

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi kemaslahatan umat manusia, bahkan pendidikan juga menjadi modal untuk menjunjung tinggi Negara. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 menjelaskan mengenai Sistem Pendidikan Nasional bahwa, pendidikan adalah suatu upaya sadar serta terencana dalam menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara aktif untuk memiliki pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, memiliki kekuatan spiritual dalam keagamaan, berakhlak mulia, dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh peserta didik melalui proses pembelajaran, serta memiliki ketrampilan yang di perlukan dalam diri peserta didik. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tersebut juga mendorong masyarakat untuk dapat memperoleh pendidikan hingga jenjang pendidikan tinggi.

Jenjang pendidikan tinggi di Indonesia salah satunya adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi menurut Undang-Undang No. 22 Tahun 1961 merupakan lembaga ilmiah yang bertugas dalam melaksanakan pengajaran dan pendidikan setelah pendidikan tingkat menengah atas, serta memberikan pendidikan dan pengajaran yang di dasarkan pada kebudayaan kebangsaan Indonesia dengan cara yang ilmiah. Peserta didik dalam perguruan tinggi disebut mahasiswa, mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu dan sudah terdaftar di perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai kewajiban mengikuti aturan-aturan yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi. Salah satu peraturan untuk dapat menjadi sarjana adalah harus menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.

Skripsi sudah menjadi syarat wajib dalam perguruan tinggi untuk memperoleh gelar sarjana S1. Skripsi sendiri merupakan karya tulis yang di dalamnya berisi paparan hasil penelitian strata 1 yang membahas suatu fenomena masalah dalam salah satu bidang ilmu berdasarkan kaidah-kaidah yang berlaku

secara ilmiah (Apriliana, 2017). Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menyusun karya ilmiah berdasarkan ilmu yang sudah mahasiswa peroleh sesuai dengan bidang masing-masing. Mahasiswa dianggap sudah mampu untuk memadukan hasil pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari dan dimiliki, apabila mahasiswa telah menyelesaikan skripsi dengan baik.

Pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki mahasiswa seperti menganalisis, memahami suatu masalah yang berkaitan dengan bidang keilmuannya menjadi modal dasar dalam mengerjakan skripsi. Skripsi menjadi syarat wajib untuk memperoleh gelar sarjana, oleh karena itu mahasiswa diuntut untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, seharusnya mempunyai semangat yang tinggi untuk segera menyelesaikannya, karena mahasiswa telah dibekali dengan ilmu pengetahuan yang cukup selama masa perkuliahan. Fakta yang terjadi menunjukkan tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Mahasiswa seringkali merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, yang menyebabkan skripsi di anggap sebagai suatu beban. Beban yang dirasakan berat ini membuat mahasiswa malas untuk segera menyelesaikan skripsi, yang akhirnya skripsi sering diabaikan. Mahasiswa mengetahui bahwa ada konsekuensi yang logis jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya secara otomatis, mahasiswa tersebut tidak akan dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi.

Mahasiswa yang terbebani dengan pengerjaan skripsi rentan mengalami stres. Zainiyah., dkk (2018) mengatakan bahwa secara umum, stres adalah kondisi ketegangan pada seseorang yang dapat mempengaruhi fisik, mental dan perilakunya. Stres ini disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan atau tekanan dari lingkungannya. Kamus Psikologi mendefinisikan stres merupakan suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis (Chaplin 2005). Gregson (Rosanty, 2014) menjelaskan bahwa arti stres secara terminologi merupakan keadaan dimana adanya ketidakcocokan antara kemampuan yang dimiliki oleh individu dengan tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh individu.

Mulya & Indrawati (2016) mengatakan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman seperti merasa tertekan secara fisik maupun emosional, merasa tegang, cemas, serta memiliki perasaan khawatir yang dialami oleh seseorang. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga mengalami tekanan, yang ditimbulkan akibat adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua. Salah satu tuntutan baik dari dosen maupun orangtua diantaranya adalah tuntutan dalam keseharian seperti tuntutan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, tuntutan untuk memperoleh nilai yang bagus, ataupun tuntutan dalam hal pekerjaan rumah yang tidak jelas. Zainiyah., dkk (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang terlalu banyak, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang rendah. Faktor lain penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi yaitu kesulitan untuk mencari judul, mencari literatur dan mengalami kecemasan ketika menghadapi dosen. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan pada fisik, psikologis dan kehidupan sosialnya.

Skripsi tidak bisa dihindari oleh mahasiswa karena menyelesaikan skripsi merupakan hal wajib yang harus dilakukan untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa ketika mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasinya dengan cara yang tepat, sehingga permasalahan yang kerap dihadapi, sulit untuk terselesaikan. Shenoy (Kholidah, 2012) menjelaskan bahwa sumber stres yang potensial dapat dipicu oleh tuntutan terhadap mahasiswa. Sumber stres yang potensial akan memicu timbulnya stres pada mahasiswa diantaranya adalah sumber *academic stress*, dimana sumber tersebut berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis. Stres dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi akan menurunkan daya tahan tubuh, dapat menimbulkan tindak anarkis bahkan bunuh diri. Stres pada tahap tertentu akan memunculkan berbagai masalah pada mahasiswa apabila stress tersebut tidak dapat dikendalikan dengan baik (Romas & Sharma dalam Kholidah, 2012).

Penelitian mengenai stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Salah satunya penelitian dari Gamayanti, dkk (2018) yang mengatakan bahwa fenomena yang telah diamati oleh peneliti, yaitu

mengenai stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Fakultas Psikologi 2012 yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tersebut mengeluhkan kendala-kendala dalam menyelesaikan skripsi diantaranya, mengeluh sering merasa pusing, mudah lelah, tidak bersemangat, dan cemas. Mahasiswa tersebut juga membuat status di sosial media yang berisikan keluhan dari perasaannya yang mengalami kesulitan dalam membuat skripsi sehingga ingin menyudahi masa studinya begitu saja. Mahasiswa yang merasa stres dengan skripsinya cenderung akan mencari kesenangan dengan mencari kegiatan dan kesibukan diluar kampus. Mahasiswa juga akan dengan sengaja tidak mengerjakan skripsi serta menghindari dosen pembimbing karena tidak ingin terbebani oleh skripsi. Masalah tersebut berdampak pada mahasiswa angkatan 2012 yang tidak dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu. Hal ini menjadi alasan mengapa peneliti menggunakan mahasiswa angkatan 2012 sebagai subjek penelitian.

Hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan pada September 2017 kepada 10 mahasiswa PSIK UNEJ dari angkatan 2011-2016 melalui pengisian kuesioner dan wawancara, yaitu sebanyak 6 mahasiswa merasa tertekan, 2 mahasiswa merasa kewalahan seperti dikejar *deadline*. Persentase stres mahasiswa yang menempuh skripsi sebanyak 20% mengalami stres normal, 40% mengalami stres ringan, 30% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres berat (Zainiyah., dkk ,2018).

Hasil penelitian dari Fadillah (2013) menyatakan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman di Fisipol sebagian besar sedang menyusun skripsi cenderung mengalami kendala-kendala stress di kampus. Kendala stress yang di alami seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dengan kegiatan lain. Kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, dan sulitnya memperoleh literature karena keterbatasan sarana prasarana yang dibutuhkan. juga dapat menyebabkan stress pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dampak dari stress yang cukup berat akan berakibat pada terganggunya proses belajar pada mahasiswa.

Stres dalam mengerjakan skripsi juga di alami oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Seperti yang sudah terangkum pada hasil wawancara di

bawah ini oleh beberapa narasumber yang merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

(DE, Lk, 23 Tahun, angkatan 2015)

Skripsiku seret cuy, revisi terus. Aku merasa stress lah gak nemu literature, jurnale sedikit, terus di kejar waktu. Judulku 3 variabel buat pencitraan tok palingan yo ganti. Biasane nek aku wes mentok mumet ngerjakke akhire aku ngetik gak serius. Ngerjake asal asalan terus nek ada jadwal bimbingan yo nggak dateng. Kadang yo nek stress sering deg-deg.an, kadang yo emosi nggak ngerti kudu ngopo. karena masalah skripsi belum selese makane marakke stres, nek misal udah teratasi yo orak. Ya kalo dibilang beban cukup menjadi beban tapi tergantung orange sih, tapi kan itu balik lagi ke kita yang bisa kendaliin diri kita sendiri. Kita udah milih untuk kuliah pastinya ada yg namanya skripsi dan bagaimanapun kan kita harus tanggung jawab pada pilihan kita.

(FDK, Pr, 23 Tahun, angkatan 2015)

Skripsi aku merasa kesulitan buat nyari masalah dan subjek sih. Agak stress karena pas wawancara khawatir tidak menemukan masalah disana, trus juga kurang memahami gimana cara wawancara yang baik.aku juga mikir macem-macem takut variabelku di tolak khawatir dosbing nggak puas sama bab 1 ku, bnyak revisi. Kalo lagi stress aku merasa pusing.Buat meredam rasa stress biasanya ya tak kerjain skripsinya soalnya kalo dipikir doang tanpa aksi malah makin stress. Karena skripsi itu beban menurutku. Jadi kendalinya ya ada di diri aku sendiri soalnya aku pengen cepet lulus biar aku bisa jalanin planning aku lainnya. Aku orangnya moodyan, jadi klo udah unmood bakal bahaya bgt ibaratnya kayak ada sesuatu yang ngeblock yg bikin aku males ngerjain. Ada saat dimana motivasiku kendor klo inget inget kekhawatiranku tadi. Jadi kalo udah unmood biasanya aku merefresh otak nyari hiburan atau skedar dngerin musik. Aku berprinsip harus berperan dalam menentukan nasib kita sendiri karena ada takdir yang sifatnya bisa diubah tergantung bagaimana manusia itu memanfaatkan peluang untuk merubahnya. Kalo kita pasrah aja sama jalannya takdir brti seperti manusia yang tidak mau berusaha. Dan salah satu juga yang menjadi motivasi aku adalah plan-plan yang udah aku buat.

(FR, Pr, 23 Tahun, angkatan 2015)

Waktu awal skripsiku kan aku sempet di tolak judulku sama dosen pembimbing, disitu aku merasa bingung harus gimana aku juga stress banget. Jadi tuh kaya ada tanggungan beban, stress juga mulai dari referensinya yang kebanyakan bahasa inggris terus belum bikin

desain ekperimennya gimana jadi campur aduk stressnya. Kalo stress biasanya tuh kepalaku langsung pusing jadi cenut-cenut gitu rasanya. Terus nafsu makan jadi meningkat soalnya kalo stress tak lampiasin ke makan soalnya kan kalo stress moodku jadi jelek, jadi aku cari cara supaya moodnya baik lagi ya salah satunya dengan makan atau nge game. Walaupun stressnya berkurang cuman dikit tapi ya mendinglah biasanya habis makan aku tidur biar relax. Tingkat stress orang kan beda beda nah klo aku skripsi tak jadiin beban makanya kepikiran trus. Aku juga terlalu takut kalo misal penelitianku nanti gak sesuai sama hipotesisku terus aku juga takut ketinggalan sama temen temenku yang lain. Kadang buat motivasiin diri sendiri paling inget temen-temenku udah wisuda terus kasian juga orang tua kalo harus terbebani aku gk lulus-lulus. Aku juga yakin kalo aku mampu untuk menyelesaikan ini dengan kemampuan yang aku punya karena kendali ada di aku sendiri dan aku udah bikin timeline target gitu. Karena aku juga memahami diriku sendiri kalo aku ambil penelitian eksperimen aku juga tau resikonya susah lulus april. Terus juga di sertai ibadah sama berdoa biar di lancarkan. Walaupun kadang masih ngrsa mager dan males di tambah lagi kadang lingkungan keluarga gak kondusif jadi ngerusak mood bgt.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula, setidaknya mahasiswa tersebut mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa banyak faktor yang membuat mahasiswa stress seperti judul ditolak, sulit mencari literature, lingkungan yang tidak kondusif, akibatnya mahasiswa merasa pusing, emosi tidak stabil, mengalami gangguan makan dan akhirnya malas mengerjakan skripsi. Mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa yang membuat mahasiswa tetap bangkit adalah karena keyakinan dan kendali mahasiswa itu sendiri.

Mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk membangkitkan semangat dalam mengerjakan skripsi seperti yang terungkap pada hasil wawancara diatas. Salah satu caranya yaitu dengan *internal locus of control* yang mahasiswa miliki. Pevin (Smet, 1994) mengatakan bahwa *internal locus of control* merupakan bagian dari konsep teori belajar sosial, yang mewakili harapan umum mengenai masalah dan juga kepribadian manusia, serta faktor-faktor yang menentukan suatu keberhasilan diantaranya berupa hukuman dan pujian terhadap kehidupan seseorang.

Locus of control adalah tingkat dimana individu yakin bahwa individu adalah sebagai penentu nasib sendiri. *Locus of control* ada dua macam yaitu dimana individu yang yakin bahwa pemegang kendali atas apapun yang terjadi adalah individu sendiri atau disebut dengan istilah *internal locus of control*. Sedangkan *external locus of control* yaitu apabila individu merasa bahwa kekuatan luar seperti keberuntungan atau kesempatanlah yang mengendalikan hidup individu (Stephen & Timothy, 2008). Penelitian ini akan berfokus pada *internal locus of control* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Internal locus of control* pada mahasiswa dapat dilihat dari sikap mahasiswa sendiri yang cenderung merasa mempunyai beban yang cukup berat saat sedang mengerjakan skripsi. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi jika mahasiswa mampu mengolahnya dengan baik maka akan berdampak baik pula pada sesuatu yang mahasiswa kerjakan.

Seseorang dengan *internal locus of control* tinggi akan melihat bahwa segala sesuatu yang individu alami baik yang berbentuk kejadian, peristiwa, takdir ataupun nasib disebabkan karena individu itu sendiri. Mahasiswa mampu mengendalikan situasi dan kondisi yang terjadi pada dirinya (Purnomo, 2010). Individu yang dominan dengan *internal locus of control* meyakini bahwa faktor-faktor dalam dirinya yang menjadikan kehidupan individu menjadi maju. Individu cenderung menjadi senang bekerja keras, ulet mempunyai cita-cita tinggi, dan menganggap kemajuan dirinya disebabkan karena individu bertanggung jawab terhadap hasil kerjanya (Musslifah, 2012). Sedangkan Rotter (Arifin & Rahayu, 2012) berpendapat individu yang cenderung memiliki *internal locus of control* akan merasa yakin bahwa segala bentuk kejadian dalam hidup individu dipengaruhi oleh karakteristik dan tindakan dirinya akan cenderung menetap.

Sebuah studi dilakukan pada remaja Israel selama perang Teluk Persia tahun 1991 ketika ledakan misil SCID menyebabkan cedera dan kehancuran yang sangat luas. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan *internal locus of control* yang tinggi lebih sedikit mengalami kecemasan dan depresi, kecil kemungkinan untuk bunuh diri dan lebih sedikit merasa kesepian dan menemukan makna yang lebih besar dalam kehidupan mereka. Peneliti juga menemukan remaja yang

mendapat skor tinggi pada persepsi control mengalami jauh lebih sedikit kecemasan dan gejala terkait stress daripada remaja yang mendapat skor rendah pada persepsi kontrol (Zeidner dalam Schultz & Schultz, 2015)

Penelitian mengenai *locus of control* telah di teliti oleh beberapa peneliti, diantaranya adalah hasil penelitian Apremahirsty & Paramita, (2013) yaitu menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara *academic locus of control* dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Bina Nusantara. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa adanya hubungan positif antara *academic internal locus of control* dengan tingkat stres sebesar 0,353. Sedangkan pada *academic external locus of control* dengan tingkat stres memiliki hubungan positif yang kuat dengan korelasi sebesar 0,626. Subroto (2017) dalam penelitiannya mengenai Analisis Pengaruh *locus of control* Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai diketahui bahwa *locus of control* tidak berpengaruh terhadap kinerja karyawan namun stres kerja berpengaruh pada kinerja karyawan.

Penelitian mengenai stres dan *internal locus of control* telah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dari segi instrument dan teknik pengambilan sampel yang digunakan. Perbedaan yang lain dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti sebelumnya menggunakan *locus of control* secara umum, namun pada penelitian ini hanya berfokus pada *internal locus of control*.

Penelitian ini penting untuk diteliti agar mahasiswa dapat memahami dan lebih tau bagaimana pentingnya mengetahui lebih dalam mengenai stres. Mahasiswa akan memperoleh gambaran bagaimana menangani stres dengan baik. Stres dalam mengerjakan skripsi penting untuk diteliti, karena pada dasarnya apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terus mengalami stres maka akan berdampak buruk untuk diri mahasiswa sendiri. Dampak buruk yang dialami mahasiswa seperti terganggunya kesehatan baik fisik maupun mental mahasiswa. Bartsch & Evelyn (2005) mengatakan ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya. Apabila mahasiswa mengalami dampak tersebut maka skripsi

juga akan terhambat yang mengakibatkan mahasiswa juga tidak dapat menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji secara empiris adakah Hubungan antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi dalam riset ilmiah untuk pengembangan dalam bidang psikologi, khususnya pada bidang Kesehatan Mental mengenai *internal locus of control* dan Stres.
 - b. Sebagai sarana informasi dan bahan pertimbangan yang dapat membantu penelitian yang sejenis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan informasi mengenai hubungan antara *internal locus of control* dengan stres khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
 - b. Hasil dalam penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai referensi untuk mahasiswa dalam mengendalikan stres disaat mengerjakan skripsi.