

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap mahasiswa pasti ingin menyelesaikan perkuliahannya dengan baik, beberapa cara dapat dilakukan seperti mengikuti kegiatan belajar, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, hingga ujian lisan maupun praktik. Tak terkecuali bagi mahasiswa yang mengambil program studi sarjana (S1), skripsi menjadi salah satu tujuan akhir bagi mereka untuk menyelesaikan studinya dengan baik. Skripsi yang merupakan penelitian ilmiah oleh mahasiswa menjadi salah satu syarat bagi mereka untuk mendapatkan gelar sarjana, sehingga proses pengerjaannya pun dilakukan secara individual (Zakaria, 2017). Pengerjaan skripsi dilakukan berdasarkan bidang yang telah dipelajari oleh mahasiswa, dengan demikian hasil penelitian dari skripsi menjadi salah satu bentuk ilmu yang dipraktikkan oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahannya.

Pada proses pembuatan skripsi, banyak tahapan yang harus dilalui oleh mahasiswa (Hayati, 2020), diantaranya adalah pengajuan judul skripsi, pengajuan proposal skripsi (pendahuluan, kajian pustaka, dan metode penelitian), seminar proposal skripsi, tahap penelitian, sidang akhir, dan revisi. Pada tiap tahapan tersebut mahasiswa harus mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing I dan II untuk lanjut ke tiap tahapan berikutnya. Banyaknya tahapan yang harus dihadapi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, tidak menutup kemungkinan akan muncul beberapa hambatan dalam prosesnya seperti kesulitan mencari judul, membutuhkan waktu yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur referensi, kesulitan dalam menuangkan pikiran ke dalam bentuk tulisan, dan kesulitan mengelola waktu untuk pengerjaan skripsi dan pekerjaan lainnya, serta merasa takut ketika menghadapi dosen pembimbing (Zakaria, 2017). Kesulitan lain dalam proses skripsi yang terjadi ialah kurangnya minat

terhadap penelitian, merasa cemas ketika temannya terlihat lulus terlebih dahulu, dan tuntutan dari lingkungan sekitar untuk lulus tepat waktu (Rosyad, 2019).

Berbagai kesulitan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi menjadi tekanan atau penyebab stres bagi mereka yang tidak dapat melaluinya. Seperti yang dikatakan Marks, Murray dan Evans (2002 dalam Fadillah, 2013) stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Apabila stres dalam menghadapi tekanan tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka akan berdampak buruk pada kesehatan fisik, emosional, kognitif dan interpersonal mereka, bahkan hal ini dapat berdampak pada hilangnya motivasi dan penundaan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu apabila dibiarkan (Rosyad, 2019).

Banyaknya hambatan yang harus dilalui mahasiswa penyusun skripsi ini selaras dengan hasil beberapa penelitian yang menunjukkan tingginya angka stres pada subjek tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti et al., (2018), hasil pengukuran stres menggunakan *Student Life Stress Inventory* oleh Gadzella pada 49 mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung Angkatan 2012 menunjukkan 12.24% berada di stres tinggi dan 69.39% berada di stres sedang. Banyak dari mereka yang mengeluhkan sering merasa cemas, lelah, pusing, tidak bersemangat, dan ingin mengakhiri skripsinya begitu saja dengan menghindari dosen pembimbing dan sengaja tidak mengerjakan skripsi. Hal serupa juga terlihat dari hasil penelitian Wahyudi et al., (2018) yang menunjukkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kampus Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau sebanyak 67 orang responden (91,8%) yang diteliti memiliki stres sedang, sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres berat dan sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres ringan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2013) pada 140 mahasiswa FIP angkatan 2008 yang menyusun skripsi sebanyak 6,4% subjek mengalami stres tinggi, 77,9% mengalami stres kategori sedang, dan

15,7% mengalami stres kategori rendah. Menurut hasil penelitian kualitatif yang dilakukan Sosiady dan Ermansyah (2020) beberapa gejala stres yang dialami mahasiswa skripsi ialah tidur tidak teratur (insomnia), intensitas istirahat yang kurang, kelelahan kronis, dan gejala *anxiety disorder*.

Definisi stres sendiri menurut Hans Selye (dalam Fink, 2016) adalah persepsi ancaman dengan akibat kecemasan yang tidak nyaman, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian. Stres juga terjadi ketika tuntutan lingkungan melebihi persepsi seseorang terhadap kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Thoits (dalam Lumban Gaol, 2016) stresor atau penyebab stres terbagi menjadi tiga jenis yaitu (1) *life event* yaitu peristiwa yang terjadi dan berfokus pada perubahan-perubahan kehidupan yang begitu banyak dalam waktu yang singkat, (2) *chronic strain* yaitu kesulitan yang terjadi secara konsisten dan berulang dalam kehidupan sehari-hari, dan (3) *daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi di kehidupan sehari-hari sehingga penyesuaian yang dibutuhkan dapat dilakukan dalam satu hari. Pada penelitian Zakaria (2017) disebutkan bahwa masalah yang terjadi selama pengerjaan skripsi merupakan stresor *daily hassles* (Lazarus & Cohen, 1977) karena kejadian masalah terjadi secara berulang. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa rangsangan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan) seseorang ketika menghadapi situasi di luar kemampuannya akan menentukan apakah stres akan berlanjut ke tahap yang semakin berkurang atau bertambah parah.

Pengertian *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah respon perilaku dan pikiran terhadap stres dengan penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya dimana pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu dan bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri sendiri dan di luar sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Terdapat dua jenis strategi coping yaitu berfokus pada masalah atau keadaan dimana individu menilai masalah yang dihadapinya dapat teratasi dan mencoba menyelesaikan masalah tersebut, jenis

kedua adalah strategi koping yang berfokus pada emosi yaitu keadaan dimana individu merasa tidak dapat mengubah masalah yang dihadapi sehingga tujuannya adalah memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha menyelesaikan stresor secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan teori dari jurnal tersebut dapat dikatakan bahwa strategi koping dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Widiani et al., (2013) yang menyatakan adanya korelasi yang signifikan antara stres dengan penggunaan strategi koping pada mahasiswa jurusan BK angkatan 2008 yang sedang menyusun skripsi. Dalam hal ini strategi koping berfokus pada masalah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi beberapa tindakannya seperti membuat rencana untuk menyelesaikan skripsi, mengerjakan skripsi secara langsung, meminta bantuan dan informasi tentang skripsi dari orang sekitar, dan lainnya. Adapun strategi koping berfokus pada emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi beberapa tindakannya seperti mencari dukungan moral dan pengertian untuk mengerjakan skripsi dari orang sekitar, menyangkal bahwa skripsi adalah hal yang nyata, melakukan meditasi dan ibadah agama lainnya untuk menghadapi skripsi, dan lain-lain. Sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping* (penanggulangan) menjadi penentu apakah stres seseorang ketika menghadapi situasi di luar kemampuannya akan berlanjut ke tahap yang semakin berkurang atau bertambah parah, dalam hal ini tergantung bagaimana mahasiswa menggunakan kopingnya ketika menghadapi skripsi akan menentukan stres yang dialami.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Priscilla dan Widjaja (2020) terdapat gambaran strategi koping apa yang dipilih oleh mahasiswa untuk mengatasi stres yang dihadapi. Hasil menunjukkan mayoritas dari 184 responden menggunakan strategi koping berfokus pada masalah sebanyak 64 responden dan 120 lainnya menggunakan strategi koping berfokus pada emosi. Penelitian lain juga menunjukkan tingginya penggunaan strategi koping berfokus pada emosi dengan angka 92.9% dari 140 mahasiswa keperawatan di Makassar (Hidayah et al.,

2020). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Aryawan dan Diniari (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil pada 46 mahasiswa yang mengalami stres ringan 73.5% memilih strategi koping berfokus pada masalah, strategi koping mahasiswa yang mengalami stres sedang 66.7% berfokus pada masalah dan 33.3% berfokus pada emosi, sedangkan mahasiswa yang mengalami stres berat memilih strategi koping berfokus pada masalah 33,3% dan 66,7% berfokus pada keduanya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tidak sedikit dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami stres mulai dari ringan, sedang, hingga tinggi. Banyaknya hambatan dalam prosesnya menjadi salah satu penyebab timbulnya stres tersebut. Pemilihan strategi koping yang tepat dapat mengurangi kemungkinan tingginya stres yang dialami. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh antara strategi koping yaitu berfokus pada masalah dan emosi terhadap stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- a) Gambaran stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- b) Gambaran strategi koping berfokus masalah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- c) Gambaran strategi koping berfokus emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- d) Pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- e) Pengaruh strategi koping berfokus masalah terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

- f) Pengaruh strategi koping berfokus emosi terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian menjadi lebih terfokus dan terarah, peneliti membatasi penelitian pada pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa di kawasan Jabodetabek yang sedang mengerjakan skripsi.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Peneliti merumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
- b) Bagaimana gambaran strategi koping berfokus masalah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
- c) Bagaimana gambaran strategi koping berfokus emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
- d) Apakah terdapat pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
- e) Apakah terdapat pengaruh strategi koping berfokus masalah terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
- f) Apakah terdapat pengaruh strategi koping berfokus emosi terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjabaran latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi koping yang digunakan terhadap stres dan mengetahui pengaruh dari tiap strategi koping (berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi) terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1.6.1 Manfaat Teoritis :

- a) Menambah referensi terhadap kajian mengenai pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b) Menjadi bahan acuan pada penelitian serupa yang akan dilakukan pada masa mendatang.

### 1.6.2 Manfaat Praktis:

- a) Menambah pemahaman pembaca tentang pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b) Mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengelola strategi kopingnya dengan baik.
- c) Dapat mengurangi stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

