

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada zaman yang makin kompeten ini dimana faktor pendidikan adalah salah satu acuan untuk mendapatkan keinginan seseorang untuk hidup yang layak dan semakin baik. Pendidikan juga penting bagi kehidupan untuk diri sendiri maupun orang lain. Ilmu yang telah diberikan di waktu masa pendidikan adalah bekal bagi seseorang untuk menghadapi tuntutan hidup di masyarakat. Segala ilmu itu penting baik dari ilmu formal maupun ilmu non formal. Ilmu juga sebagai bekal pada seseorang agar bisa lebih mandiri dalam menghadapi situasi masalah di suatu masyarakat. Tolak ukur pendidikan juga bisa menentukan bagaimana derajat sosial di masyarakat, karena di dalam kehidupan masyarakat sosial seseorang bisa di pandang dari faktor pendidikannya dan dari mana lulusan pendidikannya.

Perguruan tinggi yang bermutu adalah lembaga pendidikan yang dikelola sedemikian rupa sehingga mampu memberikan jasa kependidikan tinggi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Salah satu persyaratan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah pembuatan skripsi. Namun, ada juga beberapa perguruan tinggi yang mewajibkan mahasiswanya untuk membuat tugas karya akhir sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjananya.

Pada umumnya di berbagai Universitas menerapkan tugas skripsi pada mahasiswanya, tugas tersebut adalah tugas akhir pada setiap Universitas. Seperti Universitas lain pada umumnya di Indonesia, di Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi FIP (Fakultas Ilmu Pendidikan), Setiap mahasiswa harus menyelesaikan Indeks prestasi pada setiap

semester yang diperoleh, Indeks prestasi mahasiswa menentukan jumlah SKS yang diambil untuk semester berikutnya. Tiap semester mahasiswa boleh mengambil mata kuliah dengan beban

maksimal yaitu sebanyak 24 SKS. Kelulusan dihitung melalui Indeks prestasi semester dan kumulatif. Hal tersebut dihitung berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan universitas untuk dapat menyelesaikan program studinya, mahasiswa harus menyelesaikan beban studi jika telah menempuh minimal 142 SKS dan sebanyak banyaknya 144 SKS yang terdiri dari mata kuliah wajib 132 SKS dan mata kuliah pilihan maksimal 10 SKS. Dan standar IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) mahasiswa program studi psikologi adalah 3.00 (Buku Pegangan Akademik Mahasiswa program studi psikologi FIP UNJ, 2011).

Pada saat menjalani ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa diberikan waktu masa belajar atau studi, biasanya masa studi yang diberikan perguruan tinggi maksimal selama 7 tahun lamanya. Secara normal mahasiswa membutuhkan waktu selama 4 tahun atau 5 tahun dalam menyelesaikan perkuliahan di masa pendidikan perguruan tinggi. Keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan bisa banyak berbagai faktor. Pada mahasiswa yang melebihi waktu normal perkuliahan tentunya akan mengalami stres pada individu tersebut saat menjalani ilmu perkuliahan, karena banyak tuntutan dan tekanan dari berbagai faktor untuk menyelesaikan perkuliahan. Terutama pada saat menghadapi masa masa akhir, karena jika tidak dapat menyelesaikan perkuliahan pada waktu yang tersedia, maka individu tersebut bisa terkena *drop out*.

Menurut Rathus & Nevid (2002), stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya

tekanan dalam diri akibat tuntutan tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan

Pada menyelesaikan perkuliahan terdapat tugas akhir yaitu skripsi yakni tugas terakhir untuk mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan selama di universitas, namun hal ini terkadang menimbulkan tingkat stres pada mahasiswa, hal itu akan terlihat saat mahasiswa mencari bahan dan mengumpulkannya untuk menyelesaikan data pada judul skripsi mereka yang mereka teliti masing masing, apalagi jika mahasiswa mengerjakannya saat saat terakhir saat menjelang mendekati waktu sidang.

Dari data yang diperoleh pada wawancara subjek "W" mahasiswa angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi, subjek merasa stres saat menyusun skripsi karena adanya faktor eksternal, yaitu subjek sedang mengalami masalah keluarga dan subjek mengalami kendala saat penyebaran kuesioner, karena responden dari subjek adalah karyawan perkantoran, subjek merasa sulit untuk menyebar kuesionernya karena responden di tempat subjek mencari data, responden sulit untuk diajak kerja sama dalam mengisi kuesioner subjek. Terlebih lagi kuesioner dari subjek yang akan diberikan pada respondenya terlalu banyak pernyataanya.

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis karya ilmiah, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Riewanto, 2003).

Berdasarkan data yang diambil dari mahasiswa N & A sidang skripsi di Jurusan Ekonomi & Administrasi FE (Fakultas Ekonomi) Universitas Negeri

Jakarta dan Jurusan Pendidikan Bahasa Sastra Indonesia FBS (Fakultas Bahasa dan Seni) Universitas Negeri Jakarta. Kedua jurusan tersebut harus menghadapi beberapa tahapan terdahulu, yakni mahasiswa harus membuat proposal terlebih dahulu sebelum membuat skripsi, mahasiswa di kedua jurusan tersebut di sidang terlebih dahulu proposal penelitiannya, agar mempermudah mahasiswa untuk proses mengerjakan skripsi pada tahap selanjutnya saat sidang terakhir. Namun dosen tidak memberatkan mahasiswa untuk sesempurna skripsi, mahasiswa di Jurusan Ekonomi & Administrasi dan Jurusan Pendidikan Bahasa Sastra Indonesia Universitas Negeri Jakarta hanya membuat BAB 1-3. Hal tersebut membuat stres pada mahasiswa di kedua jurusan tersebut menjadi berkurang saat menghadapi sidang final atau terakhir, karena mahasiswa di kedua jurusan tersebut sudah pernah menghadapi sidang proposal. Pada mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Sastra Indonesia FBS UNJ (Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta) dan mahasiswa jurusan Ekonomi & Administrasi FE UNJ (Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta) hal tersebut sudah pernah mereka lakukan dan ada gambaran apa yang mereka rasakan dan yang harus mereka lakukan nanti saat sidang.

Namun berbeda di Psikologi (FIP UNJ) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, di Psikologi Universitas Negeri Jakarta hanya menerapkan satu kali sidang, pertama dan terakhir tanpa membuat sidang proposal, membuat skripsi hanya dilakukan pada semester 8, hal ini membuat stres pada mahasiswa karena belum pernah mengerjakan proposal untuk skripsi. Mahasiswa harus mengerjakan skripsi sampai BAB 5. Sidang hanya dilakukan satu kali yaitu saat penentuan antara lulus dan tidaknya sebuah skripsi, jurusan Psikologi UNJ (Universitas Negeri Jakarta) tidak menggunakan tahapan sidang, jadi mahasiswa merasa lebih cemas dan akan merasa stres saat akan menghadapi sidang skripsi untuk pertama kalinya, mahasiswa Psikologi (FIP UNJ) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta belum ada gambaran apa yang akan dirasakan

nanti saat sidang dan apa yang harus dilakukan saat menjalaninya untuk pertama kalinya, mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta hanya bisa mendengar senior dari sebelumnya bagaimana rasanya berada di ruang sidang skripsi.

Menurut Hurrelman & Losel (1990) menjelaskan bahwa stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yang sering muncul seperti, banyaknya tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Tuntutan hidup yang kompleks menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat mengakibatkan stres (Smet, 1994). Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa (Fitriana, 2007)

Berdasarkan fenomena dari sebuah artikel Kompasiana, 15 Juli 2013:

Bagi sebagian mahasiswa yang berada pada semester akhir (semester penghabisan) untuk meraih gelar akademik diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya ilmiah berbentuk skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak mengalami kendala, baik internal maupun eksternal pada mahasiswa itu sendiri. Kendala internal saat pengerjaan skripsi adalah sifat malas mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Untuk kendala eksternal pengerjaan skripsi biasanya adalah saat penyebaran kuesioner ke calon responden yang kurang mau bersahabat untuk mengisi kuesioner mahasiswa. Banyaknya calon responden untuk mengisi kuesioner sangat menghambat dalam pengerjaan skripsi sehingga jangka waktu pengerjaan skripsi lebih lama. Tak jarang saat calon responden yang sudah tepat targetnya, tidak mau mengisi kuesioner dengan alasan sibuk, tergesa-gesa karena ada pekerjaan yang harus dilakukan sampai tidak mengerti apa itu kuesioner karena pertama kali melihat kuesioner (kompasiana,2013).

Pada kasus tersebut subjek mengalami stress saat mengerjakan skripsi, Selye (1936) menganggap bahwa stres sebagai respons terhadap

berbagai kondisi lingkungan dan didefinisikan berdasarkan kriteria yang sangat beragam seperti penderitaan emosional, deteriorasi (kemunduran) kinerja atau berbagai perubahan fisiologis seperti meningkatnya konduktans kulit atau meningkatnya hormon tertentu.

Beberapa peneliti lain melihat stres sebagai suatu stimulus, yang sering kali disebut sebagai *stressor* dan bukan suatu respons dan mengidentifikasinya dengan suatu daftar panjang berbagai kondisi lingkungan, seperti sengatan listrik, kebosanan, stimuli yang tidak dapat dikendalikan, berbagai bencana kehidupan, masalah sehari-hari dan kurang tidur. Stimuli yang dianggap stressor dapat besar (kematian orang yang dicintai), kecil (masalah sehari-hari, seperti terjebak dalam kemacetan), akut (gagal dalam ujian) atau kronis (lingkungan kerja yang terus menerus tidak menyenangkan) (Kring, 2010).

Mengurangi stres sepertinya tidak mungkin atau tidak realistis. Namun, ingatlah bahwa stres bukanlah tentang apa yang terjadi pada kita, tetapi bagaimana kita berpikir mengenai apa yang terjadi pada kita. Kita menilai bagaimana perubahan hidup menentukan apakah peristiwa tersebut mengancam (sehingga menimbulkan stres) atau menantang (dan bahkan mungkin menyenangkan).

Berdasarkan fenomena dari sebuah artikel Kompasiana pada 07 May 2014

Setiap mahasiswa tingkat akhir biasanya tugas paling menjadi momok adalah skripsi, skripsi adalah tugas akhir bagi mahasiswa sebelum mendapat gelar sarjana dari Universitas. Skripsi bagi sebagian orang bukanlah hal mudah walau nyatanya bila telah menemukan titik temu yang indah. Skripsi adalah hal menyenangkan untuk menjadi karangan indah dan kado terakhir sebelum memakai toga. Perjuangan yang ditempuh pun kadang membuat sebagian mahasiswa menangis, tertawa, atau juga marah-marah. Skripsi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah karangan ilmiah yang wajib

ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Skripsi biasanya mempunyai waktu jatuh tempo yakni satu semester atau enam bulan setelah enam bulan skripsi masih bisa dilanjutkan namun tetap diwajibkan membayarkan biaya semesteran untuk skripsi. Skripsi dalam pengerjaannya paling umum adalah tiga bulan apabila skripsi tersebut tanpa penelitian alias literature, sedangkan yang membutuhkan penelitian lima bulanpun kadang cukup, dalam pengerjaan seberapa lama dan cepatnya pengerjaan tergantung masing-masing individu selain adanya factor X.

Permasalahan dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa merasa frustrasi terlebih dahulu saat dia menjajaki fase pengambilan SKS (satuan kredit semester) skripsi, padahal skripsi adanya di semester akhir dan biasanya tanpa ada pendamping mata kuliah lain yang menyertai dalam pengambilan skripsi, karena pengambilan skripsi mengharuskan mahasiswa telah menyelesaikan setidaknya 75% dari seluruh total SKS yang diambil, atau bahkan lebih tergantung kebijakan masing-masing Universitas.

Walau telah menginput skripsi saat KRS (Kartu rencana studi), perjuangan belum berakhir sampai disitu, itu baru pembukaan awal dari seluruh perjuangan, setelah menginput skripsi saat masa KRS, mahasiswa wajib berkonsultasi terlebih dahulu dengan PA (Pembimbing Akademik) masing-masing, apabila PA telah menyetujui rencana judul yang akan diangkat, setelah itu mahasiswa mengantarkan judul beserta kerangka skripsi atau yang biasa disebut proposal skripsi ke sekretaris jurusan atau kepala jurusan apabila judul yang diangkat sesuai dengan jurusan dan ada manfaatnya maka sudah pasti akan di ACC, padahal kadang ada juga yang berkali-kali mengajukan judul ke kepala jurusan namun sering ditolak karena tidak sesuai dengan jurusan atau ada juga judul yang diangkat terlalu pasaran atau mungkin judul yang diangkat tidak update dengan perkembangan jurusan.

Setelah, mendapat acc dari kepala jurusan, kemudian kepala jurusan akan menentukan siapa yang sesuai untuk membimbing kita untuk menggarap skripsi secara utuh hingga bab penutup, pembimbing dipilih sesuai dengan tema dan permasalahan yang diangkat, semisal tema yang diangkat mengenai jurnalistik cetak, maka disesuaikan dosen yang mempunyai pengetahuan atau ahli dalam bidang jurnalistiklah yang akan menjadi pembimbing (Kompasiana, 2014).

Pada fenomena ini penulis mengambil beberapa penelitian tentang stres. Dalam penelitian MIDUS, baik dewasa awal dan dewasa tengah melaporkan stresor yang lebih sering, lebih berlipat ganda dan lebih parah dibandingkan orang dewasa lanjut usia serta kadar kelebihan beban dan gangguan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Almeida & Horn (dalam papalia 2011).

Setiap individu yang hidup di dunia tidak pernah terlepas dari stres. Setiap hari dan setiap saat, selalu saja ada kejadian yang membuat diri kita merasakan stres. Adanya tuntutan yang berlebihan dari orang lain terhadap diri kita, dapat membuat kita merasakan pusing atau sakit kepala (migren) kemacetan lalu lintas, ketinggalan bus dan mobil yang mesinnya tidak mau menyala membuat kita merasa tekanan darah kita naik dan menjadi mudah marah. Semua gejala gejala tersebut merupakan gejala yang menandakan bahwa diri kita telah atau sedang mengalami stres (Powell, 1981).

Pada kasus ini subjek merasa frustrasi dan stres terlebih dahulu karena sebelum saat mengerjakan skripsi mereka harus menyelesaikan dahulu SKS nya, jika sudah semester akhir akan menambah stres, karena sebelum bersusah payah untuk menghadapi skripsi, subjek juga harus menyelesaikan dahulu SKS yang harus di selesaikan.

Pada hasil Pre-Eliminary yang telah dilakukan pada 4 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2011, berdasarkan data yang telah di dapat, pada hasil tersebut ke empat subjek tersebut sedang



merasakan stres pada saat mengerjakan skripsi, namun apa yang mereka rasakan berbeda-beda, hal itu diketahui saat kehidupannya mengalami beberapa masalah yaitu, mereka sedang merasakan pusing, burnout, sentimentil, merasa capek, lelah, merasa sedih dan menjadi moody bahkan subjek mengatakan pikiran tidak merasa jernih dan ingin melarikan diri dari kenyataan skripsi.

Berdasarkan data yang di peroleh pada calon responden, terdapat faktor yang membuat subjek menjadi stres yakni subjek mengatakan faktor stres yang mereka dapat karena merasa teman temanya sudah mengungguli subjek dalam mengerjakan skripsi, lalu permasalahan keluarga dan merasa waktu sudah makin dekat dan subjek belum siap dengan bahannya, setelah itu subjek merasa sering diberi deadline dan tuntutan oleh DP (dosen pembimbing).

Data yang telah didapatkan pada Pre-eliminatory saat subjek merasakan stres melihat tanggal yang sudah hampir dekat namun subjek belum siap dengan bahannya, subjek melihat teman yang progress/ kemajuan skripsinya melampaui subjek, lalu subjek merasa stres karena sedang berada di bawah tekanan pada semester ini, lalu subjek juga berada ada pekerjaan tambahan selain skripsi maka dari itu subjek tidak bisa fokus skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek juga merasakan stres saat berada di dimana saja yang sedang membahas skripsi, lalu subjek mengatakan saat berada dirumah, setelah itu dikampus setelah melakukan bimbingan skripsi.

Subjek juga merasakan cemas saat mengerjakan skripsi, subjek merasa ada gangguan biologis pada tubuhnya, yakni subjek merasa menjadi susah tidur, sakit kepala, subjek merasa sentimentil karena skripsi telah mengganggu hubungan dengan teman dan keluarga karena ingin fokus skripsi, setelah itu subjek juga merasa tidak nafsu makan, dan hal lainnya adalah subjek merasa tidur tidak nyenyak, dan cepat merasakan emosi negatif

Pada hasil pre- eliminary yang telah diperoleh, penulis mengkaitkan fenomena fenomena tersebut dengan teori teori depresi,kecemasan dan stres.

Subjek saat mengerjakan skripsi terdapat gejala depresi yakni subjek kehilangan mood saat mengerjakan skripsi. Menurut Rice (1992), depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Subjek juga merasakan kecemasan pada tubuhnya saat menyusun skripsi, yakni subjek merasa sakit kepala, sulit tidur, mudah marah atau sentimentil. Menurut (Semiun, 2006) apabila individu mengalami sakit kepala, sentimentil, sintom sintom tersebut diakibatkan karena kecemasan yang berkepanjangan.

pada *Stres Reactivity Respon* Reaksi ini, mendeskripsikan dalam hal meningkatnya tegangan otot ; meningkatnya tekanan darah; meningkatkan saraf rangsangan. Banyak orang yang tidak mengetahui apa sebabnya mereka mengalami stres; mereka semua memberi tahu psikis yang dimasuki dari stres seperti insomnia, depresi, kelelahan, sakit kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, dan cepat marah. (Michael T.Murray, 1995) sehingga subjek merasakan pusing, capek, lelah, sentimentil. Lalu subjek sudah berada di tahap ketiga terjadinya stres berintensitas tinggi yang berlangsung lama, tahap tersebut dinamakan kelelahan (exhaustion). Di dalam tahap ini individu menjadi lelah, pasif, dan rentan, yang disebabkan karena sistem saraf dan sistem imunitas tidak memiliki cadangan energi yang cukup untuk mendukung respons mereka sendiri yang mengalami peningkatan (Sapolsky,1998).

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan, permasalahan yang dikaji pada penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana dinamika depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi?
- 1.2.2 Faktor apa saja yang membuat mahasiswa cemas, stres bahkan depresi saat mengerjakan skripsi ?

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini batasan masalahnya adalah penulis sulit untuk mengumpulkan subjek karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011, sudah sulit untuk dijumpai karena responden juga sedang sibuk dengan skripsinya masing masing.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“ Bagaimanakah gambaran depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi ?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tidak terlalu cemas, stres bahkan depresi saat mengerjakannya.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan dapat mengatur depresi, kecemasan dan stres mahasiswa dan agar selesai pada tepat waktu.

Bagi peneliti lain

Bisa dilanjutkan pada mahasiswa lain yang ingin menulis judul “gambaran depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi” semoga dengan hasil penelitian ini penelitian selanjutnya bisa dilanjutkan.