

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi di antara yang lain. Seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya, di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau disebut skripsi sebagai penentu penyelesaian studinya. Yulianto (dalam Giyarto, 2018), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Menurut Ismiati (dalam Sylsye, 2017), mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Dalam proses penyusunan tersebut mahasiswa mengalami masalah-masalah, salah satunya stres. Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ismiati (dalam Sylsye, 2017)

menjelaskan bahwa ada di antara mahasiswa yang mengatakan terasa penat, lelah, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran menjadi buntu. Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, dituntut untuk dapat menyelesaikan masa studinya dengan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Namun, dalam proses pengerjaannya mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan tugas akhir, seperti merasa cemas, pesimis, panik, tertekan, hingga membuat pikiran menjadi buntu, hal tersebut dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa sehingga memungkinkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2013), menjelaskan bahwa jenis stres mahasiswa secara keseluruhan yang paling menonjol adalah stres psikologis dengan rerata total 26,61 seperti cemas, gelisah dan panik ketika memikirkan skripsi, selanjutnya stres fisiologis atau fisik dengan 23,82 seperti kelelahan, pola makan dan pola tidur terganggu karena terlalu memikirkan skripsi. Terdapat stres psikologis dan fisiologis. Apabila tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif akan memberikan dampak yang negatif pada individu tersebut, berupa mengalami kecemasan, panik, rasa takut, dan dapat menyebabkan stres.

Stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa (disebut stresor) yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stresor (Santrock, 2002). Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi

menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya (Musradinur, 2016), untuk itu diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi koping (*coping*) yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stress yang dialaminya. Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu tersebut, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Lazarus (dalam Reygita, 2018) *coping stress* memiliki dua macam yaitu yang pertama adalah *problem focused coping*, adalah perilaku *coping* untuk mengurangi stres, individu akan mengatasi masalahnya dengan mempelajari cara baru atau meminta pendapat orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Kemudian, yang kedua adalah *emotional focused coping*, yaitu berorientasi dengan tindakan yang menjauh dari permasalahan tersebut. Individu lebih melarikan diri dari masalah dengan membayangkan seandainya berada pada situasi yang menyenangkan. Baron dan Bryne (dalam Reygita, 2018) mendefinisikan *coping stress* sebagai respon individu untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi ancaman dan efek-efek negatif dari situasi yang penuh tekanan.

Aspek-aspek pada *coping stress* berdasarkan teori dari Folkman dan Lazarus (1984) terdiri dari dua kategori yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Beberapa aspek *problem focused coping*, yaitu *seeking*

informational support (memperoleh informasi dukungan), *confrontative coping* (menyelesaikan masalah secara konkrit), *planful problem-solving* (perencanaan pemecahan masalah), dan aspek *emotion focused coping* dengan beberapa indikator, seperti *seeking social emotional supports* (memperoleh dukungan secara emosional), *distancing* (upaya kognitif atau membuat harapan positif), *escape avoidance* (berandai-andai atau penghindaran masalah), *self control* (pengendalian emosi atau mengatur perasaan), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), dan *positive reappraisal* (menilai masalah dari positif yang bersifat religious).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2013) bahwa strategi *coping* negatif yang paling banyak dilakukan dalam aspek kontrol diri (52,9%). Kontrol diri yaitu individu dalam menghadapi masalah dengan membatasi aktifitas dan tidak bertindak terburu-buru namun dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengatasi masalah dengan terburu-buru tanpa memikirkan resiko yang ada dan merasa terbebani dengan skripsi. Selanjutnya aspek keaktifan diri (45%) 83 yakni mahasiswa malas mengerjakan skripsi dan menghindari masalah yang ada. Aspek perencanaan (17,9%) yakni mahasiswa berpikir untuk menghindar atau lari dari masalah. Aspek mencari dukungan sosial instrumental (15,7%) yakni mahasiswa kurang memperhatikan pendapat dan saran positif dari orang lain. Aspek mencari dukungan sosial emosional (7,9%) yakni beberapa mahasiswa bersifat tertutup kepada orang lain mengenai masalah yang sedang dihadapi. Aspek penerimaan (12,9%) yakni beberapa mahasiswa kurang tenang dan kurang menerima saran dari orang lain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Erteka (2018), terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area memiliki *coping stress* yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *coping stress* rendah lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi. Masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi merupakan stressor bagi mahasiswa maka mahasiswa tersebut perlu menata keadaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa tingkat akhir dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang sedang menyusun tugas akhir skripsi pada bulan Maret 2021 menunjukkan tujuh dari sepuluh mahasiswa yang terdiri dari dua mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan delapan mahasiswa berjenis kelamin perempuan, memiliki *coping stress* yang masih rendah ketika menyusun skripsi. Pada aspek *problem-focused coping* (*coping* terpusat masalah), mahasiswa mengungkapkan bahwa saat sedang *stress* mahasiswa membutuhkan bantuan orang lain dengan cara mengobrol dengan temannya untuk meluapkan kekesalannya, ketika sudah tenang maka mahasiswa tersebut mengerjakan skripsinya kembali, selain itu, ketika *stress* karena tidak paham dengan alur pengerjaan skripsi, mahasiswa tersebut menanyakan kepada mahasiswa lainnya tentang skripsi yang sedang dikerjakan agar mendapat pencerahan atau bayangan kembali mengenai skripsi yang sedang dikerjakan. Mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya bisa menyelesaikan skripsinya ketika sedang *stress*, jika semakin dipaksa maka akan semakin *stress* sehingga mahasiswa menunda

pengerjaan skripsinya. Mahasiswa juga mengatakan bahwa ketika sedang *stress* sulit untuk bisa menyelesaikan skripsi, karena menjadi tidak fokus, pusing, dan lelah.

Pada aspek *emotion-focused coping* (*coping* terpusat emosi), mahasiswa mengatakan bahwa ketika *stress* dalam menyusun skripsi belum bisa mengontrol emosi dengan baik, ketika *mood* sedang baik seperti sedang bahagia, bersemangat, optimis, mahasiswa sangat bersemangat untuk mengerjakan skripsi, tetapi ketika *mood* sedang tidak baik seperti sedih, marah, tertekan, panik, *stress*, mahasiswa bermalas-malasan untuk mengerjakan skripsi atau bahkan tidak mengerjakan skripsi sama sekali. Ketika *stress*, mahasiswa mengatakan sangat membutuhkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar, misalnya mendengarkan keluh kesah atau kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi, memberikan perhatian saat sedang *stress*, dan memberikan motivasi agar semakin bersemangat. Dampak yang ditimbulkan oleh *coping stress* bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini sangat berpengaruh terutama bagi psikis maupun fisik seseorang. *Coping stress* sangat penting untuk bisa mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi terutama dalam mengatasi *stress* saat menyusun skripsi.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* menurut Smet (1994), yaitu mencakup beberapa variabel. Pada variabel dalam kondisi individu mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Karakteristik kepribadian mencakup *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, dan

ketahanan. Selanjutnya variabel sosial kognitif mencakup dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan dan yang terakhir hubungan dengan lingkungan sosial, seperti dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Dari beberapa faktor di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu karakteristik kepribadian mencakup *locus of control*. Menurut Rotter (1954), dalam psikologi kepribadian, *locus of control* mengacu pada sejauh mana individu percaya bahwa individu dapat mengontrol peristiwa yang mempengaruhi dirinya dan sejak itu menjadi aspek studi kepribadian. *Locus* dikonseptualisasikan sebagai internal (individu itu sendiri percaya bisa mengendalikan hidupnya) dan eksternal (yang berarti individu percaya keputusan dan kehidupan individu dikendalikan oleh faktor lingkungan yang tidak bisa mempengaruhi, atau secara kebetulan atau nasib).

Konsep tentang *locus of control* dikemukakan pertama kali oleh Julian Rotter dalam kaitannya dengan Teori Belajar Sosial Rotter (dalam Elizabeth, 2013). Pada dasarnya, *locus of control* menjelaskan lokasi kendali di dalam kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan. Menurut Rotter, (dalam Sumawan, 2005) menarik kesimpulan sebagai berikut: *locus of control* merupakan salah satu variabel kepribadian (*personality*), yang didefinisikan sebagai keyakinan bahwa yang bisa mengendalikan segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya adalah individu itu sendiri (*internal locus of control*) dan keyakinan bahwa lingkunganlah yang mengendalikan dirinya bukan individu itu sendiri (*external locus of control*). Menurut Brownell (1982) mengatakan bahwa,

locus of control adalah tingkatan dimana seseorang menerima tanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi pada dirinya merupakan perbuatan dirinya sendiri. *Locus of control* dibedakan menjadi dua, yaitu *locus of control* internal dan eksternal. *Locus of control internal* mengacu kepada segala peristiwa yang terjadi baik dari segi positif maupun negatif atas perbuatan individu itu sendiri, sedangkan *locus of control eksternal* mengacu kepada keyakinan bahwa segala peristiwa yang terjadi pada individu berada diluar kendali dirinya atau bukan perbuatan dirinya melainkan dari lingkungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2015), analisis data hasil penelitian hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* dilakukan sebanyak empat kali yaitu, hubungan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping*, hubungan antara *locus of control internal* dengan *emotional focused coping*, hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping* dan hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *emotional focused coping*, hal ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan dan mempunyai korelasi yang positif, oleh karena itu, *locus of control internal* mempunyai korelasi yang signifikan terhadap *problem focused coping*, yaitu semakin individu memiliki orientasi *locus of control internal* semakin dia menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* yang digunakan.

Menurut Carver (dalam Fadhilah, 2015), *locus of control* merupakan jenis konsep tertentu psikologis yang turut memberikan peranan dalam pemilihan strategi *coping*, maka akan terdapat perbedaan dalam strategi atau gaya *coping*

individu dalam mengatasi stres. Individu dengan *internal locus of control* lebih mungkin melakukan *active coping* dan *planning*, sedangkan *eksternal* lebih cenderung menghindar. Individu dengan *internal locus of control* cenderung menggunakan variasi *coping* yang berorientasi masalah (*problem focused coping*), sedangkan *eksternal* cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2015) dengan 42 responden didapatkan *locus of control* internal memiliki pengaruh terhadap *problem focused coping*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujadi, dkk (2017) bahwa seseorang dengan *locus of control internal* pada umumnya memiliki *coping* yang positif dibandingkan dengan yang memiliki *locus of control eksternal*.

Menurut Selcan Demirkan (dalam Kutanis, 2011), individu yang cenderung memiliki *locus of control* internal lebih menunjukkan kemampuan diri yang dimiliki, merasa bertanggung jawab, dapat menguasai perubahan situasi dengan baik, dapat menanggulangi stres dengan baik, serta memiliki kepuasan kerja dan motivasi yang tinggi. Sedangkan, individu dengan *locus of control* eksternal lebih mengandalkan kesempatan yang diberikan, bertanggung jawab, takut akan perubahan situasi, lebih sulit dalam menanggulangi stres dengan cara yang tepat, kurangnya kepuasan kerja dan motivasi yang dimiliki. Berdasarkan faktor individual yang mempengaruhi tingkat stres seseorang menurut Rice (dalam Dewi, 2010) yang meneliti pada pekerja salah satu faktornya adalah *locus of control*, dikatakan bahwa pekerja yang memiliki *locus of control* internal mempercayai bahwa kehidupan pekerja dikontrol oleh individu itu sendiri, sedangkan *locus of*

control eksternal mempercayai bahwa kehidupan pekerja telah dikontrol oleh kekuatan diluar individu itu sendiri. Dalam situasi stres, *locus of control* internal memberi kecenderungan kepercayaan bahwa pekerja akan mendapatkan efek yang nyata dari kondisi tersebut, sehingga pekerja merasa harus melakukan sesuatu untuk dapat mengatasi situasi stres, sedangkan pekerja yang memiliki *locus of control* eksternal akan lebih pasif dan defensif.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat diketahui ada hubungan antara *locus of control* dengan *coping stress*, oleh sebab itu peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara *locus of control* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir universitas mercu buana yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *locus of control* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi di bidang Psikologi Klinis khususnya mengenai *locus of control* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada adik tingkat yang akan sampai pada tahap penyusunan skripsi ditahun yang akan datang, mengenai *locus of control* dengan *coping stress* agar dapat mengatasi *stress* yang dialami ketika menyusun tugas akhir.