

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup tidak pernah dipisahkan dari proses belajar. Belajar merupakan kemampuan untuk memperoleh ilmu dan berbagai perilaku dimana individu bisa lebih dapat menyesuaikan dan fleksibel dibandingkan spesies lainnya (Ormrod, 2016). Berbeda dengan hewan dimana perilaku mereka berasal dari insting, perilaku manusia sebagian besar dipelajari. Pendidikan merupakan salah satu sarana dimana manusia dapat belajar, hal tersebut didukung dari pernyataan Sectio (dalam Zuhdi, Firman, & Ahmad, 2021) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan upaya melatih manusia untuk merubah perilaku dan sebagai proses pendewasaan.

Perguruan tinggi merupakan salah satu sarana dan memberikan peran pendidikan sebagai salah satu tugas utama dimana perguruan tinggi seharusnya bisa untuk memberikan pendidikan pada masyarakat untuk lebih cerdas dan pandai sehingga menghasilkan kualitas manusia yang unggul. Harapannya adalah masyarakat akan lebih kreatif dalam menghadapi masalah kehidupan seperti di bidang sosial, politik, budaya, ekonomi, dan sebagainya dan meningkatkan kemandirian pada masyarakat (Suryana, 2018). Menurut Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 pasal 26 menyatakan bahwa kompetensi yang diharapkan pada lulusan perguruan tinggi ditujukan untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat yang memiliki akhlak mulia, pengetahuan, kemandirian, keterampilan, dan sikap untuk mampu menerapkan, menemukan, dan mengembangkan pengetahuan, seni, dan teknologi yang membawa manfaat.

Salah satu kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya adalah penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Ismiati, 2015), namun disisi lain, skripsi ini merupakan salah satu *stressor* atau sumber stres dari mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan pada penelitian Carsita (2018) pada 63 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi, hasilnya menunjukkan sebanyak 44,4% mahasiswa mengalami stres berat, 39,4% mengalami stres sedang, dan 15,9% diantaranya mengalami stres ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Ramanda dan Sagita (2020) menunjukkan tingkat stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk tinggi sebesar 46,9%. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Menurut Polina dan Siang (dalam Nabila & Sayekti, 2021) menyebutkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang menjadi hambatan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diantaranya adalah minat dan dorongan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan kemampuan intelektual (faktor internal), sulitnya tema skripsi, kesulitan mencari data dan referensi, serta dosen pembimbing (faktor eksternal).

Banyaknya faktor dan tuntutan yang dialami mahasiswa inilah semakin memperkuat permasalahan stres yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Stres sendiri diartikan sebagai pengalaman seseorang yang menimbulkan emosi negatif diikuti dengan perubahan biokimia, fisik, kognitif dan perilaku yang ditujukan baik untuk mengubah peristiwa yang membuat stres ataupun untuk menyesuaikan diri dengan efek yang ditimbulkan (Taylor, 2018). Pada penelitian ini sendiri berfokus pada *distress* yang memiliki dampak berbahaya bagi individu (Ogden, 2007). Beberapa dampak negatif dari stres sendiri adalah psikosomatis

(Sarafino & Smith, 2010), penggunaan obat terlarang, bahkan keinginan untuk bunuh diri (Slavin, 2006) apabila *stressor* tidak ditangani dan berlarut-larut.

Secara lebih empiris, peneliti juga melakukan wawancara pada tiga mahasiswa psikologi untuk mengetahui dan menggali lebih lanjut fenomena stres yang dirasakan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Wawancara pertama dilakukan pada mahasiswa semester 7 berinisial Y pada tanggal 27 Agustus 2021 menunjukkan hasil berikut:

“Selama skripsi, saya merasa nafsu makan sih semakin meningkat ya mungkin karena terlalu sering *ngemil* dan juga tidur jam 2 pagi. Jujur, selama skripsi jadi gampang cemas sih karena kan masih ada SKS lainnya jadi takut nggak kepegang keduanya. Setiap bimbingan tuh bawaannya gugup, bingung, dan ragu harus mulai darimana, harus pakai teori mana, jadinya kadang terlalu fokus skripsi gitu SKS lainnya dan tugas kelompok jadi terbengkalai. Kadang mau cerita tuh malah jadi buat kepikiran karena aku tau *progress ku* belum seberapa dibanding teman lain jadinya males aja cerita. Bisa dibilang sebenarnya aku nggak bodoh-bodoh banget, Cuma memang karena aku tipikal orang yang *deadline* banget sedangkan skripsi kan nggak ada *deadline* harus selesai kapan jadinya aku terus nunda aja sampai aku merasa kepepet harus ngerjain skripsi”

Subjek kedua merupakan mahasiswa berusia 21 tahun berinisial J diwawancara pada tanggal 27 Agustus 2021 menyatakan hal demikian:

“Setiap mau bimbingan sama dosen jujur nggak tau kenapa jadi gugup kadang tengkuk kerasa pegal bahkan sekarang jadi lebih sensitif apalagi kalau ada orang atau teman yang bahas soal skripsi. Aku takut sih skripsi nggak selesai tepat waktu apalagi kegiatan banyak ya ada kuliah, kerja juga. Kadang tiap mau mulai mengerjakan skripsi tuh jadi nggak fokus dan beban sendiri karena takut nggak selesai, ngelihat teman-teman yang sudah sampai jauh padahal aku belum sama sekali. Aku bahkan kepikiran untuk nggak menyelesaikan kuliah karena aku nggak merasa yakin bisa nyelesain skripsi, daripada uangnya kebuang untuk aku yang nggak bisa mending nggak usah diselesaikan sekalian, tapi ya disisi lain aku mikirin orang tuaku pasti nggak akan setuju”

Subjek terakhir berinisial P, usia 22 tahun, dan diwawancara tanggal 28 Agustus 2021.

“Tiap mau bikin skripsi *tuh* aku merasa pusing karena panik, nggak yakin sama apa yang dikerjain, aku aja ragu bisa menyelesaikan skripsi atau nggak. Banyak takutnya *kayak* nggak tepat waktu selesainya. Jujur

tiap ada orang atau teman cerita soal skripsinya aku merasa sensitif karena aku males ngobrolin ya karena aku belum ngapa-ngapain dan *malah* semakin cemas setiap ngomongin skripsi. Aku kan masih ada mata kuliah *nih*, kadang masih bingung cara membagi waktu antara skripsi dan tugas juga. Jadinya ya aku sering nunda karena nggak tau harus mulai darimana dan justru skripsi yang harusnya dibuat malah nggak kubuat karena tiap buka udah ada perasaan nggak nyaman”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga subjek, hal ini semakin memperkuat fenomena stres dalam menyusun skripsi. Hal ini disimpulkan berdasarkan gejala stres yang meliputi biologis dan psikososial (emosi, kognitif, dan perilaku) (Sarafino & Smith, 2010). Gejala biologis ditunjukkan respon tubuh seperti pusing, detak jantung meningkat, gangguan tidur, dan perubahan nafsu makan. Gejala kognitif meliputi sulit fokus, mudah lupa, cemas akan masa depan, dan kehilangan atensi. Gejala emosi seperti rasa takut, cemas, dan sedih, serta gejala perilaku sosial meliputi menunjukkan sikap permusuhan, tidak peka dengan orang lain, dan kurangnya interaksi sosial.

Hasil wawancara dan gejala stres yang diungkapkan Sarafino dan Smith (2010) semakin memperjelas fenomena masalah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal ini ditunjukkan bahwa ketiga subjek menunjukkan keempat gejala stres dimana gejala biologis ditunjukkan seperti pusing dan tengkuk pegal sebelum mengikuti bimbingan skripsi, nafsu makan yang meningkat, dan sulit tidur (tidur diatas jam 2 dini hari). Pada gejala kognitif ditunjukkan dengan *overthinking* memikirkan masa depan terkait skripsi, mudah lupa, tidak fokus ketika mengerjakan skripsi. Gejala emosi ditunjukkan dengan rasa gugup setiap bimbingan dengan dosen, cemas tidak bisa menyelesaikan tepat waktu, dan merasa rendah diri dan tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Pada gejala perilaku sosial ketiga subjek menunjukkan sensitivitas dan sikap permusuhan ketika orang lain membahas soal skripsi. Maka dari itu, peneliti

menyimpulkan adanya permasalahan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Dampak dari stres menyusun skripsi pada mahasiswa sendiri ditunjukkan dari hasil wawancara. Ketiga subjek merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi sering menunda karena tidak tahu harus memulai darimana, bahkan berkeinginan untuk tidak menyelesaikan studi.

Ketiga subjek merupakan mahasiswa program studi psikologi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ichsan (2016), ilmu psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang perilaku, dalam konteks pendidikan yaitu perilaku dalam proses belajar dan mengajar. Menurut Hidayah (2004), sumbangan psikologi dalam kesehatan adalah salah satunya terapi, pendidikan dan pelatihan, konseling, prevensi stres, dan sebagainya. Mahasiswa program studi psikologi tentunya mendapatkan ilmu pengetahuan mengenai manajemen stres namun disisi lain hasil wawancara tetap menunjukkan kecenderungan respon stres yang destruktif. Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada stres menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi.

Stres sendiri tidak melulu bersifat negatif, seperti yang diungkapkan Ogden (2007) bahwa stres dibedakan menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*, dimana sifat dari *eustress* sendiri positif dan bermanfaat sedangkan *distress* bersifat merusak dan berbahaya. Disisi lain perlu diperhatikan bahwa stres yang tidak dapat diatasi mampu menyebabkan dampak-dampak negatif diantaranya seperti tingginya tingkat kolesterol, perilaku merokok, atau bahkan meminum alkohol (Brannon, Updegraff, & Feist, 2018).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan salah satu prediktor dari stres (Fadlunnida, Karmiyati, & Hidayati, 2019; Handayani, Arisanti, & Atmasari, 2019). *Self-disclosure* sendiri merupakan proses

dimana individu tidak hanya membuat klaim identitas namun juga membangun persahabatan dan rasa suka. *Self-disclosure* biasanya dari dua sisi dan melalui beberapa tahap, dan hal tersebut mengikuti norma timbal balik (DeLamater & Myers, 2011). Menurut Sprecher, dkk. (dalam VanGolde, 2017), *self-disclosure* merupakan proses komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi terkait dirinya pada orang lain. proses ini meliputi banyak hal seperti pemikiran, perasaan, dan tujuan. Breuer dan Freud (dalam Brannon, Updegraff, & Feist, 2018) memperkenalkan nilai dan makna dari “*talking cure*” dan katarsis dimana ekspresi verbal yang menunjukkan emosi merupakan salah satu cara dan bagian dari psikoterapi dimana bermanfaat bagi kesehatan mental individu. Individu yang mampu mengungkapkan emosi dan perasaannya pada orang lain lebih mengurangi stres yang dialaminya, individu akan menemukan beberapa aspek positif dari pengalaman yang merupakan sumber stres ketika mereka berfokus pada sisi negatif dari masalah yang mereka alami (Brannon, Updegraff, & Feist, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Magai, Consedine, Fiori, dan King (2009) mengungkapkan bahwa secara umum *self-disclosure* memiliki pengaruh penting pada strategi koping stres dan sebagai penggunaan mekanisme pertahanan yang efektif saat individu mengalami stres. Menurut Asandi (dalam Handayani, Arisanti, & Atmasari, 2019), individu yang mampu mengungkapkan dirinya, mengkomunikasikan permasalahan yang dialaminya, ia bisa mendapatkan tanggapan, solusi, informasi yang mampu mengurangi stres yang dialaminya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti melihat adanya permasalahan stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, hal tersebut dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya dan wawancara yang

dilakukan oleh peneliti. Maka dari itu peneliti tertarik mengkaji stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ditinjau dari *self-disclosure*. Peneliti memilih variabel ini karena pada saat melakukan wawancara terhadap ketiga subyek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan permasalahan antara *self-disclosure* dengan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan terdapat perbedaan hasil seperti pada penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena keberagaman hasil ini dengan penelitian sebelumnya, peneliti ingin memastikan kembali hasil hubungan kedua variabel tersebut pada konteks Mahasiswa Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hasil wawancara pada ketiga mahasiswa Psikologi menunjukkan gejala stres sedangkan mahasiswa psikologi sendiri mempelajari mengenai stres sehingga harapannya mampu mengatasi sumber stres namun nyatanya sebaliknya. Pertanyaan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada Mahasiswa?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis berkaitan dengan hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berkaitan dengan *self-disclosure* dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

