

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Dalam tahap perkembangannya, mahasiswa S1 digolongkan sebagai remaja akhir sampai dewasa awal yaitu sekitar usia 18 sampai 24 tahun, pada usia tersebut adalah fase dimana individu dapat memantapkan pendirian hidupnya (Monks, 2002). Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978) mahasiswa adalah individu calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Sedangkan pengertian mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi, dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa dalam program pendidikan S1, pada umumnya menempuh masa tempuh 4 tahun dan maksimal 7 tahun (Peraturan Menteri Ristekdikti No.3 Tahun 2020). Salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 yaitu dengan membuat karya ilmiah (skripsi). Skripsi merupakan sebuah karya tulis baik ilmiah, hasil observasi ataupun hasil komplikasi Pustaka sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana.

Jadi setiap mahasiswa wajib menulis skripsi dengan memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya dan sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana (Maryaeni, 2009). Pentingnya membuat karya ilmiah sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis. Ketika seseorang mengalami suatu tekanan maka secara spontan tubuh akan merespon hal tersebut. Semakin banyak tekanan yang dialami maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami individu. Banyaknya tekanan membuat mahasiswa tersebut mudah mengalami stress (Aziz & Raharjo, 2013). Penyusunan skripsi sebagai tugas akhir kuliah memang membutuhkan suatu keterampilan dan kemampuan lebih, yang terkadang membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas tersebut. Setiap mahasiswa memiliki fenomena, judul, dan juga jenis skripsi yang berbedabeda. Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual, sehingga sebagai mahasiswa tuntutan untuk belajar mandiri sangat besar. Di dalam penulisan skripsi ini mahasiswa dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikir dan memanfaatkan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan maupun hambatan dalam proses pengerjaan skripsinya, seperti kesulitan mencari literatur

terkait penelitian, kebingungan untuk mulai menulis, revisian yang cukup banyak dan kesulitan beretemu dosen pembimbing. Mahasiswa merasa diberikan beban yang cukup berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi stress dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi (Septina Dwi, 2016). Ratna (2018) menyatakan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi mengalami beberapa permasalahan yang menghambat proses pengerjaan skripsi yaitu: (1) Kesulitan mencari judul atau literatur, (2) Motivasi mahasiswa, (3) Persepsi mahasiswa, dan (4) Permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi, (5) Kesulitan memperoleh data penelitian, (6) Tidak mempunyai support sistem. Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi, frustrasi, putus asa, deg-degan, bingung, keringat dingin, dan tidak termotivasi (Januarti, 2013). Dalam penelitian Gamayanti, Mahardianisa & Syafei (2018) menjelaskan gejala stress yang umum muncul dibagi dalam tiga aspek. Pertama, gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya), dan selera makan yang berubah (menjadi tidak nafsu makan atau nafsu makan yang bertambah dari sebelumnya). Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, mudah marah, dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas. Gejala selanjutnya berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, mudah lupa, sulit menemukan ide, berpikir negatif

menjadi meningkat, dan pikiran menjadi kacau. Selain itu Slamet (2003) juga mengemukakan hambatan-hambatan yang dihadapi ketika menyusun skripsi yaitu banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis-menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta adanya mahasiswa yang kurang tertarik dengan penelitian. Dengan demikian skripsi bisa menjadi sumber stress. Kesulitan-kesulitan yang dirasakan ketika menyusun skripsi dapat berkembang menjadi perasaan negatif. Perasaan negatif yang dirasakan menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi dan stress (Mu'tadin, 2002). Stress merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Menurut Ismiati (2015) stress adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Individu dikatakan mengalami stress ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Dari kondisi stress yang dirasakan oleh mahasiswa kemudian muncul berbagai respon untuk menyelesaikan masalahnya. Terdapat respon positif yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi stress ketika menyusun skripsi, misalnya berusaha disiplin waktu dalam segala urusan, sharing informasi dengan teman, mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi (Ismiati, 2015). Namun pada kenyataannya, mahasiswa cenderung menunda mengerjakan skripsinya dengan melakukan

hal-hal lain yang menyenangkan dirinya, sehingga skripsinya menjadi tertunda (Triana, 2013). Penundaan mengerjakan skripsi tersebut merupakan bentuk strategi menghadapi masalah berdasarkan emosi (Pour, Mohaddes, & Talebi, 2016). Individu melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas akademik dapat menurunkan tingkat stress dengan cepat, akan tetapi hal tersebut tidak bertahan lama dan kembali kepada masalah yang sebenarnya (Palmer & Puri, 2006). Penyelesaian masalah yang kurang tepat juga dapat beralih fatal, misalnya seorang mahasiswa tewas bunuh diri dikarenakan skripsinya ditolak sebanyak dua kali (Indrawan, 2016). Hasil survey yang pernah dilakukan oleh majalah Femina terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan para mahasiswa merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan ketakutannya akan mengecewakan orang tua apabila gagal menyelesaikan studi, dan merasa cemas pada saat menyusun serta mengalami kerumitan selama proses pengerjaan skripsi (Mariyanti, 2014). Peneliti melakukan wawancara pada Rabu 25 Januari 2013 dan Kamis 26 Januari 2023 pada lima orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu HA (22 tahun), AS (22 tahun), M (21 tahun), D (23 tahun), dan KH (23 tahun). Melalui wawancara dengan menggunakan aspek *problem focused coping*. Kelima subjek mengatakan dalam proses menyusun skripsi 6 mereka merasa tertekan dalam menjalani proses penyelesaian skripsi, hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan mengenai metodologi penelitian yang membuat mahasiswa kesulitan

menuangkan isi pikiran mereka kedalam bentuk tulisan. 3 dari 5 subjek merasa malu jika harus meminta bantuan orang lain penyusunan skripsinya (termasuk dosen dan kakak tingkat) subjek merasa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. 4 dari 5 subjek seringkali mengabaikan revisi skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing sampai berhari-hari karena menganggap revisian yang diberikan sulit untuk ia pahami dan merasa malas jika harus mencari referensi buku yang sulit ditemukan. 3 dari 5 subjek merasa kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing dan merasa lelah memikirkan permasalahan skripsinya dan memilih untuk menunda mengerjakan skripsinya. Dari hasil wawancara diatas, peneliti menemukan bahwa setiap mahasiswa mengalami kesulitan yang berbeda-beda. Hal ini juga menyebabkan stress yang berbeda-beda dan juga cara mengelola stress yang berbeda-beda juga. Kondisi kondisi yang telah dipaparkan di atas dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan stress yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi. Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah juga kendala tersebut yaitu dengan strategi 7 coping stress yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stress yang dialaminya. Setiap cara untuk menghadapi, mengurangi atau mengatasi stress yang dilakukan individu disebut dengan coping stress. Coping merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan

mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stress (King, 2010). Coping lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi (Siswanto, 2007). Lazarus dan Folkman (dalam Smest, 1994) menyebutkan terdapat dua bentuk coping stress yaitu penanggulangan stress yang berpusat pada masalah (problem focused coping) dan penanggulangan yang berfokus pada emosi (emotion focused coping). Individu yang menggunakan problem-focused coping biasanya langsung mengambil usaha ataupun tindakan untuk memecahkan masalah. Di sisi lain, individu yang menggunakan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah. Secara umum, bentuk-bentuk coping yang berfokus pada emosi lebih mungkin terjadi ketika dinilai tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam atau menantang, sedangkan bentuk coping yang berfokus pada masalah lebih memungkinkan terjadi apabila kondisi lingkungan dinilai dapat diubah (Lazarus & Folkman, 1984). 8 Mahasiswa harus mampu menghadapi beban studinya dengan baik. Kemampuan ini akan membantu mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara aktif, bukan hanya berorientasi pada emosi ketika menghadapi berbagai kendala dalam tuntutan studi dan lingkungannya. Dalam psikologi kemampuan ini disebut dengan istilah problem focused coping yaitu suatu strategi yang secara langsung diarahkan pada suatu masalah yang dialami oleh seseorang serta upaya untuk

memecahkan masalah atau upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi secara langsung (Calahan 2000 dalam Makie, 2006). Ketidakefektifan coping dapat terjadi apabila hanya berfokus untuk melakukan penghindaran, serta tidak adanya masalah. Hambatan yang dialami oleh para mahasiswa ketika menyusun skripsi membutuhkan suatu penyesuaian yang tuntas dan efektif agar tidak menimbulkan gangguan, baik bersifat fisik maupun psikis. Problem focused coping merupakan upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan suatu masalah, dirinya tidak akan menggerutu dan tidak berbuat apa-apa, melainkan ia akan mencari solusi bagaimana menyelesaikannya dan memikirkan tindakan apa yang harus dilakukan agar dapat menyelesaikan tugasnya. Penggunaan problem focused coping dapat mengarahkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan 9 kendala akademiknya yang dalam hal ini adalah skripsi (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syarkiki dan Ariati (2014), keberadaan problem focused coping khususnya pada bidang pendidikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik. Semakin efektif penggunaan problem focused coping oleh mahasiswa maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian Syarkiki dan Ariati (2014) yang menyebutkan bahwa perilaku prokratinasi akademik dapat ditentukan oleh self-efficacy, self-esteem, dan coping stress yang salah satunya adalah

problem focused coping. Hasil penelitian Widiani (2013) mengenai Hubungan Tingkat Stress dengan Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi yang dilakukan pada 65 orang mahasiswa di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat stress dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian Chu dan Chao (2011), menjelaskan bahwa problem focused coping memiliki manfaat untuk membantu mempertahankan kesejahteraan seseorang dan membantu seseorang terhindar dari tuntutan lingkungan yang menekannya. Selain itu, penggunaan problem focused coping juga sebagai salah satu prediktor atau sumbangan efektif sebesar 9,2% terhadap motivasi berprestasi pada remaja (Aryani & Trihandayani, 2016). Penggunaan problem focused coping dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti fleksibilitas kognitif (Santosa & Setyawan, 2014), optimisme (Sulistiyowati, Wismanto & Utami, 2015) serta kecerdasan emosi (Harsiwi & Kristiana, 2017). Fleksibilitas kognitif merupakan salah satu sumber daya dari keterampilan pemecahan masalah, yang mana keterampilan pemecahan masalah adalah salah satu faktor yang mempengaruhi problem focused coping. Faktor lain yang mempengaruhi problem focused coping adalah keyakinan positif. Individu yang optimis akan memandang suatu peristiwa dengan cara yang positif sehingga menimbulkan rasa mampu menghadapi suatu peristiwa. Dalam menilai atau memandang suatu permasalahan terdapat peran manajemen emosi agar individu dapat berpikiran jernih sehingga suatu peristiwa akan dinilai secara

obyektif yaitu dari sumber permasalahan tanpa mengedepankan unsur subyektif, seperti emosi, perasaan dan lain-lain (Lazarus & Folkman, 1984). Manajemen emosi ini termasuk salah satu aspek dari kecerdasan emosi (Goleman, 2001). Ketika seorang individu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka ia dapat mengelola emosi negatif dari suatu permasalahan, sehingga memunculkan keyakinan bahwa individu mampu mengubah permasalahan yang sedang dialami. Diantara faktor-faktor tersebut, maka yang dijadikan fokus penelitian ini adalah kecerdasan emosi, selain berperan dalam menilai suatu permasalahan dapat diubah. Hal ini karena kecerdasan emosi memberikan kontribusi pada faktor lain, seperti optimisme (Kumcagiz, Celik, Yilmaz, & Eren, 2011) dan fleksibilitas kognitif (Gunduz, 2013), sehingga problem focused coping dapat ditingkatkan apabila mahasiswa memiliki kecerdasan 11 emosi terlebih dahulu. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan menjadi faktor penentu yang akan mengarahkan mahasiswa pada cara dan upaya penyelesaian masalah (Nur Dahlia, 2018). Menurut Wiperman (2007), kecerdasan emosi dapat digunakan untuk mencapai kesuksesan dan memecahkan masalah-masalah dalam pekerjaan. Kesuksesan pekerjaan seseorang tidak hanya memerlukan kemampuan intelektualnya saja, melainkan kemampuan dalam menata serta mengelola emosi yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu, jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosi maka dapat meningkatkan penggunaan problem focused coping dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam

penyelesaian skripsi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu mengenali perasaan baik diri sendiri maupun orang lain, mengatur dan menggunakan emosi dengan baik pada diri sendiri, serta berinteraksi sosial dengan orang lain secara efektif (Chooper dalam Saam & Mulyani, 2012; Goleman, 2001). Kecerdasan emosi pada dasarnya dimiliki setiap individu, namun yang menjadi pembeda adalah apakah individu tersebut mau menggunakan kecerdasan emosinya atau tidak. Kecerdasan emosi ini juga bukan suatu ukuran stagnan, sehingga masih dapat dikembangkan. Jika mahasiswa menggunakan kecerdasan emosinya maka ia dapat mengenali, meregulasi, dan mengelola emosi yang muncul karena berbagai masalah dalam studinya, sehingga tidak perlu terfokus untuk mengendalikan emosinya lagi 12 (emotion focused coping). Ketika emosi tidak menjadi masalah dan kepercayaan mulai kembali bangkit maka ia tidak akan menghindar dari masalahnya dan segera fokus pada penyelesaian masalahnya (problem focused coping). Berdasarkan penelitian terdahulu, ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan problem focused coping pada perawat rumah sakit. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi pada penggunaan problem focused coping (Harsiwi & Kristiana, 2017). Kecerdasan emosi juga memiliki peran sebesar 26% terhadap penggunaan problem focused coping (Larashati & Rustika, 2017). Por, Barribal, Fitzpatrick dan Roberts (2011) menemukan peningkatan pada kontrol perasaan dan kecerdasan emosi dapat membantu mahasiswa untuk mengadopsi strategi coping aktif, sehingga

lebih efektif ketika berhadapan dengan stress. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001). Goleman (2001) juga menyampaikan bahwa kecerdasan emosi dapat dilihat dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Menurut Cooper dan Sawaf (2001) kecerdasan emosi merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. 13 Menurut Goleman (2001) Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Penelitian yang relevan juga menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif signifikan dengan problem focused coping pada taruna akademi kepolisian (Nandini & Listiara, 2014). Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi positif atau negatif (Gross & Thompson, 2007), sementara kecerdasan emosi mencakup kemampuan yang lebih luas dari regulasi emosi. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Shemesh (2017) menemukan bahwa kecerdasan emosi berkorelasi negatif dengan strategi coping menghindar, namun tidak berkorelasi dengan problem

focused coping pada penelitian populasi remaja. Dari beberapa penelitian yang dipaparkan sebelumnya, terdapat perbedaan hasil antara penelitian yang ada di Indonesia dan di luar Indonesia, yang mana penelitian di Indonesia memiliki hasil yang sama bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan problem focused coping sedangkan hasil penelitian di luar Indonesia memiliki hasil yang bervariasi. Berdasarkan penjelasan di atas, menjelaskan bahwa didalam diri individu memiliki potensi yang besar untuk menentukan arah hidupnya. Individu seperti ini percaya mereka mempunyai kemampuan menghadapi 14 tantangan dan ancaman yang timbul dari lingkungan dan berusaha memecahkan masalah dengan keyakinan yang tinggi sehingga strategi penyelesaian atas konflik yang terjadi dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini penting dilakukan guna menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis mengenai kecerdasan emosi dan problem focused coping dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dalam mengatasi stress dan mengelola emosi, ataupun studi psikologi pada umumnya.

b) Manfaat Praktis

Bagi pembaca, dengan membaca hasil penelitian ini membantu pembaca khususnya mahasiswa dalam mengatasi permasalahan akademiknya dengan menggunakan strategi problem focused coping dengan mengembangkan kecerdasan emosi yang dimilikinya.