

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan yang menawarkan pendidikan setelah pendidikan menengah dan pengabdian kepada masyarakat serta pendidikan di jenjang pendidikan tinggi dengan gelar. Di Indonesia perguruan tinggi dapat berupa akademik, politeknik, sekolah, institut, atau universitas. Program pendidikan yang ditawarkan meliputi diploma, sarjana, magister, doktor, dan program profesi. Dengan berpegang pada tridharma perguruan tinggi, yang didasarkan pada prinsip akuntabilitas, transparansi, nirlaba, penjaminan mutu, dan efektivitas dan efisiensi, perguruan tinggi diberi kebebasan untuk mengelola organisasinya sendiri. Menurut UU No.20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003.¹

Dardjowidjodo dalam rahmat menyatakan bahwa Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 tentang perguruan tinggi, pendidikan tinggi adalah pendidikan jenjang yang lebih tinggi daripada pendidikan menengah di jalur pendidikan sekolah. Perguruan tinggi adalah pendidikan terakhir bagi mereka yang memiliki kesempatan untuk belajar setinggi mungkin melalui jalur pendidikan sekolah.²

Menurut Siswoyo dalam Hafizhuddin pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu

¹ Tinjauan Teori 2.1 Pendidikan Tinggi Repository.Uin-Suska. Hal 14

² Agus Salam Rahmat.2014. Jurnal Artikel. Model Pengembangan Pendidikan Nilai Di Perguruan Tinggi. Hal 01

yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.³ Mahasiswa adalah suatu status yang dimiliki seseorang karena adanya hubungan dengan suatu institusi perguruan tinggi dan diharapkan menjadi calon intelektual, atau dapat juga diartikan mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar atau menerima pendidikan tinggi pada suatu universitas atau lembaga. Dalam perguruan tinggi terdapat mahasiswa dari berbagai daerah dan berbagai status yang mereka jalani, salah satunya ada mahasiswa yang menyandang status sebagai atlet aktif dan terlatih.

Saputro dalam saragih menyatakan bahwa Atlet dapat diartikan sebagai seorang individu yang terlatih, terutama pada mereka yang berpartisipasi dalam kontes perlombaan dan pertandingan. Atlet bisa dibilang sebagai individu unik dengan bakat yang diasahnya, perilaku dan kepribadian uniknya, serta gaya hidupnya yang memengaruhi dirinya.⁴ Maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, yang memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga yang ditekuninya.

Sedangkan mahasiswa atlet adalah individu yang memilih menjalankan tugas ganda, baik sebagai atlet kompetitif maupun mahasiswa, dan hal ini mahasiswa atlet membutuhkan kerja keras dan pengorbanan. Mereka bertekad tidak hanya untuk mencapai hasil dilapangan tetapi juga untuk memenuhi dan menyeimbangkan kebutuhan akademis di perguruan tinggi menurut Dira ayu

³ Hafizhuddin · 2019. UM-Surabaya. *Definisi Mahasiswa*.Hal.01

⁴ FJP Saragih · 2017. Universitas Medan Area. *Pengertian Atlet*. Hal.01

hidayati.⁵ Menggabungkan kompetisi atlet yang ketat dengan mengambil akademik perguruan tinggi dapat menimbulkan stres. Dalam situasi ini, strategi koping yang efektif sangat penting untuk membantu mahasiswa atlet mengelola kecemasan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan atlet dan akademis.

Mahasiswa Atlet dididik dan dilatih dalam menguasai kesadaran, teknik, strategi, dan pengendalian mental dan emosional selama kompetisi. Selama dalam proses latihan, atlet mungkin kehilangan motivasi dan bosan melakukan latihan secara teratur. Apalagi bagi seorang mahasiswa atlet yang memiliki banyak tanggung jawab, banyak sumber stres yang diterimanya, baik yang bersifat internal maupun eksternal, misalnya kelelahan fisik dan mental, perubahan suasana hati, peningkatan kecemasan, penurunan kinerja dan kesulitan berpartisipasi, dan dalam kegiatan lainnya. Menurut Goodger dkk dalam penulisan Octaviani yang diterbitkan pada tahun 2022.⁶

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Oktaviani 2018, kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera dimana masyarakat sadar dan mampu mengelola stres hidup secara normal, bekerja secara produktif dan produktif, serta berpartisipasi dalam komunitasnya.⁷

Menurut Pieper dan Uden dalam pratama 2022, kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang tidak merasa bersalah, menilai dirinya secara realistis dan dapat menerima kekurangan atau kelemahan dirinya, mampu

⁵ Dira Ayu Hidayati, Dkk. 2017. Fakultas Ilmu Budaya. *Literasi Informasi Mahasiswa Atlet*. Hal.04

⁶ Octaviani, (2022). Program Studi Psikologi . *Gambaran Motivasi Berprestasi Pada Atlet Mahasiswa*. Hal.40

⁷ P Oktaviani . 2018. *Kesehatan Mental*. e-jurnal . Hal 01. Diakses Senin, 13 Mei 2024, Pukul 07:28

menghadapi permasalahan dalam hidupnya, merasa puas dengan kehidupan sosialnya dan bahagia dalam hidupnya.⁸ Sedangkan, gangguan mental digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana kognitif, emosional, dan perilaku seseorang mengganggu berjalannya kehidupan sosial, kenyamanan, serta produktivitas seseorang menurut Hungerford dkk, 2015.

Studi penelitian yang dilakukan menemukan bahwa penyebab stres dan cemas pada mahasiswa atlet, selain menjalankan tugasnya di lapangan, antara lain adanya beban kerja yang tinggi, rasa bosan, dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Apalagi kurangnya interaksi membuat beberapa hal yang sulit mahasiswa atlet dipahami. Untuk mengatasi hal tersebut, strategi copingnya adalah dengan selalu berpikir jernih dan belajar dari apa yang terjadi saat ini, serta membuat rencana untuk mengaturnya, kemudian mencari dukungan sosial berupa bantuan orang lain dikemukakan pada tulisan jurnalnya yang diterbitkan Herdiana pada tahun 2021.⁹

Untuk mengatasi kecemasan setiap orang perlu fokus menyelesaikan berbagai masalah. Oleh karena itu, masyarakat perlu mengembangkan langkah-langkah yang memadai, yang disebut strategi penanggulangan untuk memerangi perubahan beradaptasi. Yani pada tahun 1997 mengemukakan Koping adalah tindakan terbuka dan terselubung yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan masalah psikologis dalam situasi stres dan cemas. Sarafino pada tahun 2002 juga menyatakan Koping merupakan

⁸ AHE Pratama · 2022. Kesehatan Mental. e-jurnal. Hal 01. Pada Senin, 13 Mei 2024, Pukul 07:39.

⁹ Herdiana, Ike (2021). Fakultas Psikologi . *Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Pada Masa Pandemi Covid-19*. Hal 978

upaya untuk menghalangi atau mengurangi stres dan cemas yang sedang terjadi. Menurut Haber dan Runyon pada tahun 1984 teori ini tepat untuk menghadapi segala macam perilaku dan pikiran (baik atau buruk) dapat mengurangi situasi yang membebani orang tersebut dengan cara yang tidak menimbulkan kecemasan menurut Maryam pada tahun 2017.¹⁰

Strategi koping sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, kesadaran diri, faktor sosial, dan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan. Strategi koping dirancang untuk menangani masalah dan tuntutan yang sensitif, kompleks, memberatkan, dan melampaui sumber daya yang tersedia. Sumber daya penanggulangan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi koping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.¹¹

Berdasarkan informasi di atas, penulis tertarik untuk membuat penelitian strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif deskriptif naratif dan metode pengumpulan data melalui survei digunakan sebagai alat pengumpulan data. Asmadi Alsa pada tahun 2004 mengemukakan rancangan survei merupakan prosedur dimana peneliti melaksanakan survei atau memberikan angket atau skala pada beberapa sampel untuk mendeskripsikan sikap, opini, perilaku, atau karakteristik

¹⁰ Maryam, Siti (2017). Fakultas Kedokteran. *Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya*. Hal.101-102

¹¹ Ibid, 102

responden. Dari hasil survei ini, peneliti membuat klaim tentang kecenderungan yang ada dalam populasi.¹²

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu?
2. Bagaimana pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah ada pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.
2. Mengetahui dan menganalisis bagaimana strategi koping berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.

¹² Metode Penelitian .ejurnal.uny. Hal. 33.diakses Senin,28 April 2024,Pukul 20:30

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai tersebut:

1. Meningkatkan pemahaman tentang pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.
2. Menyediakan informasi dan data yang dapat digunakan oleh pihak-pihak terkait untuk membangun program atau strategi koping yang efektif untuk memperbaiki kecemasan mahasiswa atlet.
3. Menyediakan referensi dan sumber daya untuk pengembangan teori dan praktik dalam pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.
4. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan peneliti dalam mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data yang relevan dengan pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.
5. Penelitian ini dapat membantu dalam memahami strategi koping terhadap kecemasan yang digunakan oleh mahasiswa atlet untuk mengatasi stres yang dihasilkan dari tuntutan ganda, yaitu kejuaraan olahraga dan tugas kampus. Dengan pemahaman ini dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa atlet mengelola cemas.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil-hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan kajian dan perbandingan. Adapun hasil-hasil penelitian yang dijadikan perbandingan tidak terlepas dari topik pengaruh strategi koping.

Pertama Penelitian yang dilakukan oleh Maulidiya Novita, 2022 pada tahun 2022 menuliskan bahwa “Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen quasi dengan jenis rancangan yang digunakan adalah *One- Group Pretest-Posttest Design*.¹³ Subjek penelitian ini adalah 6 orang atlet di salah satu komunitas yang dikenal *Esport* Indonesia (ESI) Sulawesi Selatan yang bersedia mengikuti psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama meneliti mengenai Pengaruh strategi terhadap atlet. Perbedaannya adalah pada subjek penelitian dan metode penelitian. Dimana penelitian di atas menggunakan metodologi penelitian *eksperimen quasi*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengambil 30 subjek penelitian mahasiswa atlet dan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

¹³ Novita Maulidiya, Dkk. (2022). Fakultas Psikologi. *Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet*, 811

Kedua Penelitian yang dilakukan oleh Sumeru Annas, 2022 menemukan bahwa “Pengaruh Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners di Era Pandemi Covid-19”. Penelitian tersebut menggunakan metode desain penelitian *explanatory mixed method*.¹⁴ Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menurunkan mahasiswa profesi ners ke lahan praktik perlu persiapan yang matang dan kejelasan karena hal tersebut paling dirasakan oleh mahasiswa berimplikasi terhadap meningkatnya kecemasan.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti mengenai Pengaruh Strategi Koping. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan metode *mixed-methods* dan subjek penelitian Mahasiswa Ners di Era Pandemi. Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan subjek penelitian adalah mahasiswa atlet.

Ketiga Penelitian yang dilakukan oleh Astiti Eva, 2014 dengan judul “Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Jember”. Penelitian tersebut menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk asosiatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik insidental sampling.¹⁵ Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang banyak dimunculkan oleh mahasiswa baru ketika menghadapi lingkungan baru adalah gejala

¹⁴ Annas Sumeru .(2022). Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. *Pengaruh Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa*.1060

¹⁵ Eva Astiti Dkk. 2014. Universitas Muhammadiyah Jember. Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Jember. Hal 6

fisiologis sebanyak 62,28 % atau 185 mahasiswa, sedangkan gejala kecemasan secara psikologis dimunculkan sebanyak 43,77 % atau 130 mahasiswa.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti mengenai Pengaruh Strategi Koping kecemasan dengan penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan pendekatan asiatif dengan subjek mahasiswa baru. Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dan subjek penelitian adalah mahasiswa atlet.

Keempat Penelitian yang dilakukan oleh Putri Puspitasari, 2013 dengan judul “Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”. Penelitian tersebut menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan pemilihan subjek dilakukan dengan cara purposive sampling dengan subjek 12 orang.¹⁶

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti mengenai Pengaruh Strategi Koping kecemasan dengan penelitian kuantitatif dengan *purposive sampling*. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan subjek mahasiswa fakultas ekonomi

¹⁶ Puspitasari Putri. 2013. Fakultas Ekonomi Dan Sosial. Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.5

dengan 12 orang Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti menggunakan subjek mahasiswa atlet 30 orang.

Kelima Penelitian yang dilakukan oleh Dahriyanto Luthfi Fathan, 2018 dengan judul “Hubungan Strategi Koping Dan Kecemasan Pada Pemain Sepakbola”. Penelitian tersebut menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif korelasi. dengan sampel menggunakan subjek dilakukan dengan 71 atlet.¹⁷

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti mengenai Pengaruh Strategi Koping kecemasan dengan penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian terdahulu ini menggunakan subjek atlet 71 orang Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dan subjek penelitian adalah mahasiswa atlet.

¹⁷ Luthfi Fathan Dahriyanto, 2018. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan. Hubungan Strategi Koping Dan Kecemasan Pada Pemain Sepakbola.8

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan tentang bagaimana variabel dalam penelitian diukur atau didefinisikan secara konkret dan terukur.

1. Strategi Koping

Strategi koping merupakan upaya individu untuk memecahkan dan mendefinisikan permasalahan stres yang timbul dari permasalahan yang dihadapinya dengan cara mengubah sikap dan perilakunya guna menemukan rasa percaya diri dalam dirinya dalam Q Khoiroh, 2013.¹⁸

Berdasarkan definisi di atas, strategi koping dapat diartikan sebagai upaya, proses atau solusi individu untuk mengubah kognisi, perilaku intrapsikis, dan perilakunya pada tingkat tertentu untuk menghindari pengaruh lingkungan, keinginan internal, konflik atau situasi yang muncul yang diyakini menyebabkan stres atau pada dasarnya mengatasi sesuatu yang diperkirakan akan melampaui kemampuan seseorang.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang disertai dengan gejala fisik, memberi tanda bahwa ada potensi bahaya yang mungkin akan terjadi. Perasaan ini sering tidak jelas dan sulit ditebak, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan dengan kekhawatiran, menurut Sutejo 2018.¹⁹

¹⁸ Q Khoiroh · 2013.Repository. *Definisi Strategi Coping*.Hal.12

¹⁹ Ejournal Kecemasan.8 Etheses.Iainkediri Pdf . Diakses 26 Sep 2024. 14:40