

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa juga disebut dengan skripsi Yulianto (2008). Tujuan dari penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi (Rohmah, 2006).

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2002). Sebagai sebuah kewajiban akhir, banyak persepsi bagi mahasiswa yang menganggap penyusunan skripsi amatlah sakral, sehingga menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa. Sakral yang dimaksud disini adalah adanya persepsi dalam pembuatan skripsi pasti akan banyak menguras tenaga, waktu, biaya, tak jarang menguras emosi penulis yang akhirnya menimbulkan gejala stress dalam diri mahasiswa (Kinansih, 2011).

Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang di miliki kedalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolok ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering di hadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011).

Banyak dari kalangan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan cepat, dan tidak kalah banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang lama bahkan mengalami stres akibat skripsi. Ketika mahasiswa mengalami stres, berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stres dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh kehidupannya (Hawari, 2001).

Darmadi (Suhapti dan Wimbari, 1999) mengungkapkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh stres tatkala harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Kondisi ini terjadi karena adanya perasaan takut pada diri mahasiswa itu

sendiri padahal belum dicoba, atau bisa juga karena sulitnya mencari obyek penelitian atau studi kasus yang cocok dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan. Mahasiswa yang menyusun tugas akhir memiliki kendala yang terbesar yaitu menentukan ide-ide untuk tugas akhir tidak harus selalu merupakan hal-hal yang baru, tetapi ide tersebut bersifat ilmiah dan tidak menjiplak atau original. Kendala lain yang berkaitan dengan penentuan topik adalah terlalu sulitnya topik atau ide yang telah dipilih sehingga akan memperlambat proses penyelesaian tugas akhir karena dengan mengganti topik, maka harus mengulang dari awal yang mahasiswa kerjakan.

Stres dinilai sebagai sesuatu yang negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis (Rohmah, 2006). Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stres yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Bernard dan Huckins, 1991).

Stress merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntunan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker dan Gregson, 2005). Safari dan Saputra (2009) menyatakan bahwa stress dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak stress negative bisa menimbulkan gejala fisik maupun psikologis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu.

Berdasarkan hasil pengamatan observasi dan wawancara terhadap mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres, ketika mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Menurut Lazarus dan Folkman (2006) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Menurut Sarafino (2008) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress. Senada dengan pengertian di atas Bishop (1994) menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara

individu dengan lingkungan yang menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon, baik fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi.

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1998). Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang pertama pada hari Kamis tanggal 17 November 2017 dengan seorang mahasiswa Psikologi bernama E mengatakan bahwa subyek mempunyai masalah saat mengerjakan skripsi, kesulitan yang utama adalah mencari referensi yang relevan dengan skripsi yang disusunnya, dosen pembimbing skripsi susah ditemui, pada saat mengerjakan skripsi situasinya harus mendukung dalam arti keadaan yang tenang, apabila saat mengerjakan skripsi dengan keadaan yang berisik membuat subyek tidak bisa berkonsentrasi, subjek juga merasa gelisah, selera makan menjadi berkurang,

mengeluh sering pusing-pusing, cemas dan sulit tidur karena terlalu memikirkan skripsi.

Wawancara yang kedua pada hari Senin tanggal 21 November 2017 terhadap mahasiswa Psikologi yang bernama A. Subyek mengakui kebiasaan untuk tidak segera menyelesaikan skripsi disebabkan karena malas saat mengerjakan skripsi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan sulitnya mencari *literature* buku bacaan yang relevan untuk menyusun skripsi. Akibatnya subyek mengalami tekan fisik dan psikis, mengeluh sering mengalami sakit kepala

Wawancara yang ketiga pada hari Kamis tanggal 24 November 2017 terhadap mahasiswa Psikologi bernama I. Subyek mengatakan bahwa pada saat mengajukan judul tidak ada kendala, akan tetapi komunikasi dengan dosen pembimbing terkadang sulit dihubungi, mencari referensi yang relevan dengan penelitian susah didapat, adanya perbedaan konsep antara dosen pembimbing satu dengan dosen pembimbing dua terkadang membuatnya bingung, pada saat bimbingan menunggu terlalu lama, situasi saat mengerjakan kurang mendukung dikarenakan sering ada gangguan seperti disuruh orang tua dan kesibukan kuliah membuatnya susah mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi. Subyek mengalami stres dalam menyusun skripsi seperti sakit kepala dan gangguan tidur.

Selanjutnya wawancara yang keempat pada tanggal 30 November 2017 terhadap mahasiswa Psikologi bernama Y. Subyek mengatakan bahwa kesulitan mencari referensi yang pas, saat bimbingan pada dosen pembimbing dua itu tidak mau mengoreksi proposal sampai mendetail sehingga pada saat subyek

mengajukan ke dosen pembimbing satu ternyata masih banyak yang salah, hubungan dengan dosen pembimbing tidak berjalan dengan baik, keinginan mengerjakan skripsi hanya pada saat ada *mood* saja sehingga menjadikan proposal lama disetujui. Untuk mengatasi stres subyek mencari dukungan informasi dari teman kuliah dan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.

Berdasarkan berita yang ditulis oleh Koran Merdeka pada tanggal 5 Februari 2015 sungguh tragis nasib Axel Pandaga Wicaksana (22), mahasiswa yang ditemukan dalam kondisi sudah membusuk di tempat tidurnya. Sekitar empat hari, jasad korban baru diketahui oleh sepupunya yang tinggal satu indekos. Mungkin karena sedang ngebut mengerjakan skripsi terus perutnya kosong. Hasil autopsi memang perutnya kosong, enggak ada makanan. Berdasarkan keterangan penghuni kamar yang lain, sudah beberapa hari terakhir mencium bau tidak sedap dari kamar Axel.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti lakukan, diketahui bahwa mahasiswa Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kendala saat mengerjakan skripsi yang disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan mencari referensi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan pada saat mengerjakan skripsi itu kondisi yang tidak mendukung seperti perasaan cemas, dan gelisah. Menurut Darmono dan Ani (2002) proses penulisan skripsi sebenarnya mudah, karena dalam proses penulisan tersebut mahasiswa didampingi oleh dosen pembimbing skripsi. Dosen pembimbing skripsi bertugas memberikan arahan yang bersifat konstruktif baik

dari aspek teknis penulisan, aspek isi, sampai pada aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi.

Dari data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stress dari berbagai masalah yang di hadapi mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, subjek mengeluh dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas merasa terbebani dan bingung. Perasaan bingung terutama disebabkan karena mereka beranggapan ini adalah dunia dan pengalaman baru, yang belum pernah dilalui selama kuliah dan dianggap berbeda dengan makalah sehari-hari, 2 dari 4 mahasiswa yang peneliti wawancara mengakui adanya perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti.

Menurut Rathus dan Nevid (Januarti, 2009) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Menurut Atwater (1983) stres merupakan suatu tuntutan yang memerlukan respon adaptif.

Darmadi (Suhapti dan Wimbari, 1999) mengungkapkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh stres ketika harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Kondisi ini terjadi karena adanya perasaan takut pada diri mahasiswa itu sendiri padahal belum dicoba, atau bisa juga karena sulitnya mencari obyek

penelitian atau studi kasus yang cocok dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.

Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stress berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya. Jika stres dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis (Rohmah, 2006). Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Bernard dan Huckins, 1991).

Gunawati *et.al* (2006) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stress, faktor internal mahasiswa, intelegensi dan faktor eksternal, salah satu faktor eksternal adalah hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya. Salah satu cara untuk melihat hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya adalah dengan melihat komunikasi interpersonal. Arni Muhammad (2005:159) menyatakan bahwa “komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya di antara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya”. Sedangkan menurut Mulyana (2000) menyatakan bahwa “komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid dan sebagainya”.

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang yang mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan dan lainnya, dari komunikator ke komunikan (Walgito, 2001). Kebutuhan seseorang

akan rasa ingin tahu, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain dapat terpenuhi melalui komunikasi. Komunikasi juga membantu individu dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, pembentukan identitas diri dan jati diri, sumber pembanding sosial dan penentu kesehatan mental (Supratiknya, 1995). Tujuan komunikasi tidak akan tercapai, jika komunikasi tidak berjalan efektif. Efektivitas komunikasi interpersonal tercapai, bila komunikan menginterpretasikan pesan yang diterima mempunyai makna yang sama dengan maksud pesan yang disampaikan oleh komunikator (Supratiknya, 1995).

Rakhmat (2007) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap tegang.

Dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian informasi, pikiran dan sikap tertentu antara dua orang atau lebih yang terjadi pergantian pesan baik sebagai komunikan maupun komunikator dengan tujuan untuk mencapai saling pengertian, mengenai masalah yang akan dibicarakan yang akhirnya diharapkan terjadi perubahan perilaku

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Peneitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir

1. Manfaat teoritis:

Manfaat teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap khazanah ilmu psikologi, khususnya psikolgi klinis.

2. Manfaat praktis:

Mahasiswa dapat mengetahui bagaimana menyikapi stress mengerjakan skripsi dandapat memberikan pengetahuan atau informasi tentang pentingnya komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa.