

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Tingkat Pendidikan yang paling tinggi adalah Perguruan Tinggi yang dimana mahasiswa adalah peserta didiknya. Mahasiswa dinilai sebagai sosok yang memiliki kapasitas intelektual yang tinggi, Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) dalam Statistik Indonesia mencatat sebanyak 8,96 juta mahasiswa yang masuk pada 2021. Angka tersebut terdiri 4,93 juta jiwa mahasiswa perguruan Tinggi Swasta (PTS), 4,02 juta jiwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (DataIndonesia.id 2021).

Menurut Miranda (2020), menjadi mahasiswa,” menyelesaikan tugas akhir berupa laporan karya ilmiah atau skripsi merupakan suatu keharusan jika ingin memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah hasil laporan penelitian yang termuat dalam karya tulis ilmiah, penelitian yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan berupa pengujian hipotesis, pengumpulan dan pengolahan data, melakukan interpretasi, analisis, dan menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan permasalahan dan dapat membuktikan secara empiris”.

Pada awalnya mahasiswa didorong dengan semangat serta minat yang tinggi ketika mengerjakan skripsi, lama-kelamaan turun karena mulai menemukan beragam kendala dalam pengerjaan skripsi, kesulitan-kesulitan dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengakibatkan emosi mereka tidak terkontrol dan mudah terganggu (Ningrum, 2011).

Banyak mahasiswa yang mempersepsikan skripsi adalah hal yang sangat sulit untuk diselesaikan dan pada akhirnya membebani mereka. Hal ini dibuktikan dengan beberapa kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa adalah mahasiswa bunuh diri karena skripsi (Kaskus.co.id, Rabu April 2017). Mahasiswa yang bernama Bonivasius Wiro bunuh diri dengan menggantung diri di rumahnya di Dusun Lamau, Desa Perongan, Kalimantan Timur pada pukul 22.00 WIB. Polisi memberikan keterangan, bahwa korban bunuh diri karena kuliahnya yang tidak pernah selesai.

Seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi di Samarinda Kalimantan Timur mengakhiri dirinya dengan cara bunuh diri. Mahasiswa tersebut melakukan bunuh diri dikarenakan belum bisa menyelesaikan kuliahnya selama 7 tahun (Tribun Kaltim.com.13 Juli 2020).

(Ni'mah, 2014) menyampaikan bahwa untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa memiliki beberapa kesulitan yang harus dilalui, mulai dari awal hingga selesai, kendala tersebut diantaranya adalah pencarian judul, pencarian buku-buku atau sumber referensi yang sesuai, dan lain sebagainya. Ketika memasuki masa skripsi, mahasiswa mulai memakai kemampuan kognitif (berpikir) dalam mengerjakan berbagai penelitian dengan mandiri, kemampuan untuk merumuskan masalah, mengumpulkan, mengelola dan menganalisis data, sampai pada kemampuan mahasiswa dalam mengambil kesimpulan dari berbagai hasil penelitian yang dilakukan dan pada akhirnya menyampaikan hasil secara lisan dan bentuk ilmiah (Ni'mah, 2014).

Tuntutan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan karya ilmiah bersumber dari kejadian yang terus-menerus, misalnya melakukan revisi, melakukan konsultasi bersama dosen, hal tersebut akan menjadi masalah stres

bagi mahasiswa. Seperti yang dijelaskan oleh Cohen dan Lazarus, terdapat dua hal yakni *daily hassles* dan *personal stressor* yang dapat menjadikan aktivitas sebagai sumber stres, kejadian yang tidak menyenangkan yang terjadi secara berulang-ulang akan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stress (*daily hassles*), sedangkan *personal stressor* merupakan keadaan tertekan yang dapat berupa ancaman yang merugikan diri sendiri, seperti halnya tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi (Zakaria, 2017).

Cohen dkk., (1997) menyatakan bahwa konteks terdekat dalam kehidupan individu akan menimbulkan stres yang tinggi dan akan mengganggu kehidupannya, konteks paling dekat dengan mahasiswa adalah perkuliahan, menyelesaikan tugas akhir merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa, maka perkuliahan menjadi sumber stres yang terjadi pada mahasiswa (Azahra Jehan Shahnaz, 2017).

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama 2009) menjelaskan tentang stres akademik, adalah respon yang datang akibat banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan individu. Carveth dkk. menyatakan bahwa pandangan individu kepada pengetahuan yang dimiliki dan pandangan terhadap tidak cukup waktu untuk pengembangan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut merupakan pengertian dari stres akademik (Zuama, 2009).

Menurut Davidson (Azahra Jehan Shahnaz, 2017) menyatakan bahwa sumber stres akademik berupa, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, situasi yang monoton, kurang adanya kontrol, tugas yang saling bertentangan, kehilangan kesempatan dan aturan yang membingungkan serta keadaan bahaya dan kritis. Terjadinya peningkatan stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang akan berpengaruh pada indeks prestasi,

beban stres yang dirasa berat akan memicu individu berperilaku negatif mengonsumsi alkohol, merokok, tawuran, bahkan penyalahgunaan narkoba (Widianti, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasani dan Wahyuni (2022) pada mahasiswa fakultas Psikologi Unisba ditemukan bahwa sebanyak 67,2% mahasiswa menderita stres akademik tinggi. Ini berarti mahasiswa memiliki suatu stimulus atau stressor yang melampaui sumber daya yang dimiliki (stres) yang meliputi frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, serta memiliki respon fisik, emosional, dan perilaku dan kognitif terhadap stres yang dimiliki, (Kurniasani & Wahyudi, 2022). Fenomena stres akademik ini juga peneliti temukan dari salah satu Universitas yang berada di daerah Malang, Jawa Timur yaitu Universitas Merdeka Malang.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa dari Universitas Merdeka Malang yang pada saat ini sedang mengerjakan skripsi. Hasil wawancara, didapati bahwa tanda-tanda mahasiswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan sering melamun, cepat lupa dengan kegiatan yang baru mereka lakukan contohnya adalah mereka lupa dimana meletakkan barang, kesulitan tidur, mudah marah, pola tidur yang kurang, cemas memikirkan masa depan mereka dan terdapat mahasiswa yang sering jarang makan karena memikirkan dan fokus mengerjakan skripsi.

Menurut Habeeb dan Koochacki (dalam persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia 39,6%, di Indonesia mahasiswa memiliki 36,7% - 71,6% persentase yang mengalami stres akademik Fitasari. Dengan kondisi seperti ini mahasiswa memerlukan orang lain dalam membantu serta mendukung mereka untuk bisa

bangkit dari kondisi keterpurukan mereka (Ambarwati dkk., 2019).

Sebagai manusia dan makhluk sosial tentulah kita memerlukan orang lain dalam proses kehidupan kita. Hal ini juga berlaku untuk setiap mahasiswa, mereka memerlukan orang lain dalam membantu dan meringankan stres yang sedang terjadi pada mahasiswa tersebut. Dengan mencoba untuk terbuka dengan orang lain mengenai masalah- masalah yang dihadapi hal tersebut pastinya berdampak baik untuk penyelesaian masalah yang mereka alami. Keterbukaan diri memiliki peranan penting bagi mahasiswa dalam mengatasi kondisi stres mereka sehingga harapannya adalah seseorang dapat merasakan kelegaan dari masalah yang sedang dihadapinya (Gamayanti dkk., 2018).

Keterbukaan diri adalah dorongan diri dari seseorang untuk berbagi informasi maupun permasalahannya pada orang sekitar, harapan agar seseorang dapat membantu dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya. Keterbukaan diri adalah proses dihadirkan diri yang diungkapkan di kegiatan berbagi perasaan (Setiawan, 2019).

Seseorang menyampaikan informasi mengenai dirinya dengan kondisi emosional hal ini tentu akan memberikan pengaruh positif yakni seseorang memperoleh kepuasan dalam hidup, dapat diperkurangkan depresi ketika mengalami stres saat pengungkapan dilaksanakan dengan kelekatan dan keterbukaan. Pengungkapan diri mahasiswa yang berkaitan dengan stres akademik adalah segala bentuk penyampaian informasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang berkaitan dengan masalah pada kondisi akademik mereka. Dengan menceritakan masalah kepada sesama mahasiswa harapannya adalah mahasiswa lain dapat memberikan dukungan serta solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa tersebut.

Mahasiswa dengan keterampilan dalam menyampaikan keterbukaan diri yang besar dapat mengurangi level stres ketika menyelesaikan skripsi. Mereka yang dapat menyampaikan masalah pada diri mereka kepada orang lain yang diyakini mampu untuk memahami persoalan yang sedang dialami besar kemungkinan dapat mengatasi masalah stres yang mereka hadapi. Hasil ini sesuai dengan studi yang diteliti Asandi (Gamayanti et al, 2018) bahwa ketika seseorang melakukan *self-reporting (self-disclosure)*, seseorang dapat melaporkan masalah dan tekanan yang dialaminya kepada orang lain dan menerima pengetahuan, umpan balik, masukan, atau support dari orang lain (Gamayanti dkk., 2018).

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul hubungan antara keterbukaan diri terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada hubungan antara keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang sedang mengerjakan skripsi.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan dedikasi terhadap keilmuan psikologi dan penelitian ini bisa menjadi acuan serta referensi untuk penelitian yang sama pada masa yang akan datang khususnya dalam penelitian mengenai keterbukaan diri dan stres pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran untuk mahasiswa terkait hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik serta bagaimana cara mengatasinya.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, diantaranya adalah sebagai berikut. Mulya & Indrawati, E. S. (2016) dalam penelitian yang berjudul " Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi yang berjumlah 101 mahasiswa. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,525 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,0001$ (Mulya & Indrawati, 2017)

Adwiyah (2017) dalam penelitian yang berjudul "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi Fakultas Ekonomi Prodi

Manajemen 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar adalah stres ringan yaitu 72 responden atau 96%, 3 responden atau 4,0% stres sedang dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam klasifikasi stres tinggi

Penelitian yang dilakukan oleh Andyria Kurnia dan Ayunda Ramadhani (2021) yang berjudul “ Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. Populasi 142 orang dan sampel yang dipakai pada penelitian yaitu sebanyak 119 orang. Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa mahasiswa D IV kebidanan memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori tinggi (Kurnia & Ramadhani, 2021).

Terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang, penelitian terdahulu hanya meneliti dari satu fakultas saja dan tidak hanya meneliti mahasiswa yang sementara menyelesaikan skripsi, tetapi juga melakukan penelitian di mahasiswa awal dari salah satu fakultas, sedangkan penelitian ini meneliti masalah stres akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dan dilakukan terhadap beberapa fakultas yang ada di Universitas.

Perbedaan lain diantaranya adalah jumlah populasi dan sampel yang tidak sama dan tidak berada dalam wilayah dan tempat yang sama, selain itu memiliki perbedaan variabel bebas antara peneliti sekarang dan dahulu. Penelitian sekarang dilakukan secara kuantitatif menggunakan variabel terikat stres akademik dan variabel bebasnya adalah keterbukaan diri. Perbedaan lain adalah Hasil dari penelitian ini menunjukkan keterbukaan diri dan stres

akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu stres akademik berada pada kategori rendah dan tinggi.