

BAB I

PENDAHULUAN

I. 1. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kata yang sering muncul dalam pembicaraan masyarakat umum akhir-akhir ini. Stres dapat diartikan sebagai perasaan tidak dapat mengatasi masalah atau masalah yang potensial dalam hidup seseorang. Stres dapat dialami oleh semua orang dari berbagai tingkatan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal-hal yang menimbulkan stres bagi tiap-tiap orang tidak sama, karena tiap-tiap orang memiliki daya tahan yang berbeda dalam menghadapi masalah dan karena tiap-tiap orang memiliki toleransi yang berbeda-beda dalam menghadapi tuntutan atau tekanan. Masalah atau tuntutan yang menimbulkan stres pada seseorang, belum tentu menimbulkan stres pada orang lain. Dalam situasi lain, bahkan suatu kondisi yang sama dapat menimbulkan stres dengan derajat yang berbeda-beda pada beberapa orang sekaligus, salah satunya adalah mengerjakan skripsi.

Skripsi merupakan suatu syarat yang diajukan sebagai tugas akhir pada Fakultas Sastra Universitas 'X', sebelum seorang mahasiswa memperoleh kelulusannya. Persyaratan yang harus dipenuhi sebelum mengontrak skripsi pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris adalah mengambil semua mata kuliah, dan tidak boleh ada yang belum lulus, semua mata kuliah yang diambil harus bernilai minimal C; sedangkan pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang adalah sudah mengambil mata kuliah DFMP (= Dasar Filsafat

Metodologi Penelitian) dan SPM (= Sejarah Pemikiran Modern). Pada Oktober 2005, jumlah mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris Universitas 'X', yang sedang aktif mengerjakan skripsi ada 48 mahasiswa yang terdiri atas angkatan 1997 sampai 2001. Pada angkatan 1997, yang masih skripsi ada 1 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 59 mahasiswa; angkatan 1998, yang masih skripsi ada 2 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 54 mahasiswa; angkatan 1999, yang masih skripsi ada 4 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 78 mahasiswa; angkatan 2000, yang masih skripsi ada 17 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 57 mahasiswa; angkatan 2001, yang masih skripsi ada 24 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 25 mahasiswa. Sedangkan jumlah mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang Universitas 'X', yang sedang aktif mengerjakan skripsi ada 32 mahasiswa yang terdiri atas angkatan 1998 sampai 2001. Pada angkatan 1998, yang masih skripsi ada 2 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 18 mahasiswa; angkatan 1999, yang masih skripsi ada 7 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 29 mahasiswa; angkatan 2000, yang masih skripsi ada 15 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 20 mahasiswa; angkatan 2001, yang masih skripsi ada 8 mahasiswa, sedangkan yang sudah lulus 4 mahasiswa. Dari data yang ada, dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' relatif cepat dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Penyusunan skripsi ini sebenarnya menuntut banyak hal dari tiap mahasiswa, seperti ketekunan dan kegigihan, karena dalam perjalanan membuat skripsi mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan atau tantangan yang bisa

menjadi sumber stres bagi dirinya. Selain itu mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengembangkan daya pikir dan penalarannya untuk menyusun naskah skripsi, dan juga mampu bekerjasama dengan orang-orang yang bersangkutan dalam penyelesaian penulisan skripsi, seperti dosen pembimbingnya.

Tugas-tugas yang harus dihadapi mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung dalam mengerjakan skripsi secara garis besar sama, yaitu : Mendapatkan dosen pembimbing yang sesuai atau memiliki kompetensi untuk membimbing mahasiswa dalam meneliti bidang permasalahan yang dipilih mahasiswa. Penentuan dosen pembimbing ini ditentukan oleh pihak fakultas, dan mahasiswa harus dapat bekerjasama dengan dosen pembimbing yang telah ditetapkan. Mahasiswa diharuskan mencari suatu topik atau permasalahan yang menurut mahasiswa menarik, berguna dan cukup *up to date* untuk diteliti. Selain itu mahasiswa harus membaca dan mencari bahan-bahan untuk referensi penelitian. Selanjutnya memasuki proses bimbingan personal dengan dosen pembimbing, dan harus pula mengerjakan penulisan skripsi. Tugas terakhir mahasiswa adalah menghadapi sidang sebagai ujian akhir mahasiswa Fakultas Sastra Universitas 'X'.

Sedangkan perbedaannya : Pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris, penulisan skripsi harus dalam bahasa Inggris dan isi skripsi adalah pembahasan novel atau drama, dan dibagi lagi dalam 2 kategori tugas berdasarkan IPK. Mahasiswa dengan $IPK \geq 3$, harus membahas 2 novel atau 2 drama. Sebaliknya mahasiswa dengan IPK di bawah 3 hanya mengerjakan 1 novel atau 1 drama. Kemudian mahasiswa diberi batas waktu 16 minggu untuk menyusun

laporan dibimbing dosen pembimbing, setelah batas waktu mahasiswa harus menyerahkan laporan pada evaluator. Evaluator inilah yang akan menilai apakah laporan perlu diperbaiki atau tidak, bila laporan perlu diperbaiki maka laporan akan dikembalikan pada mahasiswa, dan harus diperbaiki dalam waktu 2 minggu, setelah itu diserahkan kembali kepada evaluator. Setelah perbaikan dianggap sempurna, mahasiswa hanya perlu menunggu panggilan untuk sidang skripsi. Pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang, penulisan laporan harus dalam bahasa Jepang, dan topik bahasan tidak hanya terbatas pada 1 novel atau 1 drama, tetapi juga dapat membahas animasi, yaitu komik atau kartun. Mahasiswa hanya diberi waktu 2 semester, bila belum selesai, mahasiswa kemungkinan besar akan memperoleh penggantian dosen. Bila dalam 7 tahun mahasiswa belum selesai juga, mahasiswa akan di-DO.

Selain tugas-tugas dari skripsi itu sendiri, terdapat berbagai kondisi yang kemungkinan besar dapat menimbulkan stres pada saat membuat skripsi, misalnya tugas yang mengharuskan dan menuntut mahasiswa membuat suatu karya tulis yang bersifat ilmiah, yang penulisannya tidak dapat dilakukan secara asal-asalan. Mahasiswa juga harus mencari suatu judul skripsi, dan mencari bahan materi yang mendukung penulisan tersebut, terkadang materi yang tersedia cukup banyak, akan tetapi terkadang materi yang dibutuhkan ternyata sangat terbatas, bahkan ada beberapa materi yang harus diterjemahkan dulu oleh mahasiswa. Banyak situasi lain yang menempatkan mahasiswa dalam kondisi yang cukup menekan, karena mahasiswa diperhadapkan kepada beberapa situasi baru, misalnya, masuk dan mengalami bimbingan secara intensif dan berhadapan muka dengan dosen-dosen

pembimbing, padahal sebelumnya mahasiswa pada saat mengikuti kuliah di kelas hanya duduk mendengarkan dosen dan dalam kelompok besar. Pada saat bimbingan sudah berjalan ternyata kemudian mengalami kesulitan untuk menemui dosen yang cukup sibuk dengan jadwalnya yang ketat; belum lagi bila terjadi perbedaan pendapat dan pemahaman, serta kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen. Selain itu, diharuskannya mahasiswa membaca banyak materi untuk penulisan skripsi, padahal sebelumnya mahasiswa hanya membaca bahan-bahan spesifik yang diberikan dosen pada saat kuliah. Ditambah kurangnya sarana mahasiswa, seperti tidak tersedianya komputer untuk mengetik skripsi. Kesulitan dan tekanan yang lain dapat muncul juga dari pihak keluarga, misalnya orang tua yang menuntut mahasiswa untuk cepat lulus supaya tidak membuat malu keluarga dan membuang-buang uang, atau muncul kesulitan biaya justru pada saat mahasiswa sedang dalam pengerjaan skripsi.

Dari hasil wawancara terhadap 9 mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 8 mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang Universitas 'X' Bandung, diketahui bahwa terdapat kesulitan-kesulitan yang pada akhirnya menjadi sumber stres. Sumber stres yang paling banyak (88% atau 15 orang) dialami mahasiswa Fakultas Sastra Universitas 'X' adalah ancaman, yang muncul karena kesulitan dalam penggunaan dan penerapan bahasa asing untuk membuat laporan; dan, 47% (8 mahasiswa) mengaku sulit sekali menuangkan pemikiran-pemikiran mereka ke dalam bentuk tulisan atau laporan. Sumber stres lain adalah frustrasi, yang dialami 77% (13 mahasiswa), mereka mengakui mengalami kesulitan bekerjasama dengan dosen pembimbing karena

alasan-alasan tertentu. Sumber stres lainnya, yang agak kurang dikeluhkan ialah konflik, yang dialami 18% (3 mahasiswa) mengakui kesulitan muncul karena dirinya sendiri yang malas. Selanjutnya tekanan (*Pressure*), yang dialami 12% (2 mahasiswa) merasa sulit mengerjakan skripsi akibat ketegangan yang muncul karena adanya *deadline* penyerahan laporan; dan, 12% (2 mahasiswa) merasa sulit mengerjakan skripsi justru diakibatkan karena adanya tekanan dari orang tua yang menuntut terus-menerus supaya cepat selesai.

Dari kesulitan-kesulitan yang ada, 17 mahasiswa Fakultas Sastra Universitas 'X' tersebut juga mengakui bahwa mereka mengalami stres, yang muncul dalam simptom yang berbeda-beda, simptom yang paling banyak muncul, sebagai akibat kegelisahan, sulit tidur, dan merasa tertekan (71% atau 12 mahasiswa) menjadi menunda-nunda dan malas mengerjakan skripsi. Selanjutnya 59% (10 mahasiswa) menyebutkan mengalami ketidaknyamanan pada saat tidur, sehingga pada saat akan mengerjakan skripsi, mereka tidak mampu berkonsentrasi dan merasa letih; dan 47% (8 mahasiswa) memiliki kecenderungan untuk makan secara berlebihan dengan sering mengemil; serta selalu merasa gelisah sehingga melakukan apapun merasa tidak nyaman. Simptom yang lebih jarang muncul adalah, 18% (3 mahasiswa) merasa tidak menyukai atau membenci kampus, juga merasa tertekan; dan 12% (2 mahasiswa) sengaja menyibukkan diri dengan bekerja daripada mengerjakan skripsi. Sekalipun demikian, kesemua mahasiswa Fakultas Sastra universitas 'X' yang diwawancara tersebut mengakui bahwa mereka tetap mengerjakan skripsi, walaupun mengerjakannya dengan terpaksa sehingga pengerjaan skripsi menjadi lambat dan tersendat-sendat, akibat stres

yang muncul. Sebagian besar dari mahasiswa ini atau 77% (13 mahasiswa) mengembangkan cara penanggulangan sebagai berikut, yang paling banyak digunakan (3 mahasiswa) untuk meredakan stres adalah dengan sibuk main *game* sampai subuh. Kemudian ada 2 mahasiswa yang bertahan mengerjakan skripsi dengan mengandalkan Tuhan sebagai pemberi tugas dan penolong. Sedangkan yang lainnya, ada yang sibuk memfokuskan diri pada olahraga karena berat badan yang bertambah karena banyak makan, ada yang menyibukkan diri dengan membaca buku-buku yang tidak berkaitan dengan keperluan membuat skripsi, memfokuskan diri pada pekerjaannya, dan pergi main dengan teman-teman, akan tetapi skripsi untuk sementara tidak dikerjakan. Selain itu, ada yang meminta ‘pacar’ untuk memarahi bila skripsi tidak dikerjakan, ada yang karena diomeli orang tuanya terus-menerus, akhirnya skripsi dikerjakan, ada yang mengerjakan karena teman-teman dan orang tua mengingatkan terus, dan ada yang mengerjakan skripsi dengan marah-marah, sehingga dianggap galak; akan tetapi mereka semua tetap berkomitmen untuk terus berjuang dan mengerjakan skripsi sampai selesai.

Dalam rangka menyelesaikan skripsi, beberapa mahasiswa Fakultas Sastra universitas ‘X’ menyadari bahwa dirinya mengalami stres, akan tetapi mereka kemudian mengembangkan kemampuan mental dan cara-cara untuk menanggulangi stres tersebut secara efektif dan terus mengerjakan skripsi sampai selesai. Sedangkan sebagian mahasiswa lain tidak atau kurang menyadari, sekalipun menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres, mereka tidak mengembangkan cara untuk menanggulangi stres tersebut. Mereka tidak berbuat

apa-apa dan pasrah, sehingga pada akhirnya muncul gangguan-gangguan yang malah menambah kesulitan dalam penyelesaian skripsi tersebut.

Dari hal-hal yang disampaikan di atas, dapat terlihat bahwa penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung menimbulkan stres dengan derajat yang berbeda-beda. Dari penghayatan stres ini kemudian muncul banyak masalah. Dalam menghadapi stres, tampak mahasiswa Fakultas Sastra Universitas 'X' mengembangkan berbagai cara tertentu untuk menanggulangi stres, baik cara tersebut berhasil maupun kurang berhasil.

Mahasiswa yang mampu mengembangkan cara untuk menanggulangi stres yang dialami dan dapat menghadapi gangguan yang muncul, akan mampu memfokuskan pikiran dan energinya untuk mengerjakan skripsi dengan baik dan lancar, serta menyelesaikan skripsi dengan cepat. Akan tetapi mahasiswa yang kurang mampu mengembangkan cara untuk menanggulangi stres yang muncul, terseret dalam lingkaran stres dan tidak dapat menghadapi gangguan yang ada, mengakibatkan mahasiswa menjadi berlambat-lambat mengerjakan skripsi, walaupun akhirnya mampu menyelesaikan skripsi tersebut. Bahkan ada kemungkinan mahasiswa yang akhirnya mundur karena tidak tahan dengan tekanan pada saat penyusunan skripsi. Hal tersebut dapat mendatangkan kerugian pada pihak mahasiswa dan juga keluarga mahasiswa yang bersangkutan.

Dari hasil wawancara awal terhadap mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' diketahui bahwa mereka mengalami stres, akan tetapi mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang

Universitas ‘X’ berhasil mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat.

Sehubungan dengan itu peneliti ingin meneliti tentang : “Strategi Penanggulangan Stres pada Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas ‘X’ Bandung Yang Sedang Membuat Skripsi.”

I. 2. Identifikasi masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui :

- Strategi penanggulangan stres manakah yang paling banyak dipakai oleh mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas ‘X’ dalam menghadapi stres yang muncul pada saat membuat skripsi.

I. 3. Maksud dan tujuan Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi penanggulangan stres yang dipakai oleh mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas ‘X’, dalam menghadapi stres yang muncul sebagai akibat pembuatan skripsi.

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah memperoleh pemahaman mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas ‘X’ Bandung dalam menanggulangi stres yang muncul sebagai akibat pembuatan skripsi.

I. 4. Kegunaan Penelitian

I. 4. 1. Kegunaan Ilmiah

Kegunaan ilmiah penelitian ini adalah mengembangkan wawasan dalam ilmu Psikologi Pendidikan mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang membuat skripsi.

Diharapkan juga penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti berikutnya yang berminat dan ingin melakukan penelitian yang serupa, beserta pengembangannya.

I. 4. 2. Kegunaan Praktis

- Memberi informasi kepada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung mengenai strategi yang dipakai untuk menanggulangi stres yang muncul pada saat membuat skripsi, yang dapat dimanfaatkan dalam rangka membantu menanggulangi stres yang muncul pada saat mengerjakan skripsi dan membantu mahasiswa mengerjakan skripsi dengan efektif dan seoptimal mungkin.
- Memberi informasi kepada pihak universitas dan fakultas yang bersangkutan, khususnya dosen pembimbing, strategi penanggulangan stres yang mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung gunakan, yang nantinya dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam membantu dan membimbing mahasiswa yang sedang membuat skripsi.

I. 5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' umumnya mulai memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun dan dapat berlangsung bahkan sampai usia 26 tahun, rentang usia demikian tergolong pada tahap masa dewasa awal. Pada usia demikian mahasiswa diharapkan sudah mandiri dan terlibat secara sosial (**John W. Santrock**, 2002). Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' harus belajar mengambil keputusan dalam menentukan masa depan perkuliahannya. Dari awal mahasiswa belajar menentukan mengambil mata kuliah apa, dan mengalami berbagai kesulitan yang mungkin dihadapi pada saat menjalaninya, baik dalam belajar, menyelesaikan tugas-tugas, maupun ujian. Pada akhirnya mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir, yaitu skripsi, suatu tugas besar yang menuntut mahasiswa lebih dari sekadar belajar, lalu ujian. Mahasiswa melalui skripsi dituntut untuk mampu mengambil keputusan mulai dari menentukan judul, sampai memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan skripsinya.

Pada masa ini kemampuan kognitif mahasiswa berada pada kondisi yang optimal, yaitu berkembangnya kemampuan berpikir secara logis-pragmatis, dan juga berpusat pada spesialisasi daripada kemutlakan atau idealisme dalam berpikir (**Labouvie-Vief**, 1982, dalam **John W. Santrock**, 2002); yang membantu mahasiswa untuk memilih topik bahasan dan cara membahas topik skripsi sesuai dengan kemampuan dan sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Pada masa ini mahasiswa juga sering belajar mengambil keputusan dalam keadaan ambiguitas, ketidakpastian, dan stres (**Lock**, 1988, dalam **John W. Santrock**, 2002), sehingga

mahasiswa terkadang keliru mengambil keputusan apa yang sebaiknya dilakukan dalam mengerjakan skripsi. Akan tetapi mahasiswa yang belajar untuk mengambil keputusan dengan tepat dari keadaan ambigu, tidak pasti, dan stres akan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dengan benar untuk masa depan. Dengan kondisi-kondisi mahasiswa pada tahap usia masa dewasa awal, banyak hal yang sebenarnya membantu mahasiswa untuk mengerjakan skripsi, seperti berkembangnya kemampuan kognitif tadi. Pada usia ini mahasiswa juga belajar mempersiapkan diri dengan tugas-tugas perkembangannya, seperti persiapan memasuki dunia kerja, yang nantinya membantu mempersiapkan mahasiswa terjun ke dalam dunia kerja dan berfungsi secara optimal di dalam masyarakat luas.

Sehubungan dengan pengerjaan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tugas, seperti membuat suatu karya tulis yang bersifat ilmiah, selain itu juga harus mencari bahan materi yang mendukung penulisan tersebut, kemudian harus masuk dan melakukan bimbingan personal secara intensif dan berhadapan muka dengan dosen-dosen pembimbing, dan juga tugas-tugas lainnya. Tugas-tugas dalam pengerjaan skripsi ini dapat menjadi suatu keadaan yang menekan mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X'.

Keadaan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' sebagai kondisi yang menekan pada dasarnya dihayati secara individual, yang walaupun situasi yang dihadapi mahasiswa sama, namun penghayatan derajat stres berbeda antara mahasiswa yang satu dengan yang lain. Penghayatan stres yang berbeda di antara mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh suatu proses penting, yang mengantarai mahasiswa dengan lingkungannya yang disebut penilaian kognitif (**Lazarus dan Folkman**, 1984). Mahasiswa melalui kondisi pengerjaan skripsi disertai tuntutan-tuntutan yang ada, melakukan penilaian terhadap kondisi lingkungan yang menuntut, dan membandingkannya dengan sumber daya yang dimilikinya, dalam hal ini mahasiswa melakukan penilaian kognitif. Penilaian kognitif dalam diri masing-masing mahasiswa akan memberikan bobot terhadap keadaan atau situasi menekan yang dialami mahasiswa, apakah suatu keadaan yang ada dihayati sebagai hal yang mengancam atau tidak bagi mahasiswa yang bersangkutan, dan cara menanggulangi situasi atau keadaan tersebut.

Penilaian kognitif pertama yang dilakukan mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' ini disebut penilaian primer. Dalam penilaian primer, mahasiswa mengevaluasi apakah suatu situasi merupakan situasi yang *Irrelevant* (bila situasi yang ada atau yang dihadapi tidak berhubungan atau tidak relevan dengan dirinya), atau sebagai situasi yang *Benign – Positive* (bila situasi yang menekan membuat mahasiswa terdorong untuk menyelesaikan atau menghadapi situasi tersebut). Atau, bila dalam penilaian primer mahasiswa mengevaluasi situasi pada saat mengerjakan skripsi, seperti membaca dan mencari bahan-bahan referensi untuk penulisan skripsi; melakukan bimbingan personal dengan dosen pembimbing; mengerjakan penulisan skripsi, dinilai sebagai situasi yang mengancam kesejahteraan dirinya atau tidak. Bila tugas-tugas dalam mengerjakan skripsi dinilai mahasiswa sebagai kondisi yang mengancam kesejahteraan dirinya dan membebani, yang melebihi

sumber daya dirinya untuk menyesuaikan diri, maka mahasiswa menilai pengerjaan skripsi sebagai kondisi yang *Stresful*, yang penghayatan derajatnya dapat berbeda-beda. Kondisi stresful yang merupakan tekanan emosional bagi mahasiswa ini dapat membuat mahasiswa merasa cemas, sulit berkonsentrasi, putus asa, sedih, bahkan mudah tersinggung (**Lazarus**, 1976).

Stres psikologi merupakan hubungan spesifik antara mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang sedang membuat skripsi dengan lingkungannya yang dinilai oleh mahasiswa sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya (**Lazarus dan Folkman**, 1984). Kondisi stres ini dapat terlihat dalam situasi pengerjaan skripsi.

Intensitas stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' dalam membuat skripsi tergantung dari bagaimana mahasiswa merasakan bahaya yang akan terjadi. Bila mahasiswa semakin merasa tidak mampu dan tidak dapat mengatasi situasi yang dihadapinya, maka stres yang dirasakan akan semakin kuat (**Lazarus**, 1976). Penghayatan stres sehubungan dengan tugas mengerjakan skripsi, akan menuntun mahasiswa pada penilaian kognitif selanjutnya, yang disebut penilaian sekunder.

Dalam penilaian sekunder mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' mulai mengevaluasi dan memilih cara atau strategi untuk menghadapi masalah yang muncul pada saat pengerjaan skripsi. Penilaian sekunder ini mempengaruhi cara atau strategi yang akan diambil dalam menanggulangi stres yang muncul, karena pemilihan strategi yang akan digunakan

oleh mahasiswa dalam menghadapi suatu masalah dipengaruhi oleh penilaian dirinya terhadap masalah dan penilaiannya terhadap potensi yang dimiliki untuk menghadapi masalah tersebut (**Lazarus**, 1976; dan **Folkman**, 1986). Selain memilih strategi yang akan diambil dan digunakan untuk menanggulangi masalah yang dialami pada saat pengerjaan skripsi, juga dilakukan penilaian akibat-akibat apa yang akan ditimbulkan oleh strategi yang diambil ini; yang disebut sebagai strategi penanggulangan stres.

Strategi penanggulangan stres yang dipakai untuk menghadapi stres yang muncul pada saat pengerjaan skripsi dipandang sebagai faktor yang menjembatani mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' dengan skripsi, di sini mahasiswa mencari cara untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialaminya pada saat menghadapi tugas-tugas dalam mengerjakan skripsi. Strategi penanggulangan stres sendiri merupakan suatu perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus-menerus, sebagai usaha mahasiswa untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban yang melampaui sumber daya dirinya (**Lazarus**, 1984). Pada dasarnya strategi penanggulangan stres ini ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul pada saat mahasiswa mengerjakan skripsi; dengan menekankan proses kognitif yang berkesinambungan, karena berhubungan dengan apa yang mahasiswa pikirkan secara aktual dan yang dilakukan mahasiswa dalam konteks dan dalam situasi pengerjaan skripsi.

Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan strategi untuk menanggulangi stres, yaitu : *Kesehatan dan energi*,

merupakan sumber-sumber fisik yang seringkali dapat mempengaruhi upaya mahasiswa dalam menangani atau menanggulangi masalah. Mahasiswa akan lebih mudah melakukan strategi penanggulangan stres yang telah dipilihnya bila ia dalam keadaan sehat. Jika Mahasiswa dalam keadaan sakit atau lelah, ia akan memiliki energi kurang untuk dapat melakukan suatu penanggulangan secara efektif; Selain itu adalah, *keterampilan untuk memecahkan masalah*, yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui sumber-sumber lain, seperti : Pengalaman yang luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut serta kapasitas untuk mengendalikan diri. Mahasiswa akan cepat menganalisa kelebihan dan kekurangan strategi yang sedang digunakannya, bila tidak efektif, mahasiswa akan cepat mengenalinya, kemudian memilih dan menggunakan strategi penanggulangan baru; kemudian, *keyakinan yang positif*, yaitu sikap optimis, pandangan yang positif terhadap kemampuan diri yang merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi mahasiswa untuk terus berupaya mencari alternatif penanggulangan masalah yang paling tepat terhadap masalah yang muncul saat membuat skripsi; juga *keterampilan sosial*. Dengan dimilikinya keterampilan sosial, akan memudahkan mahasiswa dalam penggunaan strategi penanggulangan dalam memecahkan masalah bersama dengan orang lain,

memberi kemungkinan untuk memperoleh kerjasama serta dukungan, dan melalui interaksi sosial yang terjalin, memberikan kendali yang baik bagi mahasiswa yang bersangkutan; serta, *dukungan sosial*, melalui orang lain dapat memperoleh informasi, bantuan yang nyata atau dukungan emosional yang dapat membantu upaya mahasiswa untuk menanggulangi masalah; Terakhir adalah *sumber-sumber material*, sumber material ini dapat berupa uang, barang atau fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara lebih baik.

Sejalan dengan penelitian-penelitian mengenai stres serta strategi penanggulangan stres, dikembangkan dua bentuk umum strategi penanggulangan stres (**Lazarus dan Susan Folkman, 1986**), yaitu : Yang pertama adalah, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Forms Of Coping*); dan yang kedua adalah, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*Emotion Focused Forms Of Coping*). Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Forms Of Coping*) diarahkan untuk mengatur atau mengatasi masalah penyebab stres melalui perubahan relasi yang menyulitkan dengan lingkungan. Penanggulangan ini biasanya dilakukan terhadap situasi yang dinilai dapat diubah, dan digunakan untuk menanggulangi stres yang derajatnya cenderung ringan sampai moderat. Strategi ini terdiri atas dua bentuk khusus, yaitu : *Confrontative Coping*, dan *Planful Problem Solving*. Sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*Emotion Focused Forms Of Coping*) berfungsi untuk mengatur respon emosional terhadap masalah, yang sebagian besar terdiri atas proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengurangan tekanan emosional. Strategi ini mengarah pada perubahan cara

pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi obyektif. Biasanya digunakan untuk menanggulangi stres yang muncul dengan derajat yang cenderung tinggi. Strategi ini terdiri atas enam bentuk khusus, yaitu : *Distancing*, *Self Control*, *Seeking Social Support*, *Accepting Responsibility*, *Escape Avoidance*, dan *Positive Reappraisal*.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Confrontative Coping*, mengembangkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah dengan menghadapi masalah tersebut secara langsung. Di sini mahasiswa akan terus maju untuk mengerjakan skripsi. Walaupun misalnya dirinya tidak menyukai dan kurang mengerti menggunakan komputer, akan tetapi karena harus mengetik menggunakan komputer, maka ia akan tetap mengerjakan skripsi menggunakan komputer dengan bantuan buku panduan menggunakan *Word*, walaupun dirinya tahu kemungkinan dia akan mengalami kebingungan.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Planful Problem Solving* akan mengubah keadaan dengan tenang dan berhati-hati, disertai penggunaan pendekatan analitis untuk memecahkan masalah. Mahasiswa yang memakai strategi ini akan membuat suatu perencanaan yang mendetil mengenai tugas-tugas yang akan dikerjakan, kemudian akan menyelesaikan tugas pengerjaan skripsinya satu persatu secara teratur dan disiplin sesuai dengan perencanaan yang dibuatnya.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Distancing* berusaha untuk sementara waktu melepaskan

diri atau mengembangkan usaha untuk sementara waktu tidak terlibat dalam permasalahan, dan di saat lain menciptakan pandangan-pandangan yang positif. Mahasiswa yang memakai cara ini biasanya mengambil jarak terhadap tugas-tugas pengerjaan skripsi, atau mengambil waktu jeda sebentar sampai kondisi emosinya membaik. Misalnya, saat akan mengetik skripsi, mahasiswa merasa dirinya tidak nyaman maka ia keluar menonton televisi dulu, setelah dirinya merasa kondisi emosinya membaik, mahasiswa ini akan mengerjakan skripsi lagi.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Self Control* berusaha mengembangkan usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan. Mahasiswa akan memaksakan dirinya untuk duduk di depan komputer untuk mengerjakan skripsi, atau mahasiswa akan memaksakan dirinya pergi ke perpustakaan untuk mencari bahan-bahan referensi, walaupun dirinya tidak ingin atau bahkan walaupun dirinya sedang tidak enak badan, ia harus mengerjakan tugasnya sampai selesai.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Seeking Social Support* akan mengembangkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan yang nyata maupun dukungan emosional. Mahasiswa biasanya mencari dukungan dari orang-orang yang bersangkutan dalam pembuatan skripsi, misalnya teman-teman sesama mahasiswa, senior atau dosen-dosen pembimbing, maupun dosen-dosen lainnya. Bahkan sampai bantuan yang didapat dengan meminta orang lain untuk menerjemahkan bahan referensi dari *textbook*.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Accepting Responsibility* mengembangkan usaha untuk menyadari akan peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya, bersamaan dengan hal itu mencoba untuk membuat segala sesuatunya menjadi baik. Mahasiswa akan menyadari bahwa sebagai mahasiswa yang memilih untuk kuliah, skripsi merupakan tugas akhir yang harus dikerjakan. Bagaimanapun emosi negatif yang dirasakannya, ia harus menyelesaikan bagiannya, yang merupakan kewajibannya sebagai mahasiswa.

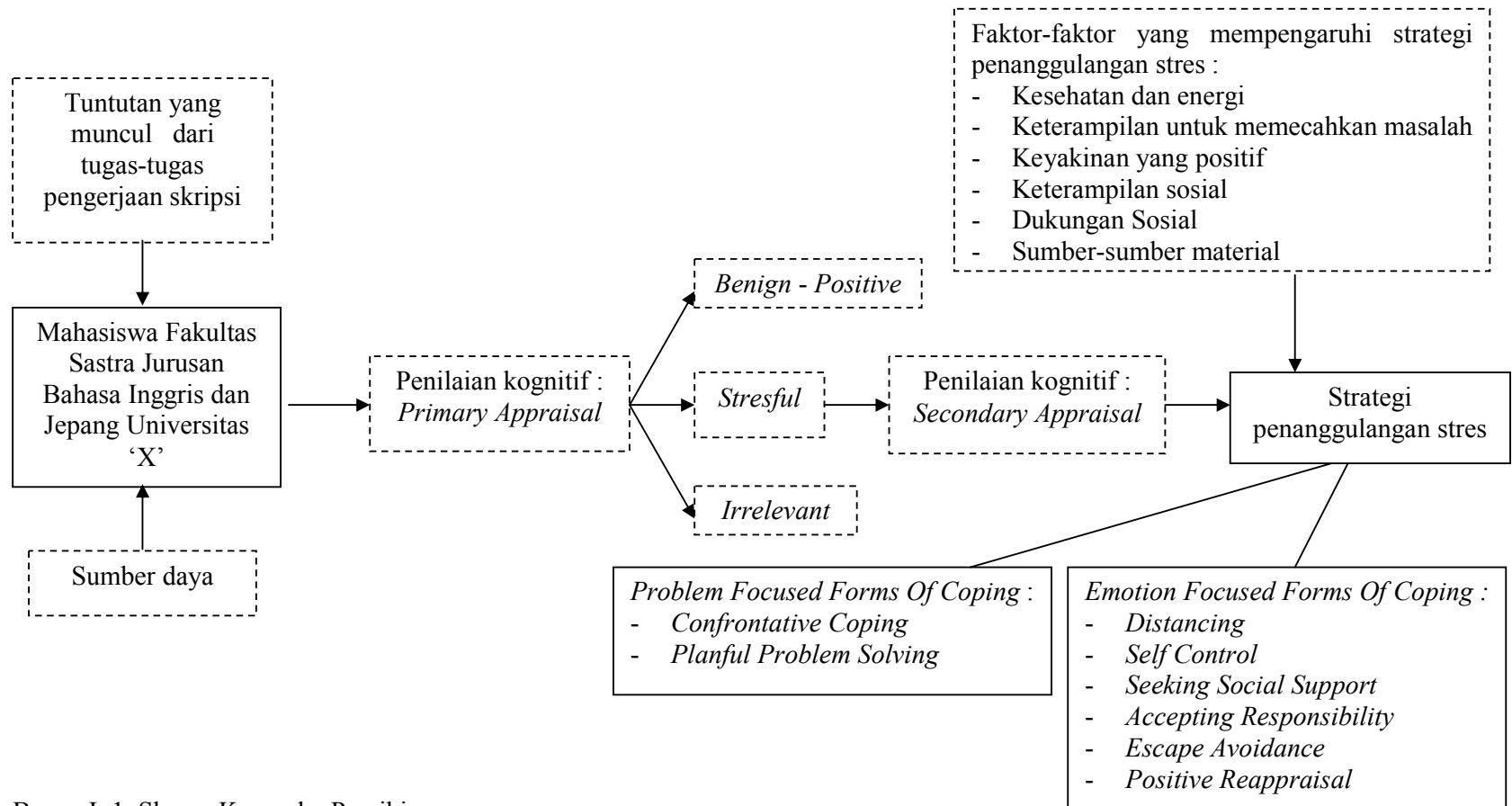
Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Escape Avoidance* berusaha untuk melarikan diri dari permasalahan atau adanya keinginan dan usaha untuk menghindar dari permasalahan. Cara yang digunakan mahasiswa ini mirip dengan *Distancing*, akan tetapi kebanyakan emosi yang dirasakannya terhadap pembuatan skripsi negatif. Mahasiswa yang bersangkutan bahkan tidak mampu melihat manfaat sekecil apa pun dalam mengerjakan skripsi. Akhirnya ia tidak melakukan apa yang menjadi tanggung jawabnya, dan skripsi kemungkinan tidak terselesaikan sama sekali.

Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang menggunakan *Positive Reappraisal* berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi yang juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Mahasiswa yang memakai cara dapat menganggap bahwa pengerjaan skripsi merupakan tugas yang diberikan Tuhan untuk kebaikan

dirinya dan mengembangkan kemampuannya, sehingga harus dikerjakan sampai selesai, sebagai pelajaran hidup yang berharga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata individu menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan emosi dalam menghadapi tuntutan internal dan atau eksternal dalam situasi kehidupan nyata (**Lazarus dan Folkman**, 1984). Oleh karena itu, strategi yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' juga tidak murni atau mutlak satu jenis strategi, *Problem Focused* atau *Emotion Focused*, melainkan kombinasi dari keduanya, dan bahkan dari kedelapan strategi penanggulangan yang ada, terkadang dalam mengerjakan skripsi strategi tersebut saling tumpang tindih atau digunakan bersamaan (**Lazarus dan Folkman**, 1984)

Untuk lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran di atas akan diuraikan lebih lanjut dalam bentuk skema, yaitu :



Bagan I. 1. Skema Kerangka Pemikiran

Dari uraian di atas dapat diambil asumsi bahwa :

- Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang mengerjakan skripsi mengalami stres, dengan derajat yang berbeda.
- Bentuk strategi penanggulangan stres yang digunakan Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang mengerjakan skripsi, terdiri atas strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Forms Of Coping*); dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*Emotion Focused Forms Of Coping*).
- Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' yang mengalami stres melakukan strategi penanggulangan stres yang berfokus pada masalah dan/atau pada emosi.
- Kedua bentuk strategi penanggulangan stres digunakan bersamaan selama mengerjakan skripsi, yang berbeda adalah seberapa sering penggunaan salah satunya.