu bentuk *coping*. *Coping* stres dibagi menjadi dua, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* sendiri merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi emosi individu yang disebabkan oleh stresor tanpa mengubah situasi tersebut, sedangkan *Problem-focused coping* lebih kepada bagaimana individu menilai stresor yang ada dan kemudian meghadapinya.

Saat menghadapi stres mahasiswa juga berusaha untuk mengatasi stres dalam mengerjakan tugas akhir.

Sebagaimana wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek (PS/22 tahun):

“yaa kalo ada masalah mesti langsung diselesiin sih mbak apalagi kalo berkaitan sama data, mesti lama kan jadi langsung diselesaiin. Ya kalo

aku kemarin gak dapet data dan dosennya gamau tau aku akalin aku nanya aja ke pegawai atau dinas atau orang-orang sekitar jadi lumayan dapet gambaran. yaa optimis tapi kayanya gamungkin plano sulit mbak ini aja masih yang banyak belum selesai, jadi ya seselesainya aja lah”.

Wawancara dilakukan dengan subjek laki-laki (AD/22 tahun)

“ya kalo masalah mesti langsung diselesaiin mbak, nanya ke temen atau dosen, tapi lebih sering nanya ke dosen soalnya ya balik lagi masukan dosen lebih apa ya lebih penting aja gitulah, tapi ya temen juga bantu sih kan mereka ibaratnya tau proses kita gimna. Ya optimis lulus sih tapi kayanya nggak tahun ini, ini aja saya belum selesai mbak”

Wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek (ATD/21)

“Kalo misal ada masalah sama dosen tentang tugas akhir gitu tentang mesti saya langsung selesaiin. Yaa biasanya, cerita sih paling sama temen-temen yang deket aja. Kalo saya pribadi yang bikin bertahan itu ya diri sendiri, kan kita udah masuk ya kita harus bisa menyelesaikan. Yakin lah bisa nyelesaiin, yang penting usaha, sama dikerjain sampai kelar”.

Wawancara kedua dilakukan dengan subjek laki-laki (DA/22 tahun)

“Apa ya mbak, paling pinter-pinter bagi waktu sih, soalnya kan aku nyambi kerja, jadi kalo siang kerja, kalo malem fokus buat TA. Terus yaa sering-sering aja komunikasi sama dosen walaupun dosennya susah ditemui, kalo misal ada masalah yaa langsung aku selesaiin sih mbak. Ya cerita sih sama temen-temen biasanya. Sarannya cukup ngebantu sih buat ngerjain TA, yaa yakin lah mbak buat lulus, yang penting dikerjain aja sampe kelar”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ketika menghadapi stres mahasiswa cenderung bercerita dengan teman-teman atau orang terdekatnya, mereka merasa dengan menceritakan masalahnya, mereka mendapatkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi selama proses penyusunan tugas akhir. Dalam penelitian ini penulis memilih untuk menggunakan *problem-focused coping*, karena *problem-focused coping* lebih mengutamakan bagaimana mahasiswa tersebut dalam menghadapi suatu masalah. Santrock (2007) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* adalah strategi kognitif yang digunakan oleh individu untuk menghadapi serta menangani masalah yang timbul dan menjadi sumber stres.

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya ketiga subjek dalam menghadapi suatu permasalahan mereka bertanya kepada teman, untuk mendapatkan sebuah informasi serta dukungan sosial. Hal tersebut membuat mereka yakin dan mampu untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Goleman (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menjelaskan bahwa optimisme merupakan salah satu kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu agar tidak mudah putus asa ketika menghadapi suatu permasalahan.

Seseorang yang memiliki rasa optimisme dalam diri, akan mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan sehingga individu tersebut dapat terhindar dari stres. Rasa optimisme yang dimiliki oleh seseorang merupakan sebuah harapan yang akan membantu individu dalam menghadapi sebuah hambatan dalam mencapai tujuan (Sulistiyawati, Wismanto, & Utami, 2015). Seligman (2008) menjelaskan optimisme adalah berfikir, melihat, serta memberikan makna yang positif bagi diri sendiri, optimisme membuat individu menjadi tidak mudah untuk menyerah, dan membuat individu sedikit mengalami stres daripada individu yang memiliki rasa pesimis yang tinggi. Individu yang memiliki sikap optimis yaitu mampu menghilangkan pemikiran yang negatif.

Optimisme merupakan suatu kepercayaan yang dimiliki oleh individu bahwa kejadian di masa mendatang selalu memiliki hasil yang lebih baik (Scheicer & Carver, 2002). Optimisme lebih membuat seseorang lebih memikirkan hasil yang lebih baik daripada usaha yang telah dilakukannya. Individu yang memiliki rasa optimis selalu memiliki harapan yang tinggi tentang masa depan mereka, yang merupakan hasil interpretasi dari dalam diri mereka Ciccarelli & Myeres. Menurut Scheier & Carver (2002) Optimisme merupakan sikap yang dimiliki oleh individu untuk memiliki ekspektasi yang lebih positif meskipun individu tersebut sedang mengalami suatu kesulitan dalam hidup. Optimisme merupakan rasa yang dimiliki oleh individu dalam segala hal dimana individu tersebut selalu memiliki pengharapan yang positif, atau dengan kata lain optimisme merupakan cara berfikir yang positif yang dimiliki oleh individu.

Penelitian mengenai stres mahasiswa ketika menyusun skripsi sudah pernah diteliti sebelumnya, dengan judul “Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa

Psikologi Universitas Mulawarman Yang sedang menyusun Skripsi”. Hasil penelitiannya menunjukkan pada seluruh subjek di Universitas Mulawarman yang digunakan untuk penelitian memiliki tingkatan stres yang cenderung tinggi, namun mahasiswa pada Universitas Mulawarman memiliki motivasi belajar yang cukup baik (Fadillah, 2013)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningrum menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara optimisme dan *coping stress*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa optimisme yang dimiliki mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi maka semakin tinggi pula *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah rasa optimisme pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi maka semakin rendah pula *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi (Ningrum, 2011).

Penelitian lain dilakukan oleh Rina Rosanty dengan judul menunjukkan hasil adanya pengaruh musik klasik mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Rosanty , 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Fara Shofa dan Endang R Surjaningrum dengan judul “Coping strategi pada mahasiswa salah jurusan” menunjukkan hasil bahwa coping stres terutama *problem-focused coping* lebih efektif terhadap pengurangan atau menyelesaikan konflik dibandingkan dengan *emotion-focused coping*. Hal ini dikarenakan mahasiswa merasa memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan lingkungannya dan menghadapi konflik lebih besar di masa datang (Intani & Surjaningrum , 2010)

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sujono menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas matematika dan dan ilmu pengetahuan alam pada Universitas Mulawarman, yaitu semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa ketika memakai strategi coping terutama *problem focused coping* (Sujono, 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Herlina dan Ika Zenita menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh

individu, begitupun sebaliknya semakin rendah *hardiness* yang dimiliki maka optimisme akan semakin rendah pada calon tenaga kerja Indonesia wanita di BLKLN Disnakertrans (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011)

Berdasarkan beberapa penelitian di atas diketahui bahwa penelitian-penelitian yang berhubungan dengan *problem focused coping*, optimisme dan stres sudah banyak dilakukan. Letak perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah terletak pada subjek yang akan digunakan untuk penelitian. Pada penelitian ini mengangkat tema “Peran *Problem-Focused coping* dan Optimisme terhadap Stres pada Mahasiswa Fakultas Teknik yang sedang menyusun Tugas Akhir”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada pada rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peran *problem focused coping* dan optimisme terhadap stres pada mahasiswa fakultas teknik yang sedang menyusun tugas akhir.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan *problem focused coping* dan optimisme terhadap stres pada mahasiswa fakultas teknik yang sedang menyusun tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dalam penelitian ini nantinya diharapkan mampu menyumbangkan pengetahuan dan informasi dalam ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan serta menjadi masukan bagi peneliti-peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian ini di waktu yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini nantinya mampu memberikan masukan serta pengetahuan untuk semua pihak terutama Mahasiswa Fakultas Teknik, terkait

dengan peran problem *focused coping* dan optimisme dengan stres pada mahasiswa fakultas teknik yang sedang menyusun skripsi.