

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dinamika kehidupan sebagai mahasiswa sangatlah berbeda dengan dinamika kehidupan sebagai siswa sekolah. Mahasiswa dianggap sudah memiliki pola pikir yang dewasa karena mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi yang bertujuan untuk mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia kerja. Orang-orang biasanya akan memberikan ekspektasi yang tinggi kepada pelajar mahasiswa sehingga mahasiswa seringkali diberikan beban tanggung jawab yang berat dalam kehidupan sosial. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi agen yang dapat membuat perubahan dan kemajuan bagi lingkungannya. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki cara pandang yang luas, mental yang sehat dan kuat dalam menghadapi setiap rintangan yang dihadapi. Seorang mahasiswa harus mampu mengendalikan dirinya, memiliki cara berpikir positif dalam menghadapi permasalahan seperti tuntutan akademik dan tuntutan keluarga (Yuliana, 2016).

Tujuan akhir mahasiswa adalah untuk mendapatkan gelar akademis sesuai bidang yang diambil. Untuk mendapatkan gelar tersebut mahasiswa memenuhi syarat-syarat kelulusan yaitu harus menyelesaikan semua mata kuliah yang diambil untuk kemudian mengambil mata kuliah yang terakhir yaitu skripsi. Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana (S1). Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing (Widiastithi, 2016). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI online, skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa akan dibantu oleh dosen pembimbing. Walaupun mendapat bantuan dari dosen, mahasiswa tetap harus mandiri dalam mengerjakan skripsi karena dosen pembimbing tidak akan membantu penyusunan skripsi secara keseluruhan.

Mahasiswa yang telah berhasil menyelesaikan skripsinya diharapkan dapat menjadi orang yang mandiri, bertanggung jawab, berfikiran luas dan sistematis sehingga mampu untuk terjun langsung kedalam dunia kerja dan bermasyarakat. Diharapkan demikian karena proses menyusun skripsi tidaklah mudah. Ada banyak masalah yang menjadi kendala dalam penyusunan skripsi. Ada mahasiswa yang terkendala dalam menentukan judul, ada juga yang bermasalah dengan dosen pembimbing, kurangnya literasi juga menjadi kendala bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesulitan yang dialami ketika proses menyusun skripsi rentan membuat mahasiswa mengalami stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Aulia & Panjaitan, 2019).

Le Fevre, Matheny dan Kolt (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa jika stres tidak melebihi tingkat maksimal, maka stres dapat berdampak positif pada kesehatan dan kinerja atau yang disebut dengan *eustress*. Di sisi lain, stres yang berlebihan dan melebihi batas maksimal dapat berdampak buruk pada kinerja dan kesehatan disebut dengan *distress*. Stres adalah satu atau lebih kondisi yang mempengaruhi situasi seseorang secara fisik ataupun psikologis karena adanya tekanan internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi tercapainya tujuan. Tuntutan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi adalah

segera lulus dari perguruan tinggi dan memperoleh gelar akademis sebagai sarjana.

Berdasarkan dari wawancara yang peneliti lakukan di Sekolah Tinggi X yang bertempat di Jakarta Timur pada tanggal 13 Januari 2022 dengan 9 mahasiswa dari 52 mahasiswa aktif dari dua jurusan yang sedang menyusun skripsi, diperoleh hasil bahwa 2 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengaku menghindari bertemu dosen terutama dosen pembimbing, 4 mahasiswa mengatakan mereka bingung apa yang harus ditulis karena kurangnya literasi dan merasa tidak mendapat banyak ilmu selama kuliah, sementara 3 mahasiswa jatuh sakit dan dirawat di rumah sakit ketika dalam proses menyusun skripsi.

Mahasiswa mengalami kesulitan sejak awal penyusunan skripsi yaitu ketika harus memilih judul untuk skripsi mereka. Dosen biasanya meminta mahasiswa untuk mencari topik yang sedang banyak diperbincangkan atau yang *urgent* untuk diteliti. Kurangnya literasi juga membuat mereka kesulitan untuk menentukan judul. Ketika sudah menemukan judul mahasiswa juga kesulitan untuk mencari subjek atau narasumber yang bersedia membantu penelitian mereka. Mahasiswa juga mengeluh malas, lelah dan jenuh ketika proses penyusunan skripsi bahkan mengaku sudah ingin menyerah untuk menyelesaikan skripsinya. Reaksi mahasiswa yang stres dalam menyelesaikan skripsi cenderung menunda dalam menyelesaikan skripsi, memutuskan untuk tetap mengerjakan skripsi tanpa menghiraukan waktu terselesaikannya skripsi, bahkan ada pula yang berpendapat tidak ingin melanjutkan skripsi tersebut (Afdila, 2016).

Mahasiswa mengeluhkan bahwa mereka tertekan dengan *deadline* ujian dalam waktu yang singkat sementara tugas mereka tidak hanya menjadi

mahasiswa tetapi juga anak asuh yang wajib menuruti peraturan dari orang tua asuh. Apalagi selama pandemi mahasiswa harus melakukan bimbingan skripsi secara daring sehingga semakin menyulitkan mahasiswa yang tidak memiliki fasilitas yang memadai. Selain jatuh sakit, 6 dari sembilan mahasiswa yang peneliti wawancara mengaku bahwa emosinya menjadi tidak stabil selama menyusun skripsi. Mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka menjadi takut bertemu dengan dosen jika belum melakukan revisi sehingga mahasiswa enggan untuk ke kampus. Menurut Aryawan & Diniari (2020) stres dimulai dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dipunya. Sumber stres ini bisa berasal dari diri sendiri (internal) atau justru dari luar diri (eksternal). Penyusunan skripsi adalah merupakan tekanan psikis. Hal ini dikarenakan adanya tekanan yang diciptakan ketika persiapan menghadapi skripsi yang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental seseorang serta hasil yang didapat.

Terdapat empat gejala stres menurut Hardjana (dalam Putra & Susilawati, 2018) yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sembilan mahasiswa Sekolah Tinggi X dapat ditemukan 4 gejala stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi X yang sedang mengerjakan skripsi. Gejala fisik ditemukan pada tiga mahasiswa yang jatuh sakit sampai harus dirawat di rumah sakit, tekanan dari kampus dan orang tua asuh serta berada jauh dari keluarga membuat mahasiswa jadi lupa untuk memperhatikan kesehatannya sendiri. Emosi yang menjadi tidak stabil merupakan gejala emosional. Mahasiswa juga mengaku bingung untuk mengerjakan skripsinya dan merasa teori yang mereka dapat selama kuliah kurang untuk mengerjakan skripsi, hal ini merupakan gejala intelektual dari stres. Sedangkan untuk gejala interpersonal dapat dilihat dari hubungan antara

mahasiswa dengan dosen, mahasiswa wawancara mengaku enggan untuk datang ke kampus karena tidak ingin bertemu dengan dosen.

Ketika mengalami stres tubuh menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan reaksi *fight-or-flight* karena adanya kondisi yang berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh (Lyon, 2011). Jika mahasiswa yang stres akibat mengerjakan skripsi mengaktifkan reaksi *fight* maka mahasiswa akan terus berusaha maju mengerjakan skripsinya. Namun apabila yang diaktifkan adalah reaksi *flight* maka yang terjadi adalah seperti mahasiswa yang memilih untuk pulang ke kampung halaman dan tidak ingin melanjutkan studinya lagi. Apabila stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini tidak diatasi dengan dan banyak mahasiswa yang bereaksi *flight* maka akan sangat mempengaruhi proses akreditasi Sekolah Tinggi X.

Hardjana (dalam Panjaitan, 2014) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor pokok yang mempengaruhi penilaian tentang hal sebagai penuh stres yaitu faktor pribadi dan faktor situasi. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Unsur intelektual berkaitan dengan sistem berpikir. Orang yang condong berpikir negatif, pesimis dan lebih mudah mengalami stres berat. Hardjana (dalam Yuliana, 2016) juga mengatakan bahwa pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang sedang mengalami stres pada umumnya menggunakan emosinya untuk menilai stres yang ia miliki. Dari berbagai macam emosi yang ada, biasanya emosi yang terkait dengan stres adalah ketakutan, kesedihan, depresi serta amarah. Amarah biasanya terjadi ketika individu menghadapi suatu peristiwa atau situasi yang mengganggu atau menyinggung individu tersebut.

Goleman (2017) menganggap emosi merupakan suatu perasaan dan karakteristik berpikir, kondisi psikis dan biologis serta berbagai kecenderungan dalam bertindak. Sejumlah teoretikus mengklasifikasikan emosi dalam beberapa golongan besar yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Berdasarkan pengalaman pribadi peneliti, dalam fase menyusun skripsi seringkali peneliti merasakan emosi berupa amarah, kesedihan dan rasa takut. Peneliti merasa lebih sensitif dan pada akhirnya justru membuat marah dan cenderung menghindar ketika ada seseorang yang membahas tentang skripsi.

Ketika seseorang emosinya terpicu oleh sesuatu manusia akan menunjukkan respon otomatis dan di luar pikiran rasional, contohnya mahasiswa semester akhir yang marah ketika disinggung tentang skripsi. Respon yang dipicu oleh emosi dapat menyebabkan situasi yang tidak diinginkan dan dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Goleman menceritakan dalam bukunya bahwa rendahnya kecerdasan emosional dapat menghambat pertimbangan intelektual dan menghancurkan karir. Maka dari itu kecerdasan emosional sangat diperlukan dalam kehidupan manusia.

Kecerdasan emosional atau emotional intelligence (EQ) adalah kemampuan untuk memotivasi dan menahan frustrasi; mengontrol impuls dan perasaan negatif yang berlebihan; mengatur suasana hati dan mencegah stres dari merusak kemampuan berpikir. Kemampuan berempati dan berdoa (Goleman, 2017). Satu hal yang perlu digaris bawahi adalah kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional bukanlah keterampilan yang bertentangan. Terkadang ada orang yang unggul dalam keduanya, ada juga yang hanya unggul dalam salah satunya saja.

Seseorang yang unggul dalam kecerdasan emosi memiliki naluri emosional yang baik. Ia dapat mengidentifikasi serta merasakan emosinya sendiri, ia juga lebih dapat memahami penyebab emosi yang terjadi dan mampu mengenali perbedaannya. Ketika ia sadar dengan emosinya maka individu tersebut dapat mengelola emosi yaitu dapat memiliki toleransi yang lebih tinggi, memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri serta lebih baik dalam menangani jiwa yang kalut. Setelah mampu mengendalikan emosinya maka ia dapat menggunakan emosi secara produktif agar bisa lebih berempati dan dapat membangun hubungan baik dengan orang lain.

Menurut Goleman (2017) kecerdasan emosional yang baik dapat memahami dan mengelola perasaan sendiri dengan baik, dan mampu secara efektif menangani perasaan orang lain, serta mempunyai keuntungan dalam berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu memiliki kemampuan tersebut supaya dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik. Kecerdasan emosional dapat mengendalikan dorongan hati, memusatkan pikiran dan perhatian kembali serta membuat mahasiswa merasa bertanggung jawab pada tugas yang harus diselesaikan ketika berada dalam situasi yang memicu gejala emosi sehingga dapat membantu mahasiswa dalam proses menyusun skripsi.

Berdasarkan data dari penelitian sebelumnya yang dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada periode 2015-2016 terdapat 237 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2006-2013 yang tercatat dalam KRS *online* mengambil mata kuliah skripsi. Dari penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2016), diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres mahasiswa dalam

proses penyusunan skripsi, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa maka semakin rendah stres mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi begitu pula sebaliknya.

Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuliana adalah lokasi pelaksanaan penelitian. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Yuliana dilaksanakan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sedangkan untuk lokasi pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Tinggi X yang berada di Jakarta Timur. Kondisi dan situasi di Sekolah Tinggi X sangat berbeda dari Universitas Katolik Soegijapranata. Di Sekolah Tinggi X mahasiswa memulai proses mengerjakan skripsi dari semester 7 dan harus menyelesaikan studi dalam 8 semester secara bersamaan. Mayoritas mahasiswa di Sekolah Tinggi X merupakan berasal dari daerah dan selama melaksanakan studi akan tinggal bersama orang tua asuh.

Berdasarkan di Sekolah Tinggi X maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi X dalam proses penyusunan skripsi dan hubungannya dengan kecerdasan emosional sehingga muncul suatu pertanyaan penelitian “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi X dalam proses penyusunan skripsi?”

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan dan kontribusi untuk perkembangan ilmu psikologi pendidikan dan psikologi klinis berkaitan dengan kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi pendidikan untuk membuat program yang dapat digunakan untuk menekan tingkat stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dengan mengoptimalkan kecerdasan emosional.

