

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah tugas akhir mahasiswa di perkuliahan, tidak saja mendatangkan kebahagiaan untuk mencapai kelulusan tetapi, juga berdampak kepada psikologi. Banyak mahasiswa yang merasa takut dalam prosesnya sehingga menimbulkan stres tersendiri dan menciptakan berbagai *coping stres*. Umumnya mahasiswa yang menulis skripsi menunjukkan gejala stres, antara lain banyak keluhan, merasa bingung, mengaku sulit tidur, dan sering merasa cemas. Penulisan skripsi menuntut secara mandiri mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi antara lain; kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing F.J Monks (dalam Saihu & Abdushomad, 2021). Menurut Triantoro (2012) dalam psikologi, strategi *coping* ditujukan untuk mengurangi rasa tegang yang disebabkan oleh stresor lingkungan atau mengelola hal yang bersifat negatif sehingga, hasil dari proses coping dapat menciptakan fungsi aktivitas yang dapat dilakukan oleh individu. Oleh karena itu, menyelesaikan penulisan skripsi membutuhkan berbagai metode dan strategi dalam menghadapi stres.

Penting bagi mahasiswa, khususnya yang sedang menulis skripsi, memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik sehingga tidak merasa stres terus menerus. Studi yang dilakukan oleh Ningrum (2011) telah menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan manajemen stres yang baik lebih mungkin untuk

menemukan cara untuk memecahkan masalah dan mengembangkan sikap yang mereka yakini memiliki kemampuan untuk memecahkan dan memecahkan masalah yang mereka hadapi. Kemampuan individu untuk mengelola stres adalah strategi *coping*. *Coping stres* adalah suatu bentuk usaha atau tindakan yang diupayakan oleh seorang individu untuk menanggapi stres, baik secara internal maupun eksternal. Proses penulisan skripsi yang sering memberikan tekanan pada mahasiswa. Oleh karena itu, ketidakmampuan untuk menyesuaikan keinginan dengan realitas yang ada, baik internal maupun eksternal, menyebabkan stres dan konflik internal. Menurut Carver, dkk (dalam Syafitri, 2018) *Planning, active coping, dan suppression of competing activities* dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menemukan jalan keluar dalam mengatasi stres oleh semua mata pelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa subjek menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kountul, dkk (2018) saat mengalami stres, perempuan cenderung sering mengalami perasaan cemas, gangguan tidur, gangguan makan dan juga perasaan bersalah. Kondisi tersebut dikarenakan hormon estrogen pada perempuan yang lebih melimpah, sehingga perempuan dapat dikatakan lebih mudah merasa tertekan dibandingkan laki-laki. Dalam penelitian Attiya dkk., (2007), juga menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres yang tinggi, karena mereka lebih mencemaskan masalah pribadi yang berkaitan dengan masa depan mereka, harapan orang tua, serta kondisi emosional. Sedangkan, strategi coping yang digunakan mahasiswa laki-laki lebih terfokus pada ego, sehingga lebih tenang dalam menghadapi stresor akademik (Suwartika et al., 2014).

Mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai ketika memperoleh tantangan dan kesusahan dalam belajar. Sedangkan mahasiswa perempuan cenderung lebih merasa stres ketika mendapatkan tugas yang banyak seperti, sesak nafas, jantung berdebar, meningkatnya ketegangan otot, pusing dan kelelahan (Bariyyah & Latifah, 2019). Berdasarkan data penelitian Puteri (2014) menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki tingkat *coping stress* rendah berkisar 55% dan yang memiliki tingkat *coping stress* tinggi berkisar 45%. Peneliti ingin mengetahui cara mahasiswa mengatasi stres atau *coping stress* khususnya pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut data dari biro mahasiswa fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang, pada tahun ajaran 2022/2023 terdapat 113 mahasiswa laki laki dan 200 mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi. Dari data tersebut mahasiswa perempuan, 3% melakukan perpanjangan sebanyak 6-7 kali, 9% melakukan perpanjangan sebanyak 4-5 kali, dan 55% melakukan perpanjangan selama 2-3 kali. Berdasarkan data tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa perempuan fakultas psikologi di Universitas Merdeka Malang membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menyusun skripsi. Hal yang menyebabkan fenomena ini adalah sikap suka menunda yang menunjukkan kurangnya penerimaan akan tanggung jawab yang merupakan aspek dari *coping stress*. Menurut hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara sikap menunda dengan kemampuan *coping stress*, sehingga semakin besar sikap menunda semakin kecil kemampuan *coping stress* seseorang, begitu juga sebaliknya. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis pengaruh tidak langsung sebesar koefisien -0,142. (Badaruddin, 2019)

Hasil penelitian yang menunjukkan tentang tingkat *coping stress* pada mahasiswa yang menyusun skripsi menunjukkan 25% mahasiswa memiliki tingkat *coping stress* yang sedang dan 35% memiliki tingkat *coping stress* yang rendah. Dari hasil data tersebut menunjukkan rata-rata mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih belum mampu melakukan *coping stress*. (Dalfiqih et al., 2022)

Berdasarkan hasil crosstabs yaitu didapat bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi selama 3 (tiga) dan 5 (lima) semester berada kategori rendah dengan persentase sebesar 100%. Kemudian mahasiswa yang telah 4 (empat) semester mengambil skripsi ada 75% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Dan mahasiswa yang baru 1 (satu) semester mengambil skripsi ada 52,4% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Sedangkan mahasiswa yang telah 2 (dua) semester mengambil skripsi tergolong ke dalam kategori tinggi sebesar 100%. Hal ini diketahui bahwa mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung memiliki tingkat coping stress rendah (coping lemah). Sedangkan mahasiswa yang tergolong ke dalam kategori tinggi cenderung memiliki tingkat *coping stress* tinggi. (Dwi, 2011).

Menurut Keliat (1999) terdapat berbagai macam faktor yang dapat menyebabkan stres, kesehatan jasmani, sikap positif atau kepercayaan, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan bersosialisasi, memperoleh dukungan secara sosial serta finansial. Reaksi terhadap stres bermacam-macam dari tiap individu, dan juga pada individu yang sama dalam waktu yang berbeda. Ketidaksamaan ini dikarenakan oleh faktor sosial dan juga psikologis yang mampu mengubah dampak stresor pada tiap-tiap individu. Sedangkan menurut Smet (1994), menyebutkan bahwa *coping stress* dapat dipengaruhi oleh faktor

karakteristik kepribadian yang meliputi kestabilan emosi secara lazim, kepribadian tabah (*hardiness*), kekebalan dan daya tahan (*resilience*).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kusriani dan Purwaningtyas (2020) membahas apakah adanya korelasi antara *coping stress* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi antara *coping stress* dengan resiliensi.

Dari uraian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* di atas, peneliti tertarik memilih resiliensi sebagai variabel bebas yang mempengaruhi *coping stress*. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu/kelompok untuk melibatkan, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak negatif agar menjadi objek penanggulangan alam (Richardson dalam Desminta, 2009). Martin dan Marsh (2006) menggambarkan siswa yang fleksibel secara akademis sebagai orang yang dapat secara efektif menghadapi empat situasi dalam konteks akademik: kegagalan, tantangan, ketidakbahagiaan, dan tekanan. Siswa dengan fleksibilitas tinggi cenderung memiliki sikap positif dalam melawan rintangan (Utami Fitri & Kushendar, 2019). Kumpfer (1999) mengatakan bahwa resiliensi berperan dalam mengembangkan kemampuan untuk menangani stres. Sehingga, dapat dikatakan bahwa resiliensi berpengaruh pada mengatasi stres. Li (2008) mencatat bahwa fleksibilitas adalah hasil dari *active coping*, seperti mencari bantuan dan memecahkan masalah.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan sebelumnya dan hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Tingkat Resiliensi terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.”

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang yang sudah diuraikan, maka permasalahan pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh tingkat resiliensi terhadap *coping stress* pada mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu apakah tingkat resiliensi mempengaruhi *coping stress* mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang.

1. Manfaat Teoritis

- a. Peneliti berharap, penelitian ini mampu menjadi tambahan referensi psikologi terutama berkaitan dengan pengaruh tingkat resiliensi terhadap *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi.
- b. Peneliti berharap, penelitian ini dapat bermanfaat untuk peneliti lain untuk memberi masukan khususnya mereka yang meneliti tentang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti berharap, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan pembaca mengenai pengaruh tingkat resiliensi

terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

- b. Peneliti berharap, penelitian ini dapat memberikan informasi pada mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi sehingga mereka mengetahui adanya pengaruh tingkat resiliensi terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

D. Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang berjudul “*Coping Stress, Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Kusrini, 2020) adalah subjek dalam penelitian. Pada penelitian sebelumnya, penulis memakai sampel 101 mahasiswa yang menyelesaikan skripsi secara acak. Sedangkan penelitian ini, menggunakan subjek yang berjenis kelamin perempuan, sehingga penelitian hanya difokuskan pada mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi.

Dalam penelitian Park Ji An, et al. (2011) dengan subjek 554 mahasiswa menghasilkan adanya korelasi positif untuk adaptasi pada mahasiswa dengan kemampuan *coping stress* dan resiliensi. Indikasi terkuat dari adaptasi mahasiswa adalah sikap optimis. Selain sikap optimis, kepuasan dengan keperawatan sebagai jurusan, kepercayaan diri, nilai akademik, usia, kontrol emosional, dan jenis kelamin. Perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi studi, penelitian ini dilakukan di kota Malang, Indonesia, sedangkan dalam penelitian sebelumnya melakukan penelitian di Seoul, Korea.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Danniswara (2018) yang berjudul “Hubungan antara *Coping Stress* dan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang

mengerjakan Skripsi” ada hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan resiliensi. Dalam penelitian ini peneliti meneliti mahasiswa dengan membagikan kuesioner dalam pengumpulan data. Perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek pada penelitian sebelumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi secara keseluruhan. Penelitian ini, peneliti memilih subjek mahasiswa perempuan fakultas psikologi.