

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat memasuki bangku kuliah, skripsi merupakan kata yang sangat familiar dikalangan mahasiswa. Skripsi adalah karya tulis hasil penelitian mandiri yang dilakukan mahasiswa dengan jangka waktu penyusunan paling cepat satu semester dan paling lambat dua semester dengan seorang bimbingan dosen (Setiadi, Matindas, dan Chairy, 1998). Memasuki masa skripsi, mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikirnya (kognitif) untuk melakukan penelitian, seperti: kemampuan berpikir kreatif dalam menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data, sampai kemampuan mahasiswa untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukannya, kemudian menuliskan hasil penelitian ke dalam bentuk tulisan ilmiah juga dalam bentuk penyampaian lisan. Ketika menyusun skripsi mahasiswa mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan, sehingga menghasilkan pembahasan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan sesuai bidangnya masing-masing.

Dalam dunia perkuliahan, ada mahasiswa yang menganggap skripsi adalah tugas yang sulit dan ada mahasiswa yang menganggap sebagai hal yang biasa karena itu kewajiban sebagai mahasiswa. Dalam menyusun skripsi, ada berbagai kendala yang dihadapi. Seperti hasil wawancara yang diungkap beberapa narasumber mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2016 dalam penggalan percakapan berikut ini:

“Skripsi tuh susah banget, pas pengen menyusun skripsi ga ada semangat, rasanya beban nempel terus di kepala, bawaannya stres walaupun lagi gak ngerjain. Hambatan yang dirasain dinamika dengan teman sebimbingan, pencarian instrumen yang tidak mudah, *speed* saya yang lambat dan itu sering banget dirasain. Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik, karena saya sudah mempersiapkan mental yang kuat, kesabaran yang berlimpah, kemauan untuk terus belajar dan berkembang.” (mahasiswa N, Mei 2020)

“Menurut saya skripsi tuh susah, tapi jadi melatih diri lebih kritis terhadap suatu fenomena. Ketika menyusun skripsi sering ngerasain bingung dan cemas. Hambatan yang dirasain ketika bimbingan terus revisian. Harus yakin bisa selesain skripsi dengan baik. Saya harus bersikap lebih aktif dalam mencari solusi sendiri dengan bertanya kepada teman, lebih aktif menghubungi dosen, dan berusaha melakukan rencana sesuai target.” (mahasiswa E, Mei 2020)

“Sebenarnya susah tapi kalo berusaha lebih keras pasti bisa terlewati dan ada aja jalannya yang bikin sedikit lebih mudah. Pas penyusunan skripsi bingung harus mulai darimana, sempet gak ada semangat juga. Hambatan yang dirasain pas proses pengambilan data karena criteria responden penelitian saya agak susah. Yakin saya bisa selesaikan skripsi dengan baik karena saya selalu *positive thinking* dan yang paling penting ibadah juga berdoa supaya dipermudah dan dilancarkan, mental yang kuat dan motivasi yang tinggi, selalu inget orang tua karena itu bikin jauh lebih semangat.” (mahasiswa P, Mei 2020)

“Dibilang susah enggak, dibilang mudah juga enggak, sedeng-sedeng lah. Tiap nyusun skripsi ngerasain deg-degan, sering bertanya sama diri sendiri “*bisa gak ya selesai?*” sering ngerasa ragu. Hambatan yang sering dirasain dari diri sendiri, rasa males pas pengen nyusun skripsi. Saya harus yakin kalo saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik, biasanya saya selalu melihat *progress* teman-teman saya, dan itu yang nmembuat saya jadi gak ingin tertinggal dengan yang lain. Saya mempersiapkan mental yang kuat, itu pasti, terus banyak-banyak cari referensi terkait penelitian biar lebih mudah saat mengerjakan skripsi.” (mahasiswa R, Mei 2020)

Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016 adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa ada berbagai kendala dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa ketika menyusun skripsi, seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa N, yang menyatakan bahwa ia selalu merasa stres, bahkan saat tidak lagi menyusun skripsi. Pada mahasiswa E, mengungkapkan ia merasa kesulitan cemas dan bingung, bimbingan dan revisian menjadi hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Pada mahasiswa P, mengungkapkan bahwa ia merasa bingung harus memulai darimana saat proses penyusunan skripsi. Sedangkan pada mahasiswa R, merasa jantung berdebar lebih cepat dan sering merasa malas saat penyusunan skripsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013), mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi. Hal ini

disebabkan berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya mencari kajian literatur, lingkungan yang kurang kondusif, dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.

Selama proses pengerjaan skripsi, sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017), terdapat faktor utama yang memicu stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yakni; kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi menjadi faktor internal penghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Tuntutan dari orang tua agar cepat lulus menjadi faktor eksternal yang akan mengakibatkan individu menjadi lebih merasa tertekan dan dapat menimbulkan stres tersendiri. Dari hasil penelitian ini juga di dapat bahwa terdapatnya faktor yang membuat tingkat stres skripsi semakin tinggi seperti faktor usia yang semakin tinggi dan angkatan tahun masuk yang semakin lama, dan pengerjaan skripsi yang menghabiskan waktu panjang, hal ini sebaiknya untuk segera menyelesaikan skripsi secepat dan sebisa mungkin dikarenakan semakin tua usia, angkatan yang semakin tua, dan pengerjaan yang semakin lama pula akan mengakibatkan stres semakin tinggi karena akan menimbulkan tekanan yang lebih besar yang berdampak pada diri mahasiswa dan tekanan menimbulkan stres.

Sarafino (2011), mengatakan bahwa stres muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut. Aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu aspek biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain; sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan, dan aspek psikologi, berupa gejala kognisi yang dapat mengganggu proses berpikir individu, gejala emosi yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu, dan gejala tingkah laku yang dapat memengaruhi tingkah lakusehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Sarafino, 1994).

Menurut Lazarus (1984) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2009). Rice (dalam Nasution, 2011) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Lazarus (1984) membagi penyebab stres menjadi dua yaitu *daily hassles* dan *personal stressor*. Pada kenyataannya tuntutan yang dialami mahasiswa yang melakukan skripsi berasal dari kejadian yang berulang-ulang, misalkan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan revisi. Kejadian berulang-ulang yang cenderung tidak menyenangkan akan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stres (*daily hassles*). Sedangkan *personal stressor* merupakan suatu keadaan tertekan yang dapat berupa ancaman yang merugikan diri sendiri. Seperti halnya tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi.

Untuk mengatasi hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang memungkinkan individu untuk menghadapi stres agar tetap dapat melanjutkan dan mengerjakan skripsinya. Usaha atau strategi tersebut bergantung pada kepribadian yang dimiliki individu, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau justru menghadapinya dengan penuh semangat. Salah satu faktor kepribadian yang membedakan reaksi individu terhadap situasi yang dihadapi adalah sekumpulan *personality trait* yang disebut sebagai *hardiness*. Setiap orang memiliki *hardiness*, yang membedakan adalah tingkat *hardiness* (tinggi atau rendah) yang dimilikinya. Orang dengan tingkat *hardiness* yang rendah akan sangat terpengaruh oleh berbagai sumber stres, sedangkan orang dengan tingkat *hardiness* yang tinggi tidak akan terpengaruh oleh berbagai sumber stres. Kobasa (1979) mengatakan bahwa *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber penahan dalam menghadapi peristiwa yang membuat individu stres. Menurut Kobasa (1979), *hardiness* dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari tiga keyakinan yang saling berhubungan (3C), yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Komitmen melambungkan individu yang berkomitmen dan merasa sangat terlibat dalam aktivitas kehidupan mereka. Kontrol mencerminkan keinginan untuk terus memiliki pengaruh pada hasil yang terjadi di sekitar individu. Tantangan menunjukkan harapan bahwa hidup itu nyata berubah-ubah, bahwa perubahan akan merangsang perkembangan pribadi, dan bahwa situasi yang berpotensi menimbulkan stres dinilai sebagai sesuatu yang menarik dan menstimulasi daripada

mengancam (Maddi, 2006). Keyakinan-keyakinan tersebut akan memengaruhi bagaimana seorang individu memaknakan situasi dan mengatasi masalah yang terjadi dalam melakukan suatu pekerjaan. Dalam hal ini, keyakinan-keyakinan tersebut memengaruhi bagaimana mahasiswa mengatasi hambatan yang dirasakannya selama pengerjaan skripsi. Menurut Maddi (2006), agar seseorang dapat menjadi individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik, mampu berperan optimal dalam keadaan buruk serta mampu menghadapi tantangan atau ancaman (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009), individu harus memiliki *hardiness* yang tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sekariansah dan Sakti (2013) menemukan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) menunjukkan bahwa *academic hardiness* memoderasi efek stres rutinitas akademik dan berkontribusi pada penyesuaian mahasiswa untuk kehidupan di kampus. Hasil temuan lainnya, *academic hardiness* dapat terus berguna dalam memahami kerentanan individu terhadap efek negatif stres.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh *hardiness* terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan banyaknya dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Dampak-dampak negatif yang dirasakan akan dapat dihindari apabila mahasiswa mengetahui caranya menghadapi sumber yang membuat stres. Hasil dari penelitian ini akan menambah pengetahuan tentang *hardiness* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan kaitannya stres yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat *hardiness* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi. Hal ini untuk memperjelas dan lebih terfokus pada masalah yang ingin diteliti. Pada penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh *hardiness* terhadap stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah pengaruh *hardiness* terhadap stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menjadi salah satu kajian dan referensi serta memperkaya ranah penerapan ilmu psikologi, khususnya yang berhubungan dengan penelitian tentang *hardiness* dan stres mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Terkait dengan *hardiness*, dapat menjadi masukan dan saran bagi mahasiswa dapat menjadikannya sebagai acuan untuk melakukan refleksi diri untuk pengembangan dan perbaikan diri dalam situasi yang membuat stres.

