

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah hasil penelitian mahasiswa yang merupakan mata kuliah yang harus ditempuh setiap mahasiswa jenjang sarjana (S1) pada akhir program studinya guna memenuhi persyaratan sebagai Sarjana (Buku panduan akademik Universitas Muhammadiyah Gresik Tahun 2011/2012, 2011: 64).

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuannya dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia.

Mahasiswa semester akhir tentu akan dihadapkan dengan skripsi dan mereka memandang semua itu tidaklah mudah. Berbagai pertanyaan dan kecemasan akan terlintas di dalam pikiran mereka, judul apa nanti yang saya pakai? Apa yang akan saya tulis untuk skripsi saya? Siapa dosen pembimbing saya nantinya?

Tidak sedikit pula mahasiswa yang takut dalam mengerjakan skripsi dan menganggap mengerjakan skripsi merupakan suatu beban yang berat. Ada juga akhirnya mahasiswa yang berhenti hingga beberapa bulan dalam mengerjakan dikarenakan kebingungannya sendiri dalam mengerjakan skripsi.

Pada kenyataannya dari hasil wawancara yang telah peneliti laksanakan pada beberapa mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Peneliti melakukan wawancara selama tiga hari yaitu pada tanggal 15 April 2013, 17 April 2013, dan 22 April 2013. Berikut hasil wawancara dari beberapa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Gresik yang mengaku stres dalam mengerjakan skripsi.

Menurut salah satu mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Gresik yang sedang menyusun skripsi, ia mengalami stres ketika itu, penyebabnya diantaranya yaitu banyaknya revisi ketika bimbingan, sulitnya menemui dosen pembimbing, stres menghadapi dosen yang dirasa menakutkan ketika mengajar, serta sulitnya mencari buku referensi. Gejala-gejala stresnya yaitu mudah sekali emosi, konsentrasi terhadap pekerjaan berkurang, berat badan juga turun tanpa disadari.

Menurut salah seorang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, ia mengaku stres dalam menyusun skripsi, yang menjadi penyebab stresnya yaitu sulitnya mencari buku referensi hingga mencari ke berbagai kampus di Surabaya dan Malang. Ia juga kesulitan mencari subyek penelitian, ketika subyek sudah mengerjakan bab 1 sampai 3 masih belum juga mendapatkan subyek penelitian, itupun setelah 3 bulan baru mendapatkan 2 subyek. Selanjutnya faktor

lain yang menyebabkan stres yaitu kurang terbukanya subyek penelitian sehingga kesulitan untuk menggali data dan pertanyaan dari orang lain “Kapan Skripsi kamu selesai?” itu yang membuat ia pusing, gejala yang ditunjukkan yaitu mudah terkena flu.

Menurut salah seorang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika, ia mengaku sudah mulai bingung saat mengajukan judul, judul usulan dari dosen pembimbing satu ditolak oleh dosen pembimbing dua. Kemudian ia mencari referensi judul sendiri dan disetujui oleh dosen pembimbing satu dan dua. Perintah dari dosen pembimbing satu mengerjakan bab per bab, tetapi dosen pembimbing dua menyuruh mengerjakan mulai dari bab satu sampai tiga (saat itu Bulan Desember 2012), kemudian pada Bulan Januari 2013 ada revisi dari dosen pembimbing dua dari mulai bab satu sampai tiga dan ia harus revisi dari awal lagi. Penyebab stres juga berkaitan juga dengan latar belakang permasalahan, karena inti awal permasalahan ada disana. Gejala stresnya kepala sering pusing, susah tidur bahkan sering mimpi diminta hasil revisi oleh dosen pembimbing skripsi.

Pengakuan dari salah satu Mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris bahwa ia bingung dalam menentukan jenis penelitiannya, kemudian bingung dan kurang faham isi dari skripsinya tersebut setelah mendapat judul. Dosen pembimbing juga sulit jika ditemui. Gejala stresnya banyak sekali fikiran dan mudah sekali emosi.

Seorang salah seorang Mahasiswa Teknik Informatika mengatakan yang menjadi hambatan dalam skripsinya yaitu sulitnya mencari literatur dan yang

membuat stres itu ketika terlalu banyak revisi dari dosen pembimbing, waktu bimbingan cuma dua kali dalam seminggu dan itu kurang menurutnya. Ketika mengerjakan bab dua ia merasa sangat stres, badan menjadi *drop* kemudian terserang penyakit *typhus*.

Kelima hasil wawancara peneliti diatas merupakan sebagian contoh betapa mereka mengalami stres karena skripsi yang dikerjakannya. Sepuluh hasil dari mahasiswa yang telah diwawancarai oleh peneliti mengaku bahwa mereka rata-rata stres dikarenakan sulitnya menentukan judul, susahnya mencari literatur atau buku acuan serta banyaknya revisi dari dosen penguji.

Slamet mengatakan bahwa masalah di atas bisa menjadi contoh dari beberapa permasalahan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam menyusun skripsi mereka. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis karya ilmiah, kemampuan akademis yang kurang memadai serta kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian (Gunawati dkk., 2006: 94). Menurut Riewanto, 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 (Gunawati dkk., 2006: 94).

Mu'tadin mengatakan bahwa ketika masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi, apalagi jika mendekati batas waktu pengumpulan skripsi dan

mereka masih juga belum menyelesaikan skripsinya tersebut. Hal ini tentu akan membuat mahasiswa semakin tertekan, level stres bertambah, frustrasi, kehilangan motivasi diri, merasa rendah diri, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Jika hal ini terjadi, tentunya akan sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia jika mahasiswanya gagal dalam menyelesaikan skripsi (Subekti, 2008: 2-3).

Salah satu dosen pembimbing skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang melakukan bimbingan skripsi diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan mahasiswa terhadap penelitian (belum mengetahui secara jelas isi dari skripsi), kebanyakan dari mahasiswa yang mengajukan judul skripsi masih belum mengetahui tujuan dari skripsi itu sendiri; kurangnya kesiapan mental dari mahasiswa; rasa takut terhadap dosen pembimbing terutama pada saat melakukan bimbingan, mereka takut dengan macam-macam pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbing mereka; kurangnya memiliki buku acuan/teori atau sulit mendapatkannya; yang terakhir yaitu faktor kerja, beberapa mahasiswa stres karena harus membagi waktu kerja dengan mengerjakan skripsi mereka.

Pangestuti dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan stres yang cukup tinggi (Gunawati dkk, 2006: 95).

Dapat dikatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan ketika dalam mengerjakan skripsi mereka yang disebabkan oleh berbagai hal seperti kesulitan mencari judul, kesulitan mencari literatur, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing dan sebagainya. Hal inilah yang menjadikan mahasiswa merasa tertekan dan mengakibatkan stres dan kemudian tidak sedikit pula mahasiswa yang memilih untuk istirahat mengerjakan skripsi dalam beberapa bulan atau menelantarkan skripsinya.

Pemaparan dengan stres dapat menyebabkan emosi yang menyakitkan, sebagai contohnya kecemasan. Tetapi ini juga dapat menyebabkan penyakit fisik, baik ringan maupun parah. Tetapi reaksi seseorang terhadap peristiwa stres sangat berbeda: sebagian orang yang menghadapi peristiwa stres mengalami masalah psikologis atau fisik serius, sedangkan orang lain yang berhadapan dengan peristiwa stres yang sama tidak mengalami masalah apa-apa dan bahkan mungkin merasa peristiwa itu sebagai sesuatu yang menantang dan menarik (Atkinson, 1993: 336).

Stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan *stressor*, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan *respons stres* (Atkinson, 1993: 338). Stres merupakan tekanan, tuntutan maupun kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang

menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Menurut Patel, tingkatan stres terdiri dari beberapa jenis yaitu *Too little stress*, *Optimum stress*, *Too much stress*, *Breakdown stress*. Dimana masing-masing memiliki ciri-ciri fisik maupun mental tersendiri (Patel, 1983: 6).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan individu yang rentan mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku (Gunawati dkk., 2006: 95). Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Gresik, diantara gejala-gejala stres yang muncul yaitu mudah sekali marah, *mood* kurang baik, sering bingung dan merasa terbebani terhadap skripsi tersebut, susah tidur, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang flu, kepala pusing, bahkan ada yang sakit-sakitan hingga terkena penyakit *Thypus*.

Dari gejala-gejala stres yang muncul tidak sedikit mahasiswa yang malas dalam mengerjakan skripsinya, seperti menunda untuk melaksanakan bimbingan sehingga skripsinya tidak kunjung selesai.

Dalam bukunya Atkinson mengatakan bahwa emosi dan rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh situasi stres sangat tidak nyaman, dan ketidaknyamanan ini memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna menghilangkannya. Proses yang digunakan oleh seseorang yang menangani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan *coping* (kemampuan mengatasi masalah) (Atkinson, 1993: 378).

Ada dua macam *coping* yang digunakan ketika mengalami stres yaitu strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*), seseorang dapat memfokuskan permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk menemukan cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kedua yaitu strategi terfokus emosi (*emotion-focused coping*), seseorang berfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan stres seperti menyalurkan kemarahan, menggunakan alkohol atau obat-obatan serta membicarakan berulang kali betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya.

Menurut Lazarus & Folkman, emosi dan rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh situasi stres sangat tidak nyaman, dan ketidaknyamanan ini memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna menghilangkannya. Proses yang digunakan oleh seseorang yang menangani tuntutan yang menimbulkan stress dinamakan *coping* (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama. Orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Hal ini dinamakan strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*). Seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Proses kedua ini dinamakan strategi terfokus emosi (*emotion-focused coping*) (Atkinson, 1993: 378).

Strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*) merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan

alternatif, menimbang-menimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternative yang dipilih. Strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*) juga dapat diarahkan ke dalam: orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Mengubah tingkat aspirasi, menemukan sumber pemuasan alternative, dan mempelajari kecakapan baru adalah contoh dari strategi ini. Sedangkan strategi terfokus emosi (*emotion -focused coping*) merupakan strategi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan untuk mencegah mereka melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya. Contohnya yaitu melakukan latihan fisik untuk mengalihkan pikiran kita dari masalah, menggunakan alkohol atau obat lain, menyalurkan kemarahan, mencari dukungan emosi dari kawan, menyingkirkan secara sementara pikiran tentang masalah, membicarakan berulang kali betapa buruknya segala sesuatu tanpa mengambil tindakan untuk mengubahnya (Atkinson, 1993: 378-379).

Lazarus mengatakan *Problem-Focused Coping* adalah suatu istilah untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya (Santrock, 2002: 566). Jadi disini *Problem-Focused Coping* lebih cenderung mengatasi stres yang dialaminya, karena mereka yakin bahwa hal-hal yang menjadi sumber masalah masih dapat diubah.

B. Identifikasi Masalah

Penelitian difokuskan pada faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Adapun yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa menurut pendapat Gunawati dkk., (2006: 99-100), antara lain:

1) Faktor internal mahasiswa

a) Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

b) Status sosial ekonomi

Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

c) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

d) Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

e) Suku dan kebudayaan

f) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

2) Faktor eksternal

a) Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi)

Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

b) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

Salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa terdapat faktor internal yaitu strategi coping mahasiswa. Menurut Lazarus terdapat 2 jenis *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion -focused coping*.

Sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan sebagai sarjana strata satu (S1), seharusnya skripsi itu dihadapi dengan cara mencari pokok permasalahan kemudian berusaha untuk mencari apa yang dibutuhkan dalam skripsi tersebut atau dengan kata lain menggunakan strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*) untuk mengatasi stres tersebut agar skripsi tersebut cepat selesai dan kemudian mencapai gelar sarjana.

Oleh karena itu penulis ingin mengungkapkan fakta-fakta yang terkait dengan penggunaan *coping stres* jenis *problem-focused coping* serta hubungannya dengan tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan membatasi masalah pada:

1. Tingkat Stres

Tingkat Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan

fisik atau psikologisnya. Menurut Patel, tingkatan stres terdiri dari beberapa jenis yaitu Too much stress dan Breakdown stress.

2. Tingkat *Problem focused coping* (Strategi Terfokus Masalah)

Problem-focused coping (strategi terfokus masalah) merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-menimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih, yaitu seseorang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Mengubah tingkat aspirasi, menemukan sumber pemuasan alternatif, dan mempelajari kecakapan baru

3. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa jenjang strata 1 (S1) yang berada di semester akhir dan sedang menyusun karya tulis ilmiah berupa skripsi. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa tersebut mengalami beberapa permasalahan atau kesulitan yang dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empirik tentang ada tidaknya hubungan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah;

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah dalam usaha memperoleh pemahaman, mengembangkan teori dan menguji secara metodologi mengenai hubungan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memberikan manfaat diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi sehingga dapat menggunakan strategi coping yang efektif dalam mengatasi permasalahan yang menyebabkan stres ketika harus menyusun skripsi. Bagi dosen pembimbing skripsi, informasi ini diharapkan dapat menambah pemahaman terhadap kondisi-kondisi psikologis para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga dapat mempermudah proses bimbingan. Bagi

peneliti lain, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.