

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas No. 20 Pasal 1 Tahun 2003). Pendidikan di Indonesia adalah seluruh pendidikan yang diselenggarakan, baik secara formal maupun non formal. Secara terstruktur, pendidikan di Indonesia menjadi tanggung jawab Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemdikbud), yang dahulu bernama Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) (http://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia).

Di Indonesia, pendidikan formal dimulai dari tingkat *Playgroup*, Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Perguruan Tinggi. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah atas yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (UU Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 19 Ayat 1). Peserta didik yang dimaksud adalah mahasiswa. Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978), mahasiswa merupakan insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Hal ini yang membedakan antara mahasiswa dengan siswa di tingkat sekolah.

Mahasiswa berasal dari kata “Maha” yang berarti sangat tinggi dan “Siswa” yang berarti murid atau pelajar. Dengan demikian, mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang pelajar yang memiliki level pendidikan amat tinggi. Dari pengertian tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi untuk mengatur sendiri bagaimana menjalani setiap perkuliahan hingga selesai masa studinya. Selama menjalani masa studi, mahasiswa wajib mengikuti sesuai dengan kurikulum yang sudah disusun oleh Universitas. Kurikulum dapat diartikan sebuah program yang berupa dokumen program dan pelaksanaan program. Dokumen kurikulum dapat dirupakan dalam rincian mata kuliah, silabus, rancangan pembelajaran, sistem evaluasi keberhasilan, dan lain-lain. Kurikulum sebagai pelaksanaan program adalah bentuk pembelajaran yang nyata-nyata dilakukan (Peraturan Akademik, 2013).

Universitas “X” merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Bandung yang menggunakan kurikulum tersebut. Hal ini berkesinambungan pada kurikulum Universitas “X” Bandung, dimana mahasiswa wajib menempuh beban studi program sarjana sekurang-kurangnya 144 SKS dan sebanyak-banyaknya 160 SKS yang harus ditempuh dalam jangka waktu minimal delapan semester dan maksimal 14 semester.

Sejak berdiri tahun 1965, Universitas “X” Bandung kini memiliki sembilan fakultas yang terdiri dari fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, Psikologi, Teknik, Sastra, Ekonomi, Seni Rupa dan Desain, Teknologi Informasi dan Hukum. Dari setiap fakultas memiliki aturan, mulai dari sistem pengajaran, satuan kredit, dan setiap mahasiswa yang telah memilih jurusan yang diinginkan harus dapat menjalaninya hingga di akhir masa studinya mahasiswa diharuskan melakukan penelitian dalam mata kuliah skripsi.

Skripsi adalah laporan yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya, yang tidak bisa lepas dari kaedah metodologi penelitian yang telah diajarkan (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan

akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan permasalahan aktual sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (Djuharie, 2001). Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok.

Skripsi yang dilakukan secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam membagi waktu serta mencari pemecahan dari masalah-masalah dan fenomena yang dihadapi dalam penelitian tersebut. Bagi para mahasiswa, ternyata mengerjakan skripsi merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya mahasiswa mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi. Hal ini berbeda dengan saat mahasiswa menjalani perkuliahan, dimana saat menjalani kuliah mahasiswa memiliki jadwal yang teratur sehingga mahasiswa mau tidak mau harus menjalani jadwal tersebut. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi, namun keadaan itu menurun seiring dengan hambatan yang dialami. Banyak hambatan yang terjadi dalam perjalanan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi, mulai dari menentukan fenomena penelitian, judul penelitian yang seringkali ditolak, pengolahan data, kesulitan dalam membuat pembahasan dan kesimpulan, kelengkapan literatur rujukan, referensi yang tepat, kesulitan menentukan jadwal bimbingan, menunda-nunda mengerjakan skripsi hingga tuntutan orangtua kepada mahasiswa untuk cepat lulus (aceh.tribunnews.com/2013/12/14/skripsi-hantu-bagi-mahasiswa).

Kesulitan itu membuat mahasiswa putus asa, menjadi *stress* dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Keadaan ini membuat mahasiswa menunda untuk mengerjakan skripsi dan mengalihkan perhatiannya dengan melakukan kegiatan lain, mengumbar keluhan tentang skripsi di media sosial, ataupun membuat komik dan *meme* tentang perjuangan membuat skripsi (<https://m.facebook.com/KartunNgampus>), hingga ada juga mahasiswa yang akhirnya melakukan cara singkat dengan membeli jasa

pembuatan skripsi (<http://edukasi.kompas.com/read/2010/02/19/10262247/Meraih.Gelar.dengan.Skripsi.Pesanan>). Hambatan tersebut dapat menimbulkan kondisi *stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Stress merupakan suatu keadaan tertekan yang dialami individu, baik fisik serta psikologis. *Stress* terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai suatu keadaan yang mengancam fisik dan psikologisnya. Peristiwa itu dinamakan *stressor* dan reaksi individu terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon *stress*. *Stress* dapat diklasifikasikan dalam berbagai macam sudut pandang, diantaranya *stress* sebagai suatu stimulus atau variabel bebas yang dipengaruhi keadaan individu serta sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan (Smet, 1994).

Salah satu studi tentang *stress* dalam belajar khususnya yang dialami oleh mahasiswa adalah penelitian yang dilakukan oleh Gunawati dkk (2006, dalam Januarti, 2009) terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang menulis skripsi sering mengalami masalah kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing skripsi. Kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing skripsi ditunjukkan mahasiswa dalam perilaku menghindar untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi. Peneliti juga menemukan adanya perilaku mahasiswa yang sedang menulis skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro dalam keseharian menunjukkan adanya gejala *stress*. Gejala yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain gangguan tidur seperti kesulitan tidur, sering terlihat cemas, mudah marah, dan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat yang ditunjukkan dengan seringnya mahasiswa lupa pada janji bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi. Sementara itu, penelitian Mujiyah dkk (2001, dalam Januarti, 2009) menemukan adanya kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi yakni kendala internal yang meliputi malas sebesar 40%, motivasi rendah

sebesar 26,7%, takut bertemu dosen pembimbing sebesar 6,7%, dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing skripsi sebesar 6,7%. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar 36,7%, minimnya waktu bimbingan sebesar 23,3%, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing satu dan pembimbing dua sebesar 23,3%, kurang jelas memberi bimbingan sebesar 26,7%, dan dosen terlalu sibuk sebesar 13,3%. Kendala buku–buku sumber meliputi kurangnya buku–buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar 53,3%, dan referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar 6,7%. Kendala fasilitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi skripsi serta kendala penentuan judul atau permasalahan yang ada sebesar 13,3%, serta bingung dalam mengembangkan teori sebesar 3,3%. Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi sebesar 10%, dan kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitian dan analisis validitas instrumen tertentu sebesar 6,7% (Adi, T.N, 2010. Jurnal Acta Diurna Vol. 6 No. 2. (<http://komunikasi.unsoed.ac.id/node/63>)).

Tuntutan untuk menyelesaikan studi sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memberikan ancaman, baik secara fisik maupun psikologis, terutama bagi mahasiswa yang memiliki target untuk menyelesaikan studinya dalam waktu empat sampai lima tahun. Ancaman secara fisik misalnya kepala menjadi pusing dan asam lambung meningkat. Secara psikologis misalnya menjadi tegang saat bertemu dosen. Selain itu, *Stressor* yang dihadapi dapat berasal dari dalam maupun luar diri. *Stressor* dari dalam diri seperti rasa malas, keterbatasan pengetahuan, dan kesehatan. *Stressor* dari luar diri seperti kesulitan mencari referensi dan jurnal dan keterbatasan teori. Tuntutan usia mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awalpun dapat menjadi *stressor* yang berasal dari luar diri, dimana dalam tahap ini individu mulai ingin hidup secara mandiri, baik ekonomi, personal juga karir, serta mencari pasangan hidup (Santrock, 2002). Semua hal tersebut

dirasakan sebagai *stressor*, yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya.

Tingkat *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi tidak dapat dibiarkan terlalu lama melanda mahasiswa sehingga mahasiswa memerlukan penanggulangan *stress* yang dikenal dengan istilah *coping stress*. *Coping Stress* diperlukan mahasiswa untuk mengatur serta meregulasi pikiran dan perasaannya. Hal tersebut sangat penting karena *coping stress* yang efektif dapat membantu mahasiswa untuk menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai oleh mahasiswa (Lazarus dan Folkman, 1984). Oleh karena itu, setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda dalam menanggulangi *stress* yang dihadapinya saat menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian Lazarus dan Folkman (1986), penanggulangan *stress* atau *coping* secara umum dibedakan ke dalam dua fungsi *coping stress*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* yaitu *coping* yang berfungsi untuk mengatur dan mengatasi masalah penyebab *stress* melalui perubahan relasi yang sulit terhadap lingkungan sehingga individu menilai bahwa situasi yang dihadapi harus berubah. *Coping* ini terdiri dari dua faktor, yaitu *confrontive coping* dan *planful problem solving*. *Emotion focused coping* yaitu *coping* yang berfungsi untuk mengatur respon emosional terhadap masalah yang dihadapi, yang terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk strategi-strategi seperti penghindaran, meminimalisir, menjaga jarak, perhatian selektif, perbandingan yang positif sehingga individu tidak mengubah situasi objektif, yang terdiri dari faktor *distancing*, *self-control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance* dan *positive reappraisal*. Namun, terdapat juga *coping stress* yang seimbang antara *problem focused* dan *emotion focused* dimana individu memberikan respon emosi terhadap masalah dan juga mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa dari sembilan fakultas di Universitas “X” Bandung yang menetapkan target untuk bisa lulus dalam waktu empat sampai lima tahun, diperoleh hasil sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengalami gangguan pola tidur, seperti sulit tidur saat malam hari sehingga mahasiswa melakukan kegiatan lain, misalnya membaca novel, bermain *handphone*, sedangkan tujuh mahasiswa lainnya (35%) mengatakan tetap mampu untuk tidur teratur seperti biasanya. Sebanyak 12 mahasiswa (60%) menyatakan kehilangan nafsu makan dan mengalihkan dengan merokok secara berlebihan, sedangkan delapan mahasiswa lainnya (40%) menyatakan tidak mengalami gangguan dalam pola nafsu makan dan tidak merokok pada saat mengerjakan skripsi. Sebanyak 14 mahasiswa (70%) menyatakan adanya peningkatan detak jantung dan merasakan keringat dingin saat bertemu dengan dosen pembimbing. Mereka merasa tegang karena merasa belum siap untuk bertemu dosen pembimbing dan takut untuk mendapat kritikan sehingga mahasiswa menunda untuk bertemu dengan dosen pembimbing, sedangkan enam mahasiswa lainnya (30%) tidak merasakan adanya peningkatan detak jantung ataupun merasa keringat dingin saat harus berhadapan dengan dosen pembimbing. Sebanyak delapan mahasiswa (40%) menyatakan mudah sensitif terhadap kritik dan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing, seperti mudah merasa kesal dengan dosen sehingga mahasiswa sering bercerita mengenai masalahnya ke teman-teman, sedangkan 12 mahasiswa lainnya (60%) menyatakan tidak merasa sensitif terhadap kritikan yang diberikan dosen dan menganggap kritik tersebut sebagai masukan dan tantangan bagi mahasiswa.

Hasil survei yang dilakukan kepada mahasiswa menyatakan bahwa sebanyak 14 mahasiswa (70%) menyatakan mereka menyelesaikan sumber *stress* dari menyelesaikan skripsi dengan menunda dan mencari kegiatan lainnya seperti bermain, menonton televisi atau film, serta tidur, sedangkan enam mahasiswa lainnya (30%) menyatakan mereka

menyelesaikan sumber *stress* dari menyelesaikan skripsi dengan membuat rencana, seperti membuat *time schedule* untuk menyelesaikan skripsi.

Skripsi yang wajib dikontrak oleh para mahasiswa Universitas “X” Bandung sebagai syarat akhir dalam menyelesaikan studi dan mencapai gelar sarjana menjadi *stressor* tersendiri bagi mereka. Tingkat *stress* yang berbeda-beda kemudian memunculkan suatu bentuk penanggulangan tersendiri agar mahasiswa tidak terlalu lama larut dalam kondisi *stressnya*. *Coping stress* dibutuhkan para mahasiswa dalam mengatur serta meregulasi pikiran serta perasaanya. Hal tersebut penting karena dengan kemampuan meregulasi *stress* dapat membantu mahasiswa untuk menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai oleh mahasiswa (Lazarus dan Folkman, 1984). Oleh karena itu, mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menanggulangi *stress* yang dihadapi.

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Mengenai *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas “X” Bandung.”

1.2 Identifikasi Masalah

Pada penelitian ini ingin diteliti mengenai gambaran *coping stress* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *coping stress* yang dipakai mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas “X” Bandung beserta faktor-faktor yang memengaruhinya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu Psikologi terutama yang berkaitan dengan Psikologi Pendidikan, yaitu dengan memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
- Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pengembangan penelitian lain yang berkaitan dengan *stress* dan *coping stress*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa di Universitas “X” Bandung mengenai *coping stress* sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengetahui gejala-gejala penyebab *stress* saat menyelesaikan skripsi serta dapat melakukan *coping stress* secara efektif.
- Memberikan informasi bagi dosen wali dan dosen pembimbing skripsi di Universitas “X” Bandung mengenai *coping stress* sehingga diharapkan dosen wali maupun dosen pembimbing skripsi dapat membantu dan membimbing mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar dapat melakukan *coping stress* secara efektif dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.

1.5. Kerangka Pikir

Skripsi atau tugas akhir merupakan karya ilmiah yang wajib diselesaikan setelah mahasiswa menuntaskan seluruh mata kuliah yang diberikan sebagai persyaratan akhir dari masa studinya. Dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, terutama bagi mahasiswa yang memiliki target untuk dapat lulus dalam waktu empat sampai lima tahun, mahasiswa tersebut dapat mengalami berbagai hambatan yang berujung pada *stress*. *Stress* yang terjadi pada mahasiswa akan memengaruhi tugas-tugas mereka saat menyelesaikan skripsi.

Menurut Lazarus dan Cohen (1977, dalam Lazarus dan Folkman, 1984) terdapat tiga tipe kejadian *stressor*. Pertama adalah perubahan besar seringkali bersifat *catalysmic* dan memengaruhi sejumlah besar individu. Fenomena *catalysmic* tertentu biasanya secara universal dianggap *stressful* dan di luar kendali siapapun, seperti mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi harus mengerjakan dan melakukan bimbingan secara individual. Keadaan ini sering menjadi beban bagi mahasiswa yang belum siap untuk melakukan bimbingan secara individual. Kedua adalah perubahan besar yang memengaruhi satu atau beberapa individu. Jenis *stressor* ini dapat memengaruhi hanya satu individu atau beberapa individu yang mengalaminya, seperti ketika teman-teman seangkatan dari mahasiswa tersebut sudah lulus terlebih dahulu daripada dirinya. Ketiga yaitu masalah harian (*daily hassles*) yakni muncul dari peran individu yang dilakukan sehari-hari, berupa hal-hal kecil yang dapat mengganggu atau menyulitkan individu terutama dalam hal manajemen waktu, seperti mahasiswa memiliki kesibukan di luar kegiatan kuliah (LSM, UKM, magang/*freelance*, kegiatan rohani) sehingga menyita waktu dalam mengerjakan skripsi. Ketiga tipe kejadian *stressor* seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan, begitu juga faktor usia mahasiswa yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal yang mendorong diri mahasiswa untuk mandiri dan segera bekerja dapat menjadi *stressor* juga bagi mahasiswa.

Ketika menjalankan tugas serta tanggung jawabnya dalam mengerjakan skripsi, tidak semua mahasiswa mengalami *stress* pada derajat yang sama. Hal ini tergantung pada penilaian yang diberikan oleh individu itu sendiri. Penilaian yang mengarah pada kondisi *stress* umumnya melibatkan proses *assesment* yang disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus dan Folkman, 1986). Penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa dan pada tingkat bagaimana suatu hubungan atau serangkaian hubungan antara manusia dan lingkungannya dikatakan *stressful* (Lazarus dan Folkman, 1984:19). Penilaian kognitif terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu penilaian kognitif primer (*primary appraisal*), penilaian kognitif sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Pada penilaian kognitif primer, mahasiswa mengevaluasi *stressor* yang dihadapinya apakah menguntungkan atau merugikannya. Berdasarkan penilaian ini, maka akan dihasilkan salah satu dari tiga bentuk penilaian, yaitu *irrelevant*, *benign positive*, dan *stressful*. *Stressor* dikategorikan *irrelevant* apabila dinilai tidak berdampak apapun pada mahasiswa, misalnya mahasiswa menilai bahwa kesulitan menyelesaikan skripsi adalah hal yang wajar dan tidak membebani psikologis mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan. *Benign positive* apabila *stressor* dinilai memberikan keuntungan atau hal positif pada mahasiswa, misalnya mahasiswa memandang bahwa menyelesaikan skripsi merupakan suatu tantangan sehingga mahasiswa merasa tertantang untuk menggali lebih dalam mengenai penelitian dalam skripsi yang dikerjakan. Dengan demikian, mahasiswa menilai tugas serta tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi tidak berdampak apapun sehingga mahasiswa tidak mengalami *stress*.

Penilaian lainnya adalah *stressful*. *Stressor* dikategorikan *stressful* apabila dinilai sebagai sesuatu yang merugikan (*harm/loss*), misalnya mahasiswa beranggapan bahwa dalam menyelesaikan skripsi dapat menyita waktu di luar aktivitas akademik, seperti organisasi LSM dan UKM serta kegiatan organisasi rohani. Ancaman (*threat*), misalnya dengan

menyelesaikan skripsi mahasiswa dapat mengalami gangguan pola tidur dan gangguan makan. Tantangan (*challenge*), misalnya mahasiswa menilai tugas skripsi menjadi hal yang dapat menantang kemampuan ilmiah sebagai seorang calon sarjana (Lazarus dan Folkman, 1984: 32).

Ketika mengalami *stress*, mahasiswa memiliki ambang batas toleransi terhadap *stress* yang dialami. Toleransi terhadap *stress* ditentukan oleh hubungan antara tugas individu dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk menghindari tekanan terhadap tugas tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984:51). Misalnya, ketika mahasiswa menilai bahwa tugas menyelesaikan skripsi merupakan sesuatu yang *stressful* namun mahasiswa juga beranggapan bahwa ia memiliki kemampuan dan pengetahuan untuk menyelesaikan tugas serta tanggung jawab sebagai mahasiswa, maka *stress* yang dialami berada pada toleransinya. Apabila *stress* yang dialami mahasiswa melebihi ambang batas toleransi, *stress* dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas serta tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan apabila *stress* yang dialami berada pada toleransi, mahasiswa masih dapat menyelesaikan skripsinya, namun mahasiswa masih merasakan dampak dari kondisi *stress* pada berbagai aspek.

Cox (1978) mengkategorikan dampak *stress* menjadi enam aspek. Dampak-dampak tersebut adalah dampak subyektif (*subjective effects*) ditandai antara lain dengan perasaan cemas, agresif, lesu, bosan, dan gugup; misalnya mahasiswa merasa cemas akan target kelulusannya karena sudah merasa terlalu lama berada di kampus, merasa bosan karena terus mengerjakan skripsi yang tidak pernah selesai. Dampak tingkah laku (*behavioral effects*) ditandai antara lain dengan emosi yang mudah terpancing, perubahan pola makan dan/atau tidur, *impulsive*, dan sulit berkomunikasi; misalnya pola istirahat mahasiswa menjadi tidak teratur karena tidur sampai larut malam untuk menyelesaikan skripsi. Dampak kognitif (*cognitive effects*) ditandai antara lain dengan ketidakmampuan mengambil keputusan, sulit

berkonsentrasi, dan mudah lupa; misalnya sulit berkonsentrasi sehingga sering terganggu saat menyelesaikan skripsi dan memilih mengerjakan hal yang lain, sulit mengambil keputusan saat harus menyelesaikan skripsi atau mengerjakan kegiatan lain yang lebih menarik. Dampak fisiologis (*physiological effects*) yang ditandai antara lain dengan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung, berkeringat dingin, dan mulut kering; misalnya mahasiswa merasa cemas dan tegang disertai keringat dingin saat bertemu dengan dosen pembimbing. Dampak pada kesehatan (*health effects*) yang ditandai antara lain dengan sakit kepala, gangguan pencernaan, dan sering buang air kecil; misalnya mahasiswa mengalami sakit kepala, sakit perut karena cemas saat bertemu dengan dosen pembimbing. Dampak organisasional (*organizational effects*) yang ditandai antara lain dengan rendahnya tingkat produktivitas dan munculnya ketidakpuasan dalam bekerja, misalnya mahasiswa menjadi sering menunda menyelesaikan skripsi.

Stress yang berdampak tidak menyenangkan pada berbagai hal tersebut perlu ditanggulangi. Dalam usaha untuk menanggulangi keadaan *stress*, mahasiswa akan melakukan penilaian kognitif sekunder. Pada penilaian ini mahasiswa mengevaluasi hal-hal yang mungkin dapat dilakukan untuk menanggulangi *stress*. Proses evaluasi ini meliputi pemilihan cara yang mungkin dilakukan dan menyelesaikan cara yang efektif untuk menanggulangi *stress* yang dikenal dengan istilah *coping stress* (Lazarus dan Folkman, 1984:35). *Coping stress* adalah perubahan cara berpikir dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya (Lazarus dan Folkman, 1984: 141). Setelah melakukan penilaian kognitif primer dan sekunder, mahasiswa akan menentukan *coping stress* yang akan digunakan. Jika penggunaan suatu strategi dirasa tidak sesuai atau mengalami kegagalan, maka mahasiswa akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) terhadap skripsi dan memilih strategi lain yang dianggap lebih sesuai dan lebih tepat.

Folkman dan Lazarus (1984) secara umum membedakan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi, yaitu *problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya serta fokus terhadap masalah untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah mahasiswa yang akan mengatasi *stress*. Bentuk strategi ini adalah *confrontive coping* dan *planful problem solving*.

Confrontive coping adalah menggambarkan usaha yang tekun/giat dalam mengubah situasi, memberi kesan pada derajat kebencian, dan mengambil resiko. Seperti mahasiswa mencari jurnal, bertanya kepada teman serta melakukan hal-hal lain agar skripsi dapat selesai.

Planful problem solving adalah menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati yang disertai pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapi. Mahasiswa akan memikirkan tingkah laku yang akan ditampilkan untuk menanggulangi *stress* tersebut, serta memikirkan secara hati-hati terhadap keputusan yang akan dipilihnya. Dalam hal ini mahasiswa merencanakan agar sumber *stress* dapat diselesaikan dan dengan analisis yang hati-hati, misalnya mahasiswa akan berusaha untuk menganalisa masalah, membuat *schedule board* atau *deadline* sendiri, membuat rencana kemudian mencari alternatif untuk menyelesaikan skripsinya.

Jenis strategi yang kedua adalah *emotion focused coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional yang ditimbulkan oleh *stress*. Bentuk strategi ini adalah *distancing*, *self control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal*.

Distancing menggambarkan usaha untuk melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam masalah dan menciptakan pandangan yang positif. Dalam hal ini, mahasiswa sengaja menunda menyelesaikan revisi dan juga mengundur jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing.

Self-control menggambarkan usaha untuk mengatur perasaan diri serta mengatur tindakan diri sendiri. Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk mengatur perasaan dan tindakan dalam menghadapi *stress*. Proses kognitif diperlukan agar mahasiswa dapat menanggulangi perasaan yang tidak diinginkan serta tindakan yang dapat merugikan kesejahteraan dirinya maupun orang lain. Hal ini dapat dilakukan mahasiswa dengan cara mengatur perasaan cemasnya dan berusaha tenang ketika bertemu dengan dosen pembimbing dan juga berusaha menyelesaikan hambatan dalam menyelesaikan skripsi.

Positive reappraisal menggambarkan usaha untuk menciptakan penilaian positif dengan cara fokus pada pertumbuhan diri serta sifat keagamaan. Dalam hal ini, mahasiswa memandang bahwa *stress* perlu dipandang sebagai suatu hal yang positif. Mahasiswa memandang bahwa skripsi yang dikerjakan merupakan suatu karya yang dapat memberikan hasil atau manfaat yang baik untuk digunakan dalam kehidupan bermasyarakat.

Escape-avoidance menggambarkan tentang harapan serta berusaha untuk menghindar. Dalam hal ini, mahasiswa berharap untuk meninggalkan tugasnya sebagai mahasiswa saat mengalami *stress*. Contohnya mahasiswa mengambil mata kuliah skripsi namun tidak mengerjakan ataupun melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Seeking social support menggambarkan usaha untuk mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional. Dalam hal ini, mahasiswa berinteraksi dengan lingkungannya agar mendapatkan dukungan untuk meredakan kecemasan dan *stress* yang dialami. Seperti bercerita kepada keluarga ataupun teman tentang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Accepting responsibility adalah mengakui dan menyadari permasalahan yang dialami diri sendiri serta berkomitmen untuk mencoba menempatkan sesuatu secara benar. Dalam hal ini, mahasiswa mengakui bahwa rasa malas dan kelalaian saat menyelesaikan skripsi dan

menunda untuk bertemu dosen pembimbing berasal dari mahasiswa itu sendiri, kemudian berkomitmen untuk tidak mengulangi keteledoran tersebut di lain waktu.

Coping stress yang digunakan oleh mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam *problem focused coping*, *emotion focused coping* atau keduanya (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*). Hal ini tergantung pada frekuensi penggunaan *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa. *Coping stress* dikategorikan *problem focused* dan *emotion focused* apabila frekuensi penggunaan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berada pada kategori yang sama. Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 153) *coping stress* yang efektif adalah apabila individu memergunakan kedua jenis *coping stress* secara seimbang, dimana mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menyadari kesulitan yang dihadapi membuat dirinya tertekan, namun mahasiswa segera menyadari hal itu dan mengatur perasaannya sendiri dan mulai membuat rencana untuk menyelesaikan skripsinya.

Dalam upaya menanggulangi *stress* yang dialami oleh setiap mahasiswa, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *coping stress*, yaitu kesehatan dan energi, keyakinan diri yang positif, keterampilan *problem solving*, dukungan sosial, sumber-sumber material, dan keterampilan sosial. Kesehatan dan energi merupakan sumber-sumber fisik yang dapat memengaruhi upaya mahasiswa dalam menangani *stress* yang dihadapi. Mahasiswa akan lebih mudah untuk menanggulangi *stress* yang dihadapi saat menyelesaikan skripsi apabila dalam keadaan sehat dan memiliki energi yang cukup untuk menangani masalahnya. Bila mahasiswa dalam keadaan yang kurang baik, maka energi untuk melakukan *coping stress* saat menyelesaikan skripsi akan berkurang sehingga mahasiswa kurang maksimal dalam menangani masalah yang dihadapi.

Keyakinan diri yang positif dari mahasiswa, sikap optimis atau pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam *coping stress*. Hal ini akan membangkitkan motivasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi

untuk terus berupaya mencari alternatif–alternatif *coping stress* yang paling efektif. Apabila mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki keyakinan diri yang kuat, maka kemungkinan mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih efektif.

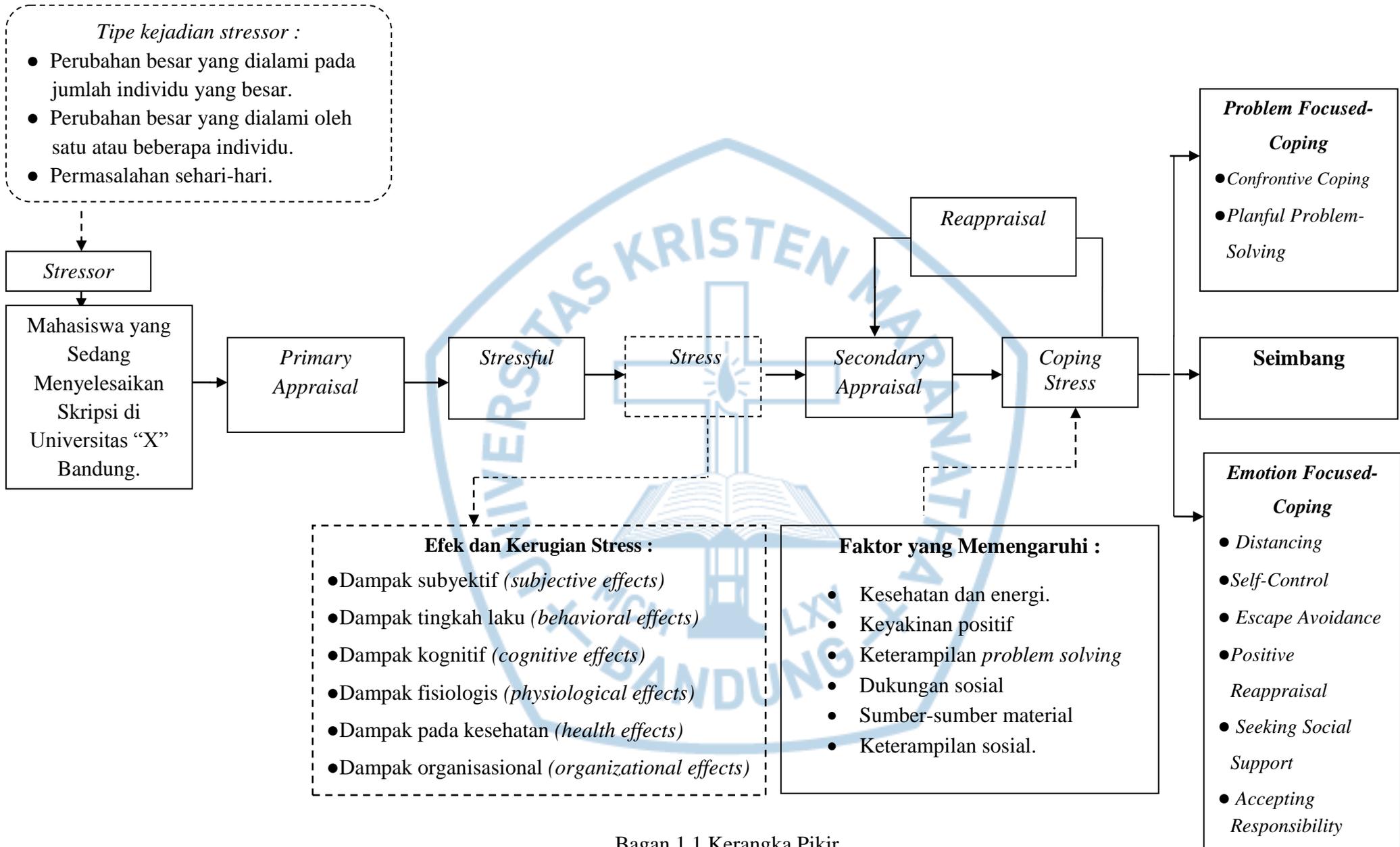
Keterampilan dalam *problem solving* diperlukan dalam *coping stress* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah sebagai usaha dalam mencari alternatif tindakan, memertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam menyelesaikan skripsi. Keterampilan untuk menyelesaikan skripsi ini diperoleh melalui pengalaman, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognitif dalam menggunakan pengetahuan tersebut, serta kapasitas untuk mengendalikan diri mahasiswa tersebut.

Dukungan sosial, melalui perantara orang lain dapat memperoleh informasi, bantuan secara nyata dan dukungan emosional yang dapat membantu dalam menangani *stress* yang dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi.

Sumber-sumber material yang cukup, seperti uang, komputer dapat membantu mahasiswa menangani *stress* saat menyelesaikan skripsi.

Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif memudahkan pemecahan masalah yang dapat dilakukan bersama orang lain. Hal ini memberikan kemungkinan bagi mahasiswa untuk bekerjasama serta memperoleh dukungan dari orang lain dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, interaksi sosial yang terjalin dapat memberikan kendali yang baik bagi individu yang bersangkutan.

Semua penjelasan dari kerangka pikir tersebut dapat dirangkum dalam bentuk bagan sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

Dari kerangka pemikiran di atas, maka dirumuskan beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Tugas menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan kondisi *stress*.
2. Mahasiswa yang mengalami *stress* akan menggunakan *coping stress* untuk mengatasi *stress*.
3. Bentuk *coping stress* yang digunakan mahasiswa dapat cenderung *problem focused coping*, cenderung *emotional focused coping*, atau seimbang antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

