

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa mahasiswa merupakan seorang individu yang belajar di perguruan tinggi. Proses belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang menuntut mahasiswa untuk aktif dan berupaya lebih keras. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya.¹ Pada tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses belajar mengajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet. Hampir semua tugas yang diberikan di pendidikan tinggi umumnya menuntut mahasiswa untuk mencari literatur lain dan mengembangkan pola pikirnya sendiri guna penyelesaian tugas secara efektif.²

Dari banyaknya tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa, dapat memunculkan stres. Mahasiswa akan merasa stress jika dalam proses penilaian (*appraisal*) mahasiswa merasa tuntutan tersebut melebihi batas

¹ Rahmi, Nuzulul. "Hubungan Tingkat Stress dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012." *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah* 2.1 (2013).

² Saleh, Minhayati. "Pengaruh motivasi, faktor keluarga, lingkungan kampus dan aktif berorganisasi terhadap prestasi akademik." *Jurnal Phenomenon* 4.2 (2014), hal 109-141.

kemampuannya. Selaras dengan yang dinyatakan Lazarus bahwa stres secara psikologi adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesehatannya³ Hubungan yang dimaksud adalah hubungan antara mahasiswa dengan lingkungan yang didalamnya terdapat tuntutan dan kewajiban. Yang kemudian ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan dan kewajiban tersebut berada diatas kemampuannya dan mengancam kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satu tuntutan atau kewajiban yang harus diselesaikan mahasiswa adalah menyusun atau menulis skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang merupakan terapan ilmu, teknologi, dan seni yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana menjelang akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, kajian teks, kajian kepustakaan, pengembangan, atau penciptaan suatu karya yang dilakukan dengan mengikuti kaidah ilmiah. Penulisan skripsi bertujuan untuk memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa serta untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dan teknologi guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan daya saing bangsa.⁴ Penulisan skripsi juga digunakan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar pendidikan berdasarkan program studi yang ditempuh oleh mahasiswa.

Kenyataan yang terjadi, kewajiban penyusunan skripsi banyak mempengaruhi mahasiswa baik psikis maupun psikologis. Dari sisi

³ Lazarus, Richard S, Stress, Appraisal And Coping, New York, 1984, Springer Publishing Company, Inc, hal 19

⁴ Buku Pedoman Akademik IAIN Kediri 2020

psikologis banyak mahasiswa yang merasa stress yang diantaranya menyebabkan gangguan pola berfikir. Maraknya kasus percobaan bunuh diri dan bunuh diri menjadi fenomena yang sering terjadi, seperti yang pernah diberitakan melalui media sosial terdapat kasus bunuh diri mahasiswa disalah satu kampus swasta yang diduga bunuh diri akibat stress tugas kuliah. Mahasiswa tersebut merasa tugas kuliah yang diberikan terlalu berat yang akhirnya menggagu pola pikir dan memutuskan untuk mengakhiri hidup.⁵ Kemudian ada juga seorang mahasiswa yang ditemukan dalam kondisi tidak bernyawa di rumahnya. Mahasiswa tersebut ditemukan dalam kondisi tergeletak dan mulut mengeluarkan busa. Diduga lantaran nilai mata kuliah yang kurang bagus dan depresi menjadi motif mahasiswa tersebut memutuskan mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.⁶ Dari beberapa kasus tersebut merupakan contoh kasus adanya pengaruh yang disebabkan oleh penilaian individu terhadap skripsi atau tugas kuliah sebagai tekanan yang dirasa berat dan menguras energi oleh mahasiswa.

Fenomena stres saat menyusun skripsi kerap terjadi. Banyak yang menilai menyusun skripsi sebagai sumber stres. Stres bisa berdampak positif dan negatif. Individu menilai suatu hal menjadi sesuatu yang mengancam atau tidak menyenangkan tergantung pada kemampuan kognitif individu dalam proses penilaian. Lazarus menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi penilaian individu yakni komitmen dan

⁵ CNN Indonesia, Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>, diakses pada hari jumat 1 Juli 2022

⁶ Diyo Suroso, Diduga Karena Depresi Lantaran Nilainya Jelek, <https://klaten.pikiran-rakyat.com/regional/pr-2415225192/mahasiswa-di-tangerang-nekat-bunuh-diri-diduga-karena-depresi-lantaran-nilainya-jelek> diakses pada hari rabu 10 Agustus 2022

keyakinan. Komitmen dapat mempengaruhi penilaian individu menghadapi stres dengan dasar pilihan keputusan yang dibuat oleh individu. Dengan pilihan keputusan itulah dapat membimbing keluar dari situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan. Sementara dengan keyakinan, individu dapat menilai suatu masalah dengan keyakinan mampu mencapai hasil yang ingin diraih. Selama individu berkeyakinan dengan sedikit keragu-raguan maka semakin besar kemungkinan individu mencapai hasil yang ingin diraih.⁷

Selanjutnya, ketika muncul suatu yang dinilai tidak menyenangkan atau mengancam individu akan melakukan penanggulangan (*coping*). *Coping* sendiri menurut Lazarus, ada dua fokus individu dalam menghindari sesuatu yang dinilai masalah dan mengancam, baik secara fisik maupun psikologis. Penanggulangan pertama berfokus pada masalah, individu yang fokus pada masalah, akan mengurangi stres dengan salah satunya mencari pemecahan masalah. Dengan kata lain, individu bertindak untuk merubah lingkungannya yang dinilai mengancam. Penanggulangan kedua berfokus pada emosi. Individu yang berfokus pada emosi cenderung menanggulangi masalah dengan merubah emosi. Salah satu bentuknya, individu mengontrol diri dengan meniadakan sumber masalah yang menjadikannya tidak nyaman atau terancam.⁸ Dalam hal penanggulangan stress, jika mahasiswa mempunyai *coping stress* yang cenderung rendah, maka bisa dikatakan individu tidak akan bertahan dalam situasi tertekan tersebut. Sama seperti

⁷ Richard Lazarus, Susan Folkman, *Stres, Appraisal And Coping*, 1984, Springer Publishing Company, Hal 80

⁸ Shelly Taylor, *Health Psychology Tenth Edition*, 2018, Mc Graw Hill, Hal 144

yang dijelaskan dalam beberapa penelitian bahwa ketika semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki individu dalam menghadapi tuntutan, semakin tinggi pula coping stress yang dapat dilakukan sehingga dapat bertahan dalam tekanan.⁹

Secara umum di IAIN Kediri juga terjadi hal yang hampir sama, khususnya program studi psikologi islam, dimana terdapat ahasiswa yang mengalami stress atau tekanan akibat proses pembelajaran kuliah, terlebih lagi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Yang kemudian menyebabkan mahasiswa melebihi batas umum dalam menyelesaikan masa studi atau molor. Pada program studi psikologi, selain menuntut mahasiswa untuk aktif dalam menyelesaikan skripsi, juga terdapat alasan akademis bahwa program psikologi islam merupakan salah satu program studi yang sudah berumur panjang dan menjadi salah astu program studi dengan peminat yang cukup banyak. Sehingga akan menjadi sangat penting, menjaga dan mengembangkan baik kemampuan intelektual maupun daya saing mahasiswa serta akreditasi pada program studi psikologi islam. Berdasarkan data wawancara, terdapat mahasiswa psikologi islam angkatan 2016 di IAIN Kediri menyatakan kesulitan dan mengalami hambatan dalam menyusun skripsi. Diantara hambatannya berupa kesulitan menentukan judul, mencari literatur yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan, mengatur/membagi waktu antara kewajiban diluar perkuliahan dan sebagainya. Dari hambatan-hambatan tersebut, muncul penanggulangan stress yang cenderung menghindar. Sehingga

⁹ Dwi Widya Ningrum Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi, Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1, Juni 2011

menyebabkan mahasiswa *molor* atau melebihi batas normal masa studi yaitu delapan semester.

Di IAIN Kediri mahasiswa program studi psikologi yang menilai skripsi sebagai sumber stres atau suatu yang mengancam dan tidak menyenangkan. Karena dalam penulisan skripsi, mahasiswa mengintegrasikan pengalaman belajarnya selama berada di kampus untuk mengatasi aslah dalam kaidah ilmiah.¹⁰ Dari sini penulis ingin menggambarkan bagaimana coping stres pada mahasiswa khususnya program studi psikologi islam di fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian yang dilakukan penulis ialah bagaimana bentuk coping stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk coping stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

¹⁰ Buku pedoman akademik IAIN Kediri tahun 2020, hal 28

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya khasanah keilmuan, khususnya di bidang coping stres.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wawasan oleh subjek untuk menerapkan bagaimana coping stres yang baik dalam menghadapi masalah yang bukan hanya tentang masalah akademik.

b) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lain dengan memperluas dan memperdalam lingkup penelitian yang berkenaan dengan coping stres.

E. Telaah Pustaka

Salah satu data pendukung yang perlu dijadikan sebagai rujukan adalah penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Diantara penelitian-penelitian tersebut yaitu:

1. Dalam penelitian Juli Andriyani dengan judul Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis menyatakan bahwa Stres tidak bisa dihilangkan dalam kehidupan manusia namun bisa dilakukan pengurangan-pengurangan melalui berbagai macam cara di antaranya membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan yang tidak jelas, menyediakan dan mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, berani

mengatakan “tidak”, dan mengurangi respon fisiologis terhadap stres dengan selalu meningkatkan kepercayaan diri dan menghargai diri. Sehingga besar kecilnya masalah yang dirasa mengancam sifatnya relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya.¹¹ Sedikit hal yang membedakan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang akan datang berusaha menggambarkan coping stress pada mahasiswa.

2. Dalam penelitian Ira Darmawanti dengan judul Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress) menyatakan adanya korelasi yang positif antara tingkatan religiusitas dan coping stress. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin tinggi pula cara individu mengatasi masalah.¹² Perbedaan antara penelitian yang dilakukan Ira Darmawanti dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengetahui gambaran coping stress mahasiswa, bukan untuk mengetahui korelasi coping stress dengan variabel lain.
3. Dalam penelitian Dwi Widya Ningrum dengan judul Hubungan Antara Optimisme Dan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Sedang Menyusun Skripsi menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara optimisme dengan coping stress. Artinya semakin tinggi

¹¹ Juli Andriyani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019

¹² Ira Darmawanti, Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress), Jurnal Psikologi: Teori & Terapan, Vol. 2, No. 2, Pebruari 2012, Hal 24-29

optimisme mahasiswa maka semakin tinggi coping stress, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah coping stress.¹³ *Coping stress* dalam penelitian ini dihubungkan dengan variabel optimisme untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kedua variabel, berbeda dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk mahasiswa menanggulangi stres (*coping stress*) dalam menyusun skripsi.

4. Dalam penelitian Laila Mufida Sadikin dan E.M.A Subekti Coping Stres pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi menyatakan Coping stres merupakan salah satu upaya yang dilakukan penderita diabetes mellitus untuk mampu beradaptasi dengan kondisi pasca amputasi. Dengan memposisikan Problem-focused coping sebagai usaha preventif yang dilakukan untuk meminimalisir stressor yang mungkin akan muncul. Dan Emotional-focused coping sebagai usaha untuk mengurangi atau menghilangkan respon emosional dari kondisi yang penuh dengan tekanan. Strategi emotional-focused coping akan efektif digunakan pada stressor yang secara emosional menyebabkan ketidaksehatan secara mental.¹⁴ Hampir sama dengan penelitian ini, penelitian yang akan dilakukan berbeda subyek penelitian. Dengan subyek mahasiswa yang akan diteliti.
5. Penelitian Juli Maini Sitepu & Mawaddah Nasution dengan judul Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai

¹³Dwi Widya Ningrum Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi, Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1, Juni 2011

¹⁴ Laila Mufida Sadikin, E.M.A Subekti, Coping Stres pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 02 No. 03, Desember 2013

Umsu menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif mampu membuat strategi coping yang tepat dalam mengatasi permasalahannya sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stres.¹⁵

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan metode penelitian dan bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping stress* mahasiswa.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Nezha Hanifah dkk, dengan judul strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Andalas melakukan strategi coping stress dalam bentuk *emotional focused coping*. Strategi yang digunakan oleh mahasiswa Universitas Andalas berada dalam kategori cukup baik dan sebagian besar merasakan dampak baik setelah melakukan strategi *coping stress*.¹⁶ Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah perbedaan karakter subjek penelitian yakni mahasiswa. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan daring, sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan, karakter subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan melebihi batas umum perkuliahan. Untuk persamaan dari penelitian yang dilakukan Nezha

¹⁵ Juli Maini Sitepu & Mawaddah Nasution, Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu, Fakultas Agama Islam UMSU.

¹⁶ Nezha Hanifah dkk, strategi *coping stress* saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas andalas, jurnal psikologi tabularasa 2020

Hanifah dkk dan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya sama-sama menggunakan teori *coping stress*.