

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan jaman yang semakin maju menuntut masyarakat untuk semakin menyadari pentingnya mendapatkan pendidikan setinggi mungkin. Salah satu tujuan seseorang meneruskan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi adalah untuk mendapatkan gelar dan memudahkan mendapat pekerjaan serta kedudukan sosial yang tinggi di lingkungan masyarakat. Namun pada kenyataannya untuk mendapatkan gelar ini bukanlah sesuatu yang mudah, karena sebelumnya ia harus memenuhi persyaratan akademik di perguruan tinggi.

Di perguruan tinggi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha (UKM), Bandung salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana adalah dengan menyusun tugas akhir atau skripsi. Untuk bisa mengontrak skripsi, terlebih dahulu mahasiswa harus mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian (UP). Usulan Penelitian adalah suatu kegiatan yang terencana, terarah, sistematis, dan terkendali, yang berupaya untuk memperoleh data dan informasi tentang suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu, dengan menggunakan metode ilmiah, untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis (Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Psikologi UKM 2000). UP dilakukan secara mandiri dengan beberapa tahapan yang harus

dilalui oleh mahasiswa, yaitu menentukan topik permasalahan, menulis laporan, dan bimbingan.

Data Tata Usaha Fakultas Psikologi UKM, terdapat 269 mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah UP untuk Tahun Akademik (TA) 2008/2009. Mahasiswa Fakultas Psikologi UKM angkatan 2005 adalah mahasiswa yang berdasarkan ketentuan fakultas memang seharusnya mengontrak UP pada TA 2008/2009, namun hanya 44.44% dari mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP pada TA 2008/2009 berasal dari angkatan 2005 sedangkan sisanya (55.56%) adalah mahasiswa angkatan tahun 2000-2004. Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa yang mengontrak UP pada TA 2008/2009 kemudian akan menyusun UP. Mahasiswa yang menyusun UP mengatakan bahwa mereka menemui banyak kendala atau kesulitan dalam proses penyusunan UP.

Kendala atau kesulitan bagi mahasiswa dalam menyusun UP, misalnya menentukan topik permasalahan, mahasiswa merasa kesulitan dan bingung menentukan topik untuk mulai menyusun UP, dan sulitnya mencari referensi yang diinginkan. Saat menulis laporan, kendala atau kesulitan yang ditemui mahasiswa misalnya sulit menemukan ide dan menuangkannya ke dalam tulisan pada saat pembuatan UP, adanya masalah pribadi, atau tidak disiplin dalam proses pengerjaan UP. Pada saat melakukan bimbingan mahasiswa bisa menjadi sangat malas atau merasa bosan karena harus merevisi dan menyusun UP, adanya tuntutan dari orang

tua, serta ajakan bermain dari teman-teman juga dapat menjadi kendala mahasiswa yang sedang menyusun UP.

Banyaknya kendala atau kesulitan yang ditemui Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha (UKM) yang sedang mengerjakan UP dapat dirasakan sebagai pemicu munculnya stres. Stres merupakan respon fisik maupun mental dalam diri individu terhadap situasi-situasi yang dihayati sebagai sesuatu yang berada di luar batas kemampuan adaptasi individu tersebut, dengan kata lain mahasiswa yang yakin dengan kemampuan yang dimiliki kurang menghayati kendala atau kesulitan yang dialami selama menyusun UP sebagai stres.

Adanya perbedaan kemampuan dalam mentolerir stres ini akan menimbulkan perbedaan terhadap tinggi atau rendahnya penghayatan derajat stres. Kemampuan penilaian seseorang terhadap stres ini turut dipengaruhi oleh penilaian kognitif yang memberikan bobot terhadap stres yang dialami individu. Penilaian kognitif adalah proses evaluatif yang menentukan apa dan dalam keadaan apa suatu interaksi antara individu dengan lingkungannya bisa menimbulkan stres (**Lazarus & Folkman, 1984**). Penilaian kognitif inilah yang akan menentukan apakah kendala atau kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun UP dianggap sebagai ancaman atau pemicu munculnya stres.

Stres merupakan fenomena individual bagi mahasiswa karena tingkat stres setiap mahasiswa akan berbeda-beda terkait situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain, situasi yang sama akan memunculkan respon stres yang berbeda pada tiap

mahasiswa. Respon yang ditunjukkan mahasiswa dapat berupa reaksi fisik dan psikis yang bersifat individual terhadap kendala atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa ketika menyusun UP.

Survei awal melalui wawancara kepada 10 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UKM yang mengontrak UP pada TA 2008/2009 diperoleh bahwa kendala yang dihadapi tiap-tiap mahasiswa dalam menyusun UP berbeda-beda dan memunculkan respon stres yang berbeda pula. Hal ini dapat ditunjukkan sebagai berikut: dua orang mahasiswa mengatakan bahwa terkadang mereka merasa sulit menuangkan ide ke dalam tulisan pada saat pengerjaan UP dan sulit berkonsentrasi sehingga pengerjaan UP yang harusnya bisa dikerjakan setiap hari hanya mereka kerjakan 4-5kali dalam seminggu. Hal ini menyebabkan produktivitas kerja dalam proses pengerjaan UP menurun dan menyebabkan mahasiswa tersebut terlambat dalam mengumpulkan UP sesuai *deadline*. Kedua mahasiswa tersebut juga menambahkan karena adanya tuntutan dari orang tua maka mereka berusaha untuk mengerjakan UP dengan baik. Mereka menjadikan tuntutan orang tua sebagai motivasi untuk menyelesaikan UP dan mengatakan bahwa derajat stres yang mereka alami rendah.

Tiga orang mahasiswa lain mengatakan bahwa kendala dalam proses penyelesaian UP berasal dari dosen pembimbing, seperti sulit untuk menemui dosen pembimbing, ketidakcocokkan ide dengan dosen pembimbing, dan tuntutan dari dosen pembimbing untuk mengerjakan UP dalam waktu yang telah ditentukan. Satu

dari tiga mahasiswa tersebut mengatakan bahwa ia merasa kesulitan untuk mengikuti dan menuangkan ide sesuai dengan masukan-masukan yang diberikan dosen pembimbing, tuntutan tersebut seringkali membuat mahasiswa merasa tegang, cemas, hampir setiap hari bermimpi buruk tentang UP. Mahasiswa ini mengakui bahwa derajat stres yang dimilikinya tinggi. Sedangkan dua (dari ketiga) mahasiswa tersebut mengaku bahwa tuntutan dari dosen pembimbing tidak terlalu membebani mereka dan tidak sampai membuat mereka bermimpi buruk tentang UP. Mereka memilih untuk menulis laporan berdasarkan masukan dari dosen pembimbing dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai faktor penting dalam penyelesaian UP. Kedua mahasiswa tersebut menambahkan bahwa mereka memiliki derajat stres yang rendah.

Selain itu, dua mahasiswa mengatakan bahwa mereka selalu mengerjakan UP dan berusaha menyelesaikan UP tepat waktu. Mereka menambahkan bahwa tetap ada tuntutan dari orang tua dan dosen pembimbing. Tuntutan tersebut tidak membuat mereka merasa tertekan, tetapi justru mereka jadikan tuntutan tersebut sebagai motivasi untuk diri mereka. Hal ini terlihat dari tingkah laku mereka dalam proses pengerjaan UP. Satu dari mahasiswa tersebut menyisihkan waktu 4 jam sehari dan berusaha mengatasi rasa malas yang timbul. Sedangkan mahasiswa yang lain mengaku kesulitan menemui dosen pembimbing, tetapi hal ini justru membuatnya semakin rajin datang ke kampus untuk menemui dosen

pembimbingnya. Kedua mahasiswa tersebut mengakui bahwa kendala tersebut tidak terlalu membuat stres dan mengaku bahwa derajat stres yang mereka miliki rendah.

Satu orang mahasiswa mengatakan bahwa kendala atau kesulitan terbesar untuk mengerjakan UP berasal dari dirinya sendiri, yaitu rasa malas. Mahasiswa tersebut merasa mempunyai banyak waktu untuk mengerjakan UP, sehingga cenderung menunda-tunda untuk mengerjakan UP. Tuntutan dari orang tua dan dosen pembimbing tidak terlalu dihiraukan oleh mahasiswa tersebut. Namun beberapa kali mahasiswa tersebut bermimpi buruk tentang UP, setelah bermimpi biasanya keesokan harinya ia akan langsung mengerjakan UP. Walaupun mengalami mimpi buruk, namun mahasiswa tersebut mengaku tidak terlalu stres dalam menyusun UP dan mengatakan bahwa derajat stres yang dimilikinya rendah karena ia merasa yakin bahwa dengan kemampuan yang dimilikinya ia dapat menyelesaikan UP dengan baik dan tepat waktu.

Dua mahasiswa lainnya juga mengatakan bahwa kendala terbesar berasal dari dalam dirinya sendiri. Satu dari kedua mahasiswa tersebut mengatakan bahwa tuntutan dari lingkungan, seperti teman-teman membuat ia tertekan dan mengatakan bahwa derajat stres yang dialaminya tinggi. Mahasiswa tersebut merasa apabila teman-temannya mampu menyelesaikan UP dengan baik dan tepat waktu maka ia pun harus mampu melakukannya, sehingga menjadi tekanan tersendiri untuk mahasiswa tersebut. Mahasiswa tersebut sangat sering mengalami mimpi buruk

tentang UP dan menghindari bertemu dengan teman-temannya yang sedang mengerjakan UP.

Satu (dari kedua) mahasiswa tersebut mengatakan bahwa ia telah mengontrak mata kuliah UP untuk yang ketiga kali. Hal ini disebabkan ia merasa kesulitan untuk mengerjakan UP, karena semenjak kuliah ia memang sering gagal dalam beberapa mata kuliah. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa ia mengalami semua gejala stres, seperti rasa tegang, susah berkonsentrasi, mimpi buruk, dan mudah menyalahkan orang lain. Gejala stres ini sangat sering dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Mahasiswa tersebut mengaku tetap mengerjakan UP meskipun stres yang dirasakannya sangat tinggi.

Berdasarkan hasil survei awal di atas ditemukan bahwa sebagian mahasiswa cenderung mengalami respon stres seperti respon fisiologis, kognisi, emosi, dan sosial, namun memiliki makna dan penilaian yang berbeda terhadap tingkat stres yang dihadapi. Misalnya mahasiswa yang mengalami mimpi buruk karena adanya tekanan dari lingkungan seperti orang tua maupun teman, beberapa menilai bahwa mereka memiliki derajat stres yang tinggi dan beberapa menilai sebaliknya. Selain itu dari survei di atas juga diperoleh gambaran bahwa sebagian mahasiswa cenderung memiliki keyakinan bahwa baik kegagalan maupun keberhasilan dalam menyelesaikan UP tergantung pada kemampuan, usaha, dan dirinya. Dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai derajat stres pada

mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun UP.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka ingin diketahui "Sejauh mana derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun Usulan Penelitian."

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

- Penelitian ini diadakan untuk memperoleh gambaran mengenai derajat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun Usulan Penelitian (UP).

1.3.2 Tujuan Penelitian

- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun Usulan Penelitian.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan masukan bagi ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan mengenai derajat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun Usulan Penelitian.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan informasi kepada peneliti lain mengenai yang berhubungan dengan derajat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun Usulan Penelitian.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung dan dosen pembimbing mengenai derajat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun UP. Diharapkan dosen pembimbing dapat memberikan bimbingan dan motivasi agar mahasiswa mampu menyelesaikan menyusun UP.
2. Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung mengenai derajat stres yang kelak mungkin akan dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun UP.

1.5 Kerangka Pemikiran

Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi adalah pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Di Fakultas Psikologi UKM Bandung, Usulan Penelitian (UP) merupakan tahap yang harus dilalui sebelum mahasiswa mengontrak skripsi (Tata Usaha Fakultas Psikologi UKM, Bandung). Mahasiswa yang sedang menyusun UP sering kali menemukan banyak kendala atau kesulitan yang dapat membuat mahasiswa tersebut merasa tertekan dan akhirnya mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara awal, kendala dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa Fakultas Psikologi UKM Bandung angkatan tahun 2001-2005 yang sedang menyusun UP dapat berasal dari faktor dalam diri maupun faktor dari luar diri mahasiswa tersebut. Faktor dari dalam diri biasanya berupa rasa bosan, sulitnya menuangkan ide ke dalam tulisan pada saat pengerjaan UP, adanya masalah pribadi, atau tidak disiplin dalam proses pengerjaan UP, yang dapat menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan UP. Sedangkan kendala yang berasal dari faktor luar diri mahasiswa dirasakan berasal dari tuntutan orang tua, tuntutan dosen pembimbing, ajakan bermain oleh teman-teman, yang dapat menimbulkan konflik bagi mahasiswa antara harus memilih ajakan bermain dengan teman-teman atau memilih untuk mengerjakan UP, atau sulitnya mencari referensi dan data untuk menunjang proses penyelesaian UP.

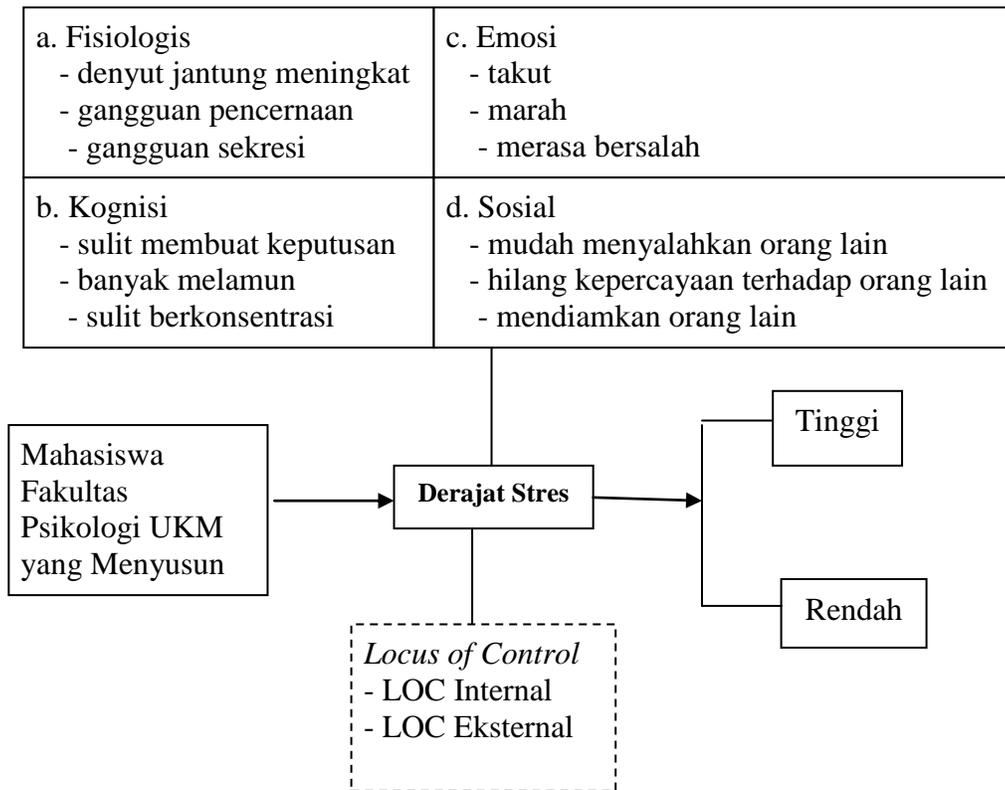
Kendala atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa pada saat pengerjaan UP dapat diatasi apabila mahasiswa memiliki harapan keyakinan yang positif tentang kendali dirinya atas peristiwa-peristiwa yang terjadi, yang disebut sebagai internal *locus of control* (Rotter, *applications of a social learning theory of personality*). Mahasiswa yang memiliki keyakinan dan kecenderungan *locus of control* internal akan lebih percaya pada kemampuan dirinya untuk menghadapi kendala atau kesulitan yang ditemui pada saat ia sedang menyusun UP, namun lain halnya dengan mahasiswa yang memiliki keyakinan dan kecenderungan *locus of control* eksternal. Mahasiswa dengan kecenderungan *locus of control* eksternal ketika menghadapi kendala yang sama, akan menilai kendala atau kesulitan tersebut sebagai nasib dan bersikap pasrah.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa respon setiap mahasiswa akan berbeda-beda dalam menghadapi kendala atau kesulitan yang ditemuinya. Perbedaan interpretasi dan reaksi terhadap situasi yang menimbulkan stres dimungkinkan karena masing-masing mahasiswa memiliki kepekaan dan daya tahan yang berbeda terhadap situasi tersebut (Lazarus and Folkman, 1984). Kepekaan dan daya tahan dalam menghadapi kendala atau kesulitan dalam proses penyusunan UP yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UKM inilah yang kemudian menyebabkan perbedaan penilaian kognitif terhadap kendala atau kesulitan yang dirasakan pada saat pengerjaan UP. Perbedaan penilaian kognitif mengenai respon stres yang ditampilkan mahasiswa juga menghasilkan derajat stres yang berbeda-beda.

Semakin sering respon stres yang muncul pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKM saat menyusun UP, maka derajat stres akan semakin tinggi.

Respon stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, yaitu respon fisiologis, kognisi, emosi, maupun sosial. Pengaruh secara fisiologis dapat berupa gangguan pencernaan, gangguan sekresi, dan denyut jantung meningkat, misalnya saat akan melakukan bimbingan, jantung mahasiswa berdebar kencang. Secara kognisi bisa berupa sulit membuat keputusan, banyak melamun, dan sulit berkonsentrasi. Pengaruh secara emosional seperti takut, marah, dan merasa bersalah, misalnya seorang mahasiswa yang merasa bersalah karena tidak dapat memenuhi janji yang dibuat dengan dosen pembimbing. Pengaruh secara sosial seperti mudah menyalahkan orang lain, hilang kepercayaan terhadap orang lain, dan mendiamkan orang lain. Misalnya mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan revisi Usulan Penelitian tepat waktu. Semakin tinggi derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, maka keluhan baik secara fisiologis, kognisi, emosional, dan sosial semakin sering muncul. Semakin sering gejala yang dirasakan mahasiswa Fakultas Psikologi UKM, maka semakin tinggi pula derajat stres yang dialami.

Secara skematis, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 1.1: Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. Setiap mahasiswa yang sedang menyusun UP mengalami kendala atau kesulitan dalam proses penyelesaiannya.
2. Kendala atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa pada saat pengerjaan UP dapat dihayati sebagai *stressor* yang memunculkan stres.
3. Stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi UKM Bandung yang sedang menyusun UP dapat dilihat dari respon stres yang dihayati mahasiswa.
4. Semakin sering respon stres yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi, Bandung yang sedang menyusun UP, maka semakin tinggi derajat stres yang dihayati mahasiswa begitu pula sebaliknya.

1.7 Hipotesis Penelitian

Sejauh mana derajat stres yang dihayati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung tahun angkatan 2001-2005 yang sedang menyusun Usulan Penelitian.