

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semester akhir sering kali dikaitkan dengan kondisi stres, pada masa ini ada berbagai macam kondisi yang menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tekanan. Salah satunya yaitu tugas akhir atau skripsi yang membuat mahasiswa merasakan stres. Menyusun skripsi merupakan kewajiban yang harus dilakukan untuk menentukan lulus atau tidaknya seorang mahasiswa di sebuah kampus. Skripsi yang dibuat oleh mahasiswa di antaranya berbicara tentang penelitian yang akan diteliti sepadan dengan bidang studi yang diambil oleh mahasiswa dan skripsi juga merupakan persyaratan mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana (Kuryani, 2017).

Berdasarkan penelitian Kurnia (2016) terdapat fenomena yang membuktikan bahwa banyaknya mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan stres yang dideritanya. Mahasiswa merasakan penurunan suasana hati waktu berbicara mengenai tugas akhir mahasiswa. Ketika menerima pertanyaan mengenai sudah sampai mana skripsi yang sudah dikerjakan, sebagian dari mereka memohon temannya untuk tidak berbicara mengenai beberapa yang bersangkutan dengan skripsi. Cara yang dilakukan pada mahasiswa yang merasakan stres pun tersebut pun beragam. Sebagian dari mahasiswa tersebut memutuskan untuk berkumpul bersama teman dan *refreshing* untuk melepaskan penat. Ada juga yang berusaha menghibur diri

dengan menikmati irama lagu atau menyaksikan tayangan yang berkaitan mengenai motivasi mengerjakan skripsi. Bagaimana mahasiswa satu dengan mahasiswa lain menangani stres benar-benar berhubungan dengan coping stresnya. Menurut Ismiati (2015) *coping stress* dapat mengatasi stres pada mahasiswa yang dimana *coping* (penanganan atau mengatasi) mampu didefinisikan menjadi sebuah proses yang dikerjakan seseorang agar mengurangi atau menghilangkan stres atau tekanan yang dialami. Hal ini melibatkan berbagai pola perilaku, pikiran, dan emosi yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menanggapi suatu situasi atau masalah yang dihadapi.

Berdasarkan dari pengambilan data awal yang disebarkan oleh peneliti pada beberapa orang melalui kuesioner menemukan hasil bahwa stres akademik menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan stres seperti adanya tekanan akademik seperti tugas - tugas kampus seperti skripsi dan tuntutan dosen pada mahasiswanya. Adanya tugas - tugas akhir yang telah diberikan mahasiswa merasa terbebani karena mahasiswa takut tidak bisa menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Menurut Novitasari (2022) adanya stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka diperlukannya *coping stress* dan yang dilakukan responden untuk mengatasi stres tersebut yaitu dengan mendengarkan musik, nonton drama korea, membeli kopi di *coffeshop*, *scroll* tiktok dan menghabiskan waktu bersama teman. Setelah melakukan berbagai cara untuk menghilangkan stres

disaat sedang mengerjakan skripsi stres yang dihadapi mahasiswa berkurang dengan *coping stress* yang telah dilakukan.

Menurut Seyle (1950), stres didefinisikan sebagai nonspesifik respons tubuh terhadap permintaan apa pun. Respons ini diinduksi oleh situasi baru (kimia, fisik, lingkungan, emosional, dan stresor psikososial) yang mengganggu proses pertahanan dan mempengaruhi respons adaptif umum yang ditujukan pada pemulihan tingkat stabilitas awal (adaptasi). Semua bentuk dari respon adaptif sangat bermanfaat bagi manusia, tetapi ketika waktu manusia merasakan stres yang berlebihan itu dapat berkontribusi pada perkembangan kondisi patologis dan gangguan pada sifat yang menyatakan bahwa stres kronis dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang meningkatkan respons stres yang berlebihan, pada akhirnya akan menyebabkan depresi atau kecemasan. Mahasiswa adalah bagian dari sekelompok orang yang menjadi bagian dari tujuan mengintegrasikan layanan keperawatan dan menjadi kelompok yang terpapar ketidakseimbangan homeostatis yang disebabkan oleh tekanan kehidupan akademik. Bagi mahasiswa, tanggung jawab dan keharusan dalam dunia akademik mampu membentuk bagian dari stres yang umumnya dirasakan mahasiswa dan mahasiswa terbelah remaja akhir yang berusia 18 ± 20 tahun (Wong's & Hockenberry, 2007). Stres adalah pikiran yang mengancam seseorang. Ide ini muncul karena orang tidak mampu memecahkan masalah atau tuntutan lingkungan, yang menyebabkan ketidaknyamanan, gelisah, emosi negatif dan kecemasan (Fink, 2016; Robotham, 2008). Robotham (2008) juga membahas tentang respon

mahasiswa terhadap stres akademik yang dapat dilihat dari keempat aspek stres akademik yaitu aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku.

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap persyaratan dari kampus yang menyebabkan ketidaknyamanan, rasa tegang dan berubahnya sifat. Kemudian, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan penyesuaian diri yang merasakannya. Stres akademik ini memiliki stresor baru berkaitan dengan pendidikan seperti akomodasi, takut gagal dan penugasan (Desmita, 2010; Wilks, 2008 ;Fairbrother & Warn, 2003).

Efek stres akademik pada mahasiswa antara lain kecemasan, rasa gugup, gangguan pencernaan, kekhawatiran tiada akhir, merasa tegang, sakit pada bagian leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009). Dampak yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dibutuhkan *coping stress* untuk menanggulangnya. Mutadin menyampaikan dalam (Abdur rozaq, 2014), jika hambatan saat mengerjakan skripsi tidak cepat dihilangkan, hal ini akan menimbulkan stres, merasa rendah diri, frustrasi, tidak bersemangat, keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi bahkan terkadang tidak menyelesaikan skripsi.

Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, dkk, 2015), *coping stress* adalah proses dimana seseorang mencoba mengatasi keadaan di mana ada ketidaksesuaian yang dirasakan antara usaha dan kemampuan yang diyakini menjadi sumber stres. Bisa disimpulkan maka *coping stress* merupakan usaha

untuk merespon dan menghadapi situasi yang menekan dan melebihi kemampuan seseorang. Mahasiswa yang menggunakan *coping stress* dengan baik mampu mengendalikan, mengurangi atau meminimalkan masalah yang dihadapinya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang rendah mereka akan merasa kesulitan ketika menghadapi suatu masalah dan tidak sepenuhnya berusaha untuk mengatasi masalah yang dihadapinya (Ningrum, 2011).

King (2011) membagi strategi *coping* menjadi dua jenis ialah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan *problem focused coping* dipergunakan saat seseorang dapat peluang untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan, sedangkan *emotional focused coping* dipergunakan saat seseorang percaya bahwa satu hal yang harus dilakukan untuk mengubah situasi yang membuat stres adalah menerima situasi tersebut.

Dari kedua aspek tersebut memiliki masing - masing pengaruh pada stres akademik dan terdapat beberapa penelitian yang sudah meneliti kedua aspek secara terpisah. Pada aspek *emotional focused coping*, penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Monalisa (2022) peneliti menggunakan strategi *emotional focused coping* untuk pencapaian perubahan Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Penyusunan Skripsi di IAIN Bukittinggi, didapatkan hasil instrumen setelah pemberian perlakuan enam kali pertemuan manajemen stres akademik mahasiswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya memberikan strategi koping yang berfokus pada emosional. Pada aspek

problem focused coping, hasil penelitian oleh Irawan (2021) yaitu mengetahui dampak *problem focused coping* mengenai stres akademik yang sudah terpenuhi, karena pada hasil yang sudah didapatkan *problem focused coping* mampu menurunkan stres akademik. *Problem focused coping* dapat memotivasi mahasiswa untuk merubah perilaku stres akademik yang sebelumnya susah dikelola menjadi lebih baik dalam mengelola stres akademik. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh peneliti sesudah melakukan treatment terhadap siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari Oktafiani & Aliwar (2021) strategi *coping stress* dan stres akademik, menjelaskan kecenderungan variabel strategi *coping stress* dan stres akademik adalah sedang. Sehingga kejadian tersebut membuktikan bahwa mahasiswa mengurangi stres saat mengerjakan skripsinya dengan melakukan kegiatan berupa berdiskusi bersama mahasiswa, menghilangkan penat, membaca Al-Quran, sholat atau tidur. Kejadian ini diperkuat pada penelitian terdahulu oleh Pariat et al. (2014), stres akademik berpengaruh baik terhadap strategi *coping stress* seperti istirahat dan meditasi untuk mengurangi stres.

Bahwasannya peneliti akan merumuskan judul yakni “**Pengaruh *Coping Stress* Ditinjau Dari *Emotional Focus Coping* Dan *Problem Focus Coping* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh *coping stress* terhadap stres akademik?
2. Bagaimana pengaruh *emotional focused coping* terhadap stres akademik?
3. Bagaimana pengaruh *problem focused coping* terhadap stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui pengaruh *coping stress* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi
2. Mengetahui pengaruh *emotional focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi
3. Mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya dan dapat dikembangkan dalam ilmu psikologi mengenai pengaruh *coping stress* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dan bermanfaat untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang memerlukan *coping stress* saat mengerjakan skripsi.