

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menjalani kehidupannya haruslah memiliki kemampuan dan rasa percaya diri yang berguna untuk membentuk kepribadian kuat dan tangguh agar mampu dalam menghadapi dan mengatasi setiap permasalahan yang muncul didalam kehidupannya. Individu manusia yang dalam hal ini mahasiswa pasti juga akan mengalami berbagai macam tantangan dan permasalahan psikologis, seperti dalam hal terjadinya kondisi stres pada kehidupan kampus yang dimana hal ini diperkuat dengan hasil laporan Student Minds (Student Minds, 2014) yang dimana stres termasuk kedalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Erikson mengemukakan suatu teori *psikososial* (Erikson, 1982) yang menjelaskan bahwa “semua individu memiliki delapan tahap dalam kehidupan mereka”.

Seperti dalam tahap kehidupan ketika menjadi seorang mahasiswa, maka individu akan memiliki sejumlah tantangan tersendiri, misalnya ketika masih menjadi mahasiswa baru yang mengharuskan individu tersebut untuk dapat cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya tersebut.

Salah satu faktor utama yang bertanggung jawab sebagai penyebab munculnya stres pada mahasiswa yaitu mengenai permasalahan akademik. Stres akademik adalah sebuah sebutan untuk stres yang lahir karena adanya suatu tekanan untuk dapat menunjukkan keberhasilan yang telah diraih dalam bidang prestasi

akademik dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga berbagai macam tekanan, tanggung jawab, dan tuntutan akan semakin membuat mahasiswa tersebut merasa lebih terbebani (Alvin, 2007). Mahasiswa juga sering mengalami permasalahan mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, karena mahasiswa terkadang menganggap dan merasakan setiap tugas yang diberikan itu sebagai beban, termasuk dalam hal penulisan skripsi. Menurut Munslich Masnur didalam buku “melaksanakan PTK itu mudah” dihalaman 4 (Muslich, 2009), “Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan eksperimen”. Skripsi atau penelitian akhir ini terkadang dirasakan sebagai tekanan oleh mahasiswa karena menjadi salah satu syarat wajib yang harus dilakukan oleh para mahasiswa strata satu untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat mungkin (Alvin, 2007).

Adanya sejumlah tantangan dan kesulitan ketika dalam menyelesaikan skripsi ini, seringkali dianggap sebagai pemicu timbulnya permasalahan *psychological dysfunction* (disfungsi psikologis) yang dihadapi oleh setiap individu mahasiswa. Indikasi terjadinya disfungsi psikologis pada diri individu mahasiswa dapat dilihat dengan ciri-ciri seperti adanya rasa kurang semangat, bingung, cemas, sulit tidur, kurang berkonsentrasi, merasa bosan, mudah marah, hingga timbulnya dorongan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Semua ciri-ciri kondisi tersebut akan mengarah kepada hal yang buruk dan kurang menyenangkan, sehingga dalam

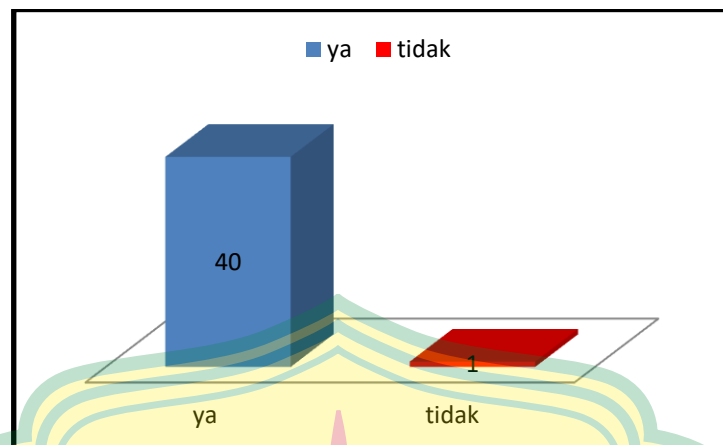
keadaan seperti ini seseorang dapat dikatakan mengalami istilah psikologis yang disebut stress.

Stress sendiri telah menjadi salah satu persoalan besar yang dihadapi oleh para mahasiswa. Berdasarkan hasil laporan Student Minds bertajuk *Grand Challenges in Student Mental Health* (Student Minds, 2014), stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil ini diperoleh setelah lembaga itu menganalisis data 230 responden yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan universitas (57%), staf universitas (31%), dan tenaga ahli kesehatan (4%). Reaksi stres seringkali muncul pada saat mengerjakan skripsi dapat bersifat positif dan negatif, reaksi stres bersifat positif misalnya, mahasiswa menjadi lebih terpacu untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsi, dan mahasiswa juga akan menjadi lebih semangat untuk mengerjakan skripsi. Sedangkan reaksi stress bersifat negatif akan membuat mahasiswa menghindar untuk mengerjakan skripsinya, dan malah membuat mahasiswa tersebut untuk mengerjakan aktivitas lainnya yang lebih membuat dirinya tertarik. Apabila reaksi yang bersifat negatif ini dibiarkan maka akan menyebabkan mahasiswa tersebut tidak dapat menyelesaikan segera skripsi yang sedang dikerjakannya, dan akan menghambat dirinya sendiri untuk segera lulus dari bangku kuliah.

Menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984), “stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stress bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya”. Looker dan Gregson berpendapat didalam buku “Managing Stress: Mengatasi Stres secara Mandiri”

dihalaman 44 (Looker & Gregson, 2005) bahwa, “stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan dalam mengatasinya, stress sendiri merupakan keseimbangan antara bagaimana kita berpikir bahwa kita dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita merasakan stress, distress, atau eustress”. Mahasiswa yang tidak dapat mengelola stress ini dengan baik maka akan menimbulkan kondisi distress. Distress ini akan menimbulkan kondisi buruk dari segi biologis maupun psikologis. Dari segi fisik individu mahasiswa yang mengalami distress akan mengalami kondisi yang kurang baik seperti sakit kepala, sakit perut, dan lain-lain. Dari segi mental individu akan mengalami gangguan emotional seperti mudah marah dan mengalami gangguan ketika akan tidur serta berpikir. Keadaan distress ini apabila dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik maka akan dapat menjadi lebih parah dan makin memperburuk kondisi yang telah terjadi.

Berdasarkan hasil pra-penelitian terhadap 41 orang mahasiswa pembuat skripsi diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta, dengan sebuah item pernyataan/ pertanyaan “saya menghadapi sejumlah tantangan dan masalah pada saat proses pengerjaan skripsi”, maka didapatkanlah hasil data yang disajikan dalam gambar 1.1



Gambar 1.1 Grafik Individu Menghadapi Sejumlah Tantangan dan Masalah pada saat Proses Pengerjaan Skripsi

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti, Tahun 2021

Beberapa mahasiswa pembuat skripsi pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta menganggap berbagai tantangan dalam pembuatan skripsi sebagai suatu tantangan yang menantang, dan hal itu memunculkan antusias yang cukup tinggi dalam mengerjakan skripsinya, sehingga mereka dapat mengerjakan skripsinya dengan cukup baik dan lancar. Namun tidak bisa dipungkiri juga terdapat sejumlah mahasiswa pembuat skripsi pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta yang menganggap berbagai tantangan dalam pembuatan skripsi sebagai suatu hal yang tidak mudah untuk dihadapi dan dikerjakan sehingga beberapa mahasiswa ini menjadi merasa sedih, takut, dan mudah mengalami gangguan emosi yang mengakibatkan penulisan skripsi yang sedang dikerjakannya itu menjadi cukup terhambat. Keadaan seperti ini juga dapat peneliti jumpai pada sejumlah mahasiswa pembuat skripsi di program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta yang dimana kondisinya dapat

mengarah kepada kondisi distress dengan munculnya berbagai macam gangguan kondisi fisik dan mental pada mahasiswa seperti tidak bisa tidur atau mengalami *insomnia*, sering merasakan sakit kepala, adanya gangguan pernapasan, adanya gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang atau tidak memiliki nafsu makan, detak jantung yang menjadi semakin cepat, merasakan ketegangan otot, tidak berenergi atau bergairah, keluarnya keringat berlebihan, terlihat murung, putus asa, emosi yang kurang stabil, mudah gelisah, mengalami masalah dalam berpikir, merasakan dingin yang tidak biasa, Merasa dirinya tidak baik dan tidak berharga, mengkonsumsi rokok dan alkohol, serta merasa begitu tertekan.

Gejala perilaku distress yang ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa pembuat skripsi pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta ini lebih mengarah dan mengalami suatu kondisi stress yang bersifat negatif (distress). Hal ini dapat dilihat dari kondisi keseharian beberapa teman mahasiswa pembuat skripsi pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta yang sering mengeluhkan karena merasakan sulit untuk tidur (*insomnia*) dan sakit kepala ketika mendapatkan sejumlah tugas dari dosen seperti ketika mendapatkan revisian dan diminta untuk mengganti judul penelitiannya, hal inilah yang menimbulkan rasa cemas dan kekhawatiran ketika revisian skripsinya tidak kunjung kelar, sedangkan waktu batas penyusunannya hanya tinggal beberapa bulan saja. Mereka merasa cukup tertekan karena *deadline* waktu sidang proposal dan sidang kelulusan yang sudah mulai semakin mendekat, dan hal ini menimbulkan mahasiswa tersebut mengalami gangguan tidur (*insomnia*) karena pikirannya selalu terganggu mengenai skripsinya yang tidak kunjung selesai.

Kondisi distress yang dialami oleh sejumlah mahasiswa pembuat skripsi pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta perlu untuk dipahami dan dibantu dengan baik agar kondisi distress yang terjadi tidak menghambat proses penulisan skripsi yang dilakukan. Bantuan-bantuan tersebut dapat berupa bimbingan akademik dan bimbingan pribadi sosial. Bimbingan akademik ini akan sangat membantu mahasiswa penulis skripsi dalam memahami setiap hal terkait akademik dan bimbingan pribadi bimbingan pribadi sosial dapat membantu mahasiswa penulis skripsi untuk memahami dirinya sendiri terkait dengan masalah-masalah pribadi sosial yang berhubungan dengan akademik penulisan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fatimah Azzahra (Azzahra, 2017), maka didapatkanlah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliansi akan memberikan pengaruh negatif sebesar 3,6%, yang artinya dalam hal ini semakin tinggi resiliansi maka semakin rendah distress psikologis, dan jika semakin rendah resiliansi maka akan semakin tinggi distress yang terjadi.

Sebagai jawaban atas timbulnya permasalahan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui dan mengungkap kondisi distress pada mahasiswa pembuat skripsi dengan menggunakan studi deskriptif pada mahasiswa program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka permasalahan dibatasi pada bagaimana kondisi distress (stress negatif) mahasiswa pembuat skripsi di angkatan 2016 pada program studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka didapatkanlah perumusan masalah yaitu “Mengapa mahasiswa pembuat skripsi mengalami distress?”

1.4 Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian yang dapat diambil dari kajian penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan dan memberikan informasi, serta sebagai suplemen bagi dunia pendidikan, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam mengatasi dan meminimalisir masalah distress yang terjadi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan dan memberikan informasi mengenai distress yang dialami oleh mahasiswa pembuat skripsi, sehingga mahasiswa pembuat skripsi dapat memiliki coping

yang baik dalam menghindari dan meminimalisir kondisi stress yang dihadapi.

b. Program Studi Pendidikan IPS

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara nyata mengenai distress yang dialami mahasiswa pembuat skripsi sehingga program studi IPS Universitas Negeri Jakarta mendapatkan masukan mengenai program pendampingan yang efektif untuk mahasiswa pembuat skripsi agar mahasiswa bisa lulus dengan tepat waktu.

c. Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti sendiri untuk belajar melakukan prosedur penelitian sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah dan hasil dari kajian penelitian dapat menjadi modal peneliti untuk dapat lebih memahami mengenai kondisi distress dan cara-cara meminimalisir kondisi distress itu sendiri.