BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dasar utama dalam pengembangan sumber daya manusia. Sarana pendidikan yang memadai nantinya akan digunakan untuk memecahkan berbagai persoalan sosial yang ada di masyarakat. Pendidikan pada hakikatnya adalah suatu interaksi, hubungan timbal balik dan proses dua arah antara pendidik dan anak didik. Fungsi pendidikan adalah menyediakan apa saja yang dibutuhkan untuk mengembangkan anak didik (Trisandhya, Siswanto, & Kharismawan, 2004, h.85).

Pendidikan adalah usaha menciptakan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik atau siswa mengembangkan potensi dirinya secara aktif. Hal ini tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan formal dimulai dari tingkat dasar sampai dengan tingkat tinggi. Raudah, Budiarti, dan Lestari, (2015, h.45) mengatakan bahwa sistem belajar-mengajar di perguruan tinggi yang semakin berkembang dan semakin sulit merupakan tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Tuntutan terhadap mahasiswa dapat menjadi sumber stres yang potensial.

Salah satu tuntutan atau syarat kelulusan peserta didik (mahasiswa) dalam belajar di perguruan tinggi adalah dengan menyusun tugas akhir atau skripsi. Sebagaimana yang dikemukakan Redl dan Watten (dalam

Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006, h.94), bahwa semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.

Menurut Hidayat (dalam Yulia, Afrianti, & Octaviani, 2015, h.62), skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Penyusunan skripsi yang diaplikasikan dalam bentuk karya ilmiah merupakan kendala terbesar yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dalam menyelesaikan pendidikan akademis. Dalam penyusunan skripsi ada beberapa prosedur yang harus dilalui oleh mahasiswa yaitu seperti kelengkapan administrasi, bimbingan dosen, pengambilan data di lapangan, ujian proposal dan terakhir ujian skripsi.

Pada proses penyusunan skripsi yang dilakukan mahasiswa tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar, akan tetapi terdapat beberapa kendala. Salah satu masalah yang didapati mahasiswa adalah stres dalam menyusun skripsi. Istilah stres dapat mengandung arti negatif (distres) dan positif (eustres). Sebagaimana dikemukakan Luthans (2006, h.440) bahwa stres biasanya dianggap sebagai hal yang negatif (distres) akan tetapi ada juga stres dari sisi positif (eustres). Distres atau stres dianggap disebabkan oleh sesuatu yang buruk seperti halnya mahasiswa yang terkena sanksi percobaan di kampusnya, orang yang dikasihi menderita sakit parah,

teguran formal dari pimpinan atas kinerja yang buruk. Eustres atau stres positif dan menyenangkan seperti halnya mahasiswa membantu membuat tugas dekan, seorang kenalan yang patut diperhitungkan dan menarik mengajak berkencan, karyawan yang ditawari promosi kerja di tempat lain.

Pada penelitian ini menekankan pada stres yang negatif (distres) yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Alasan penekanan pada distres (stres yang negatif) karena pada saat proses penyusunan skripsi, mahasiswa mengalami stres yang negatif. Sebagaimana temuan dari Raudah, dkk., (2015, h.45), menemukan bahwa reaksi stres yang mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi. Terdapat gejala perilaku stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan tingkat stres ringan (11,1%), stres sedang (85,2%) dan stres berat (3,7%). Gejala yang banyak ditunjukkan adalah gangguan tidur, sering terlihat cemas, mudah marah dan sering lupa.

Hasil penelitian Khamelina (2014, h.2) terhadap mahasiswa D IV bidan pendidik STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta, menemukan bahwa dari 56 responden mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 44 responden (78,6%), dan stres ringan dan berat sebanyak 6 responden (10,7%). Hasil penelitian lain ditemukan oleh Yulia, dkk., (2015, h.66) terhadap mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen, menemukan hasil bahwa 4 responden (10,5%) mengalami gejala stres yang sangat tinggi, 19

responden (50,0%) masuk dalam kategori gejala stres yang tinggi, dan 15 responden (39,5%) lainnya tidak begitu menunjukkan gejala stres (rendah).

Pada proses penyusunan skripsi terdapat berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan mahasiswa, di antaranya mencari topik penelitian, menelusuri referensi ilmiah (buku dan jurnal), menyusun referensi tersebut ke dalam naskah skripsi, dan mempresentasikan naskah atau bab skripsi di hadapan dosen pembimbing. Kompleksitas tugas dalam proses penyusunan skripsi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami distres. Sebagaimana yang dikemukakan Shahmohammadi (dalam Mulyadi, Rahardjo, & Basuki, 2016, h.604), bahwa sumber stres akademik siswa antara lain adalah jumlah dan kompleksitas materi yang harus dipelajari, kesulitan dalam memahami materi, dan jumlah tugas.

Permasalahan distres dalam menyusun skripsi juga ditemukan secara langsung oleh peneliti terhadap mahasiswa angkatan 2012 sampai dengan angkatan 2014 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Melalui pengamatan dan wawancara pada bulan Juli 2017 terhadap lima mahasiswa, serta pengalaman peneliti sendiri dalam menyusun skripsi, terdapat beberapa keluhan yang disampaikan mahasiswa. Mahasiswa seringkali mengeluh dan menganggap bahwa pembuatan skripsi sangat sulit bagi dirinya, akibatnya mahasiswa mudah murung atau bad mood, tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas kesehariannya termasuk dalam mengerjakan skripsinya. Akibat yang lebih

jauh lagi adalah ada beberapa mahasiswa yang menjadi putus asa sehingga seringkali menunda untuk mengerjakan skripsinya.

Kesulitan mahasiswa saat menyusun skripsi mengakibatkan dirinya mengalami distres, yang ditunjukkan dengan berbagai gejala seperti, kurang dapat fokus dan konsentrasinya mudah terganggu, patah semangat saat menghadapi kendala dalam penyusunan skripsi. Gejala lainnya adalah mahasiswa saat mengerjakan skripsi diliputi emosi yang negatif, sehingga menjadi mudah murung, mudah merasa lelah. Bahkan ada beberapa mahasiswa yang sampai dengan jatuh sakit akibat kelelahan mengerjakan skripsi. Sakit tersebut seperti maag atau sakit lambung, sakit typus, sakit kepala, radang tenggorokan, dan demam.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara terhadap lima mahasiswa di atas, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami distres dalam menyusun skripsi terdiri dari berbagai angkatan, yaitu angkatan 2014, 2013 dan 2012 yang belum lulus atau berhasil menyelesaikan skripsinya.

Melihat data tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa mahasiswa menempuh studi lebih dari empat tahun sebagai batas normalnya. Sebagaimana yang tertera pada buku pedoman Unika Soegijapranata Semarang Tahun Akademik 2013-2014, Fakultas Psikologi (Anonim, 2013, h.148), bahwa mahasiswa dinyatakan lulus sebagai Sarjana Psikologi apabila telah menempuh minimal 144 SKS. Masa studi untuk pendidikan sarjana psikologi adalah 8 semester (4 tahun).

Lamanya studi tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai alasan, salah satunya diduga diakibatkan oleh distres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya.

Distres yang dialami individu pada umumnya (termasuk mahasiswa pada khususnya) diindikasikan melalui berbagai gejala sebagai rekasi terhadap stresor. Hal ini sesuai dengan pendapat Anoraga (2009, h.110), yang mengatakan bahwa gejala distres sebagai reaksi individu dalam menghadapi stresor meliputi gejala badan (sakit kepala, sakit maag, letih), gejala psikologis atau emosional (seperti sukar konsentrasi, murung, mudah marah, pandangan putus asa), dan gejala sosial (menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar).

Distres adalah suatu peristiwa fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional. Di kalangan siswa-siswa di perguruan tinggi, distres yang dialami pada gilirannya dapat mengakibatkan terjadinya penyalahgunaan minuman beralkohol dan gangguan makan (Oliver, dkk., dalam Baron & Byrne, 2005, h.237).

Smet (1994, h.130-131) mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi distres, salah satunya adalah karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian dapat tercermin dalam kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Kotler dan Keller (2009, h.166-183), bahwa kepribadian biasanya digambarkan dalam karakteristik perilaku seperti

kepercayaan diri, dominasi, kemampuan bersosialisasi, otonomi, cara mempertahankan diri, kemampuan beradaptasi, dan sifat agresif.

Karakteristik kepribadian yang dimiliki mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi adalah kurang percaya diri. Kepercayaan diri pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap distres yang dirasakan ketika menyusun skripsi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Berlow (dalam Rahayu, Ardani, & Sulistyaningsih, 2004, h.140), bahwa individu yang percaya bahwa dirinya tidak dapat mengatur ancaman dari suatu aktivitas atau kejadian, maka akan mengalami tekanan besar.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia (Afiatin & Martaniah, 1998, h.66).

Alasan dipilihnya faktor kepercayaan diri yang akan diteliti adalah mengacu pada hasil pengamatan dan wawancara pada bulan Juli 2017 terhadap lima mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Diketahui bahwa mahasiswa yang merasa kesulitan dan kewalahan dalam menyusun skripsi seperti tersebut di atas seringkali merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa kurang percaya diri jika dirinya dapat berhasil dalam menyelesaikan skripsi dengan baik dan dalam waktu yang cukup singkat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang menganggap bahwa dirinya tidak dapat menguasai metode penelitian, kurang dalam memahami

teori untuk variabelnya, dan merasa kewalahan jika menemukan kesulitan dalam proses penyusunan skripsi.

Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2001, h.34) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas menimbulkan pertanyaan, "apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi?"

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoretis dari penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu pada psikologi pendidikan yang berkaitan dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi dikaitkan dengan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa secara keseluruhan, dan pihak fakultas psikologi mengenai distres mahasiswa dalam menyusun skripsi dan kepercayaan diri.