

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah suatu proses mempelajari cara untuk mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan permasalahan yang akan diteliti (Yulia, Afrianti & Octaviani, 2015). Skripsi menjadi syarat untuk meraih gelar akademik sekaligus menjadi tolok ukur untuk mengetahui sejauh mana pemahaman seseorang terhadap ilmu yang dipelajari. Proses pengerjaan skripsi tidak dapat dianggap mudah seperti mengerjakan tugas atau makalah pada umumnya. Umumnya, hasil skripsi berasal dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswi.

Mahasiswa yang ingin menyelesaikan program sarjana (S1) wajib mengerjakan tugas akhir berupa karya ilmiah yang biasa disebut skripsi. Proses panjang yang dialami mahasiswa serta ketidakmampuan mahasiswa dalam penyusunan skripsi membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres dapat terjadi kepada siapapun termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selalu mengeluhkan pertolongan dan bantuan. Hal yang dilakukan mahasiswa karena mengalami stres ialah bercerita atau berbagi pengalaman. Hal tersebut secara tidak langsung dapat mengurangi beban akibat dari stres yang dirasakan seseorang karena dapat mengekspresikan perasaannya.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) secara detail tentang gejala-gejala yang mengindikasikan terjadinya stres individu, yaitu: mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*). Gejala stres yang bisa timbul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah gejala fisik, gejala emosi, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hasil observasi dan wawancara sekitar 90% mahasiswa mengalami stress karena sulitnya bimbingan, takut, mencari subjek peneliti, *mood* tidak stabil, cemas, sulit mengontrol emosi, semakin sensitif, rasa marah, sakit hati, dan dosen tidak menerima menjadi anak bimbingan.

Untuk mengatasi stres secara efektif, diperlukan sebuah strategi coping (penanggulangan). Strategi *coping* yang efektif dilakukan untuk mendapatkan resolusi damai pada kebanyakan kasus. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa terdapat dua fungsi untuk dapat melakukan *coping*: pertama dapat menyelesaikan masalah yang menjadi pusat stres dan kedua mengubah respon emosi yang ada pada diri terhadap sumber stres. Terdapat dua jenis *coping* yang dilakukan seseorang dalam menghadapi masalah atau stres yang dihadapi, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

Upaya mahasiswa untuk mengatasi situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres menurut Santrock (2007) merupakan sebuah strategi *coping*. Maka salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah pengungkapan diri.

Pengungkapan diri adalah salah satu contoh bentuk dari strategi *coping* yang berfokus pada masalah dengan lebih menekankan pada cara mahasiswa menghadapi tekanan atau masalah dengan menemukan solusi. Dalam psikologi, pengungkapan diri disebut dengan istilah *self-disclosure*. *Self-disclosure* merupakan cara seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang mengganggu kestabilan emosional orang tersebut pada kelompok atau orang lain (Wheeler, Nesser & McCroskey, 1986).

Self-disclosure atau membuka diri tentunya membutuhkan orang lain. Hal itu disebabkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang mustahil jika melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain (intrapribadi). Banyak peneliti yang sepakat apabila individu dapat mendiskusikan masalah dan perasaan negatifnya kepada orang lain maka dia akan berhasil mengatasi perasaan kesal dan tidak bahagia. Ketidakmampuan atau ketidakmauan individu secara terbuka mengekspresikan perasaan negatifnya dapat mendasari timbulnya gangguan fisik dan psikologis (Creighton dalam Derlega & Berg, 1987, hal. 229).

Self-disclosure dibutuhkan sebagai tahap awal dalam membina hubungan intim dengan orang lain. *Self-disclosure* memiliki karakteristik antara lain rasa tertarik kepada orang lain yang juga terbuka daripada

orang yang kurang ingin membuka diri, selain itu berani memberi kepercayaan kepada orang lain dan percaya kepada diri sendiri (Gainau, 2009).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas terkait dengan *self-disclosure*. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self-disclosure* dipercaya dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memahami dan memungkinkan meringankan stres. Peneliti melakukan pengamatan kepada sejumlah mahasiswa saat akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, di mana mereka akan bertemu di selasar gedung fakultas, di area kampus, *coffee shop*, maupun melalui media sosial pendukung video misal Zoom, *Google Classroom*, *Skype*, *WhatsApp*, *Google Duo*. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa hanya untuk curhat mengenai masalah selama proses penyelesaian skripsi dan bimbingan skripsi. Kegiatan tersebut dapat mengurangi bahkan menghilangkan beban karena merasa ada teman senasib.

Mahasiswa yang melakukan *self-disclosure* yang baik bisa menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Self-disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap stres dalam pengerjaan skripsi menimbulkan banyak faktor yang mempengaruhi dan juga menimbulkan faktor baru selain *self-disclosure*. Oleh karena itu, untuk seorang mahasiswa memiliki *self-disclosure* merupakan hal yang sangat penting dalam proses studi terlebih saat mengerjakan skripsi. *Self-disclosure* yang baik dapat menjauhkan dari *stressor* luar. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian yang berjudul “Hubungan *self-disclosure* dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi”.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber referensi dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam Bidang Psikologi, terutama dalam Bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber referensi dan dapat memberikan informasi terhadap pihak-pihak yang terkait, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.