

B A B I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh dan menyelesaikan studi selama beberapa tahun di sebuah lembaga pendidikan merupakan harapan setiap warga negara. Hal tersebut merupakan salah satu upaya turut membangun dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Di sisi lain, menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana bukan hal yang mudah karena banyaknya tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan yang dapat menimbulkan tekanan.

Meraih gelar sarjana merupakan tujuan utama setiap mahasiswa, yang dapat menjadi tanda bahwa seorang mahasiswa telah selesai menempuh proses belajar selama bertahun-tahun di perguruan tinggi. Gelar sarjana yang diperoleh akan menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi mahasiswa dan semua pihak yang berhubungan dengan mahasiswa tersebut, baik keluarga, kerabat, maupun lembaga pendidikan tempat mahasiswa menempuh pendidikan dalam beberapa tahun.

Satu syarat penting yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa untuk meraih gelar sarjana adalah menyusun skripsi, diuji serta mempertahankan hasil karyanya dalam suatu sidang ujian akhir di depan dewan penguji yang merupakan salah satu tahap yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa. Kemandirian berpikir, melahirkan ide sampai mewujudkannya dalam sebuah karya nyata adalah suatu rangkaian yang harus ditempuh dalam menyusun skripsi.

Selain ujian skripsi, ada beberapa hal yang turut mempengaruhi hadimya stres dalam diri mahasiswa, antara lain kejenuhan mahasiswa menyusun skripsi

dengan alasan kesulitan mencari bahan skripsi dan dosen pembimbing yang dipandang kurang membantu, padahal di dalam menyusun skripsi diperlukan ketekunan dan kemampuan untuk menulis ide menjadi sebuah karya ilmiah. Motivasi menulis skripsi terhambat karena pikiran dipenuhi oleh tuntutan diri dan sosial serta kemampuan memilah masalah kurang baik. Beberapa mahasiswa mampu menyelesaikan teori dalam tujuh semester saja namun untuk menyusun skripsi dibutuhkan waktu lebih dari dua semester. Ada juga yang telah menyelesaikan penelitian namun merasa khawatir, cemas dan tertekan bila harus menghadapi sidang skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitiannya.

Bagi sebagian mahasiswa mempersiapkan diri menjelang ujian skripsi merupakan saat-saat yang penuh tekanan. Mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi ini dibebani oleh pikiran dan bayangan tentang suasana di dalam ruang ujian dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dalam ruangan tersebut berkaitan dengan proses ujiannya, seperti pertanyaan apa yang akan diberikan dewan penguji dan apa yang akan terjadi jika dirinya tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan. Pikiran dan bayangan tentang hal-hal tersebut merupakan *stressor* yang secara langsung dapat menimbulkan stres yang diikuti sakit kepala, cepat lelah, telapak tangan, mudah lupa, kacau pikiran, mudah tersinggung dan menjadi agresif terhadap orang lain kadang disertai diare dan alergi.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata yang telah menempuh sidang skripsi menyatakan bahwa gejala-gejala tersebut juga dialami karena

mahasiswa tersebut mempunyai penilaian terhadap proses sidang skripsi sebagai suatu hal yang mengancam dan mencemaskan sehingga menimbulkan stres. Kecemasan semakin bertambah dengan diperkuat data bahwa kurang lebih tiga puluh persen dari keseluruhan mahasiswa yang mendaftarkan diri dan mengikuti ujian skripsi mengalami penundaan kelulusan.

Salah satu contohnya data yang diambil dari biro skripsi Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen pada bulan Agustus 2000, jumlah mahasiswa yang mengikuti ujian skripsi sebanyak 55 orang dan yang dinyatakan tidak lulus 19 orang. Angka tersebut menunjukkan bahwa 34,545% tidak lulus., sedangkan pada bulan Oktober 2000 dari 72 peserta, hanya 52 mahasiswa yang lulus atau 27,778% yang gagal. Sidang skripsi dinilai mengancam karena dalam proses sidang skripsi, kadang ada anggota dewan penguji yang memberikan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk menjawab karena harus mengingat kembali teori-teori yang disampaikan pada awal kuliah berkaitan dengan konsentrasi atau bidang utamanya. Hal - hal tersebut membuat mahasiswa menjadi cemas dan mengalami stres, padahal mahasiswa yang sedang menjalani ujian skripsi dituntut untuk menunjukkan kemampuan berpikir ilmiah secara mendalam dan hal ini akan menjadi bukti bahwa mahasiswa tersebut mampu menyerap ilmu dengan baik dan menerapkannya dalam pemecahan masalah.

Selye (Fabella, 1993, h.12) menyatakan stres adalah suatu reaksi yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang dikenakan kepada individu. Dengan kata lain, istilah stres dapat digunakan untuk menunjukkan suatu

perubahan fisik yang luas yang disebabkan oleh berbagai faktor psikologis maupun faktor fisik atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut.

Selye (Fabella, 1993, h.16) menyatakan stres bisa sangat menyenangkan atau juga tidak menyenangkan. Stres yang baik atau *eustress* dapat memberikan dorongan dan perasaan positif untuk memperbaiki hidup. *Distress* atau stres yang buruk menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dan membuat orang menjadi *down* serta tidak bersemangat. Kartono dan Gulo (1987, h. 488) mengartikan stres sebagai suatu tegangan, tekanan batin, konflik yaitu sejenis kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan fisik dan psikis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi merupakan suatu kondisi ketegangan fisik atau psikis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan. Selain itu ditambahkan pula bahwa stres merupakan sejenis frustrasi yaitu aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was atau khawatir dalam pencapaian tujuan. Kondisi cemas dan tertekan mengakibatkan individu terganggu kondisi fisik, emosional, intelektual serta hubungan interpersonalnya.

Salah satu bentuk reaksi yang muncul berupa gangguan kondisi fisik seperti denyut nadi bertambah cepat, tekanan darah naik, jantung berdenyut lebih cepat, muncul keringat dingin, kepala pusing serta sering buang air kecil. Gejala emosional yang muncul akibat stres adalah mudah tersinggung, mudah cemas, suasana hati yang berubah dengan cepat, serta gugup sedangkan gejala intelektual yang muncul adalah mudah lupa, sulit berkonsentrasi, dan kacau pikirannya. Gejala interpersonal yang muncul adalah agresif terhadap orang lain, mudah

menyalahkan orang lain, acuh tak acuh dan hilangnya kepercayaan pada orang lain. Gejala-gejala tersebut dapat mengakibatkan menurunnya sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan mahasiswa terkena gangguan kesehatan umum seperti flu dan batuk serta infeksi, alergi, konstipasi atau diare.

Banyak mahasiswa yang mengalami stres menjelang ujian skripsi, namun ada beberapa yang memandang ujian skripsi tersebut bukan sebagai beban berat yang membuatnya stres namun merupakan hal penting yang harus dilalui dengan baik, sehingga dengan kesadaran diri mempersiapkan materi ujian dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ujian skripsi seperti ketahanan fisik dan keseimbangan emosi.

Berkaitan dengan stres disebutkan beberapa faktor yang mengubah pengalaman stres antara lain karakteristik kepribadian "ketabahan" (*hardiness*) dan dukungan sosial (Smet, 1994, h.131). Menurut Gentry dan Kobasa (Smet, 1994, h.198) tipe kepribadian *hardiness* dipandang penting sekali pada perlawanan terhadap stres. *Hardiness* memiliki tiga sifat dasar, yaitu kontrol pribadi, komitmen dan tantangan. Kontrol pribadi adalah mampu mengendalikan pribadinya dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Komitmen menunjukkan tingkat keterlibatan dalam peristiwa-peristiwa, aktivitas dan orang-orang, sedangkan tantangan adalah kecenderungan memandang adanya perubahan sebagai suatu kesempatan untuk tumbuh dan bukan suatu ancaman keselamatan. *Hardiness* dianggap menjaga seseorang tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian hidup yang penuh stres karena lebih

mampu menghadapi tekanan-tekanan dan tidak mudah menjadi cemas dan tidak bersemangat.

Ada pun faktor lain yang mempengaruhi stres yaitu dukungan sosial. Gottlieb (Smet, 1994, h.135) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan atau non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau di dapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dukungan sosial yang dimaksud adalah bagaimana orang lain atau kelompok lain memberikan bantuan emosional, penghargaan, instrumental dan dukungan informatif (Ritter, 1988, h. 411). Dalam penelitian Shinta (1995, h.34) pada penganggur menyatakan dukungan sosial merupakan salah satu variabel yang berperan dalam penyesuaian diri seseorang terhadap situasi stres yang dialami, dengan demikian dukungan sosial dapat mencegah konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi seseorang bahkan sekelompok orang dari tingkah laku yang negatif dari stres. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima, maka semakin besar pula kemampuan seseorang untuk lepas dari tekanan. Pemberian dukungan, baik materi maupun non materi dapat membantu seseorang untuk merubah pemahaman terhadap peristiwa yang menyebabkan stres dan mempengaruhi penilaian terhadap stresnya (Shinta, 1995, h.37). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan dukungan sosial sebagai variabel serta karena peneliti tidak ingin mengabaikan dukungan sosial yang sudah diketahui sangat berpengaruh terhadap stres.

Memikirkan proses sidang skripsi dalam beberapa waktu menjelang sidang mengakibatkan stres. Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* mampu mengendalikan peristiwa-peristiwa yang muncul selang beberapa waktu menjelang sidang skripsi. Dalam kondisi cemas, mahasiswa mampu terlibat aktif dengan orang-orang dalam menggunakan energinya untuk melakukan aktivitas-aktivitas, memiliki pandangan bahwa sidang skripsi sebagai suatu kesempatan untuk tumbuh dan memperbaiki kualitas hidup.

Seseorang akan mendapat bantuan pada saat mengalami kesulitan, seperti dukungan sosial akan diberikan saat seseorang mengalami stres, karena dalam kondisi itu akan mengalami kesulitan dalam menemukan inti permasalahan dan mencari jalan keluarnya. Keluarga dan teman - teman memberikan dukungan kepada seseorang untuk melawan stres. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat dijadikan sebagai umpan balik, seperti mahasiswa yang stres karena menunggu hari sidang skripsinya bila mendapat masukan informasi maupun nasehat dari mahasiswa lain diharapkan lebih mampu mempersiapkan materi sidang skripsinya dan kondisi fisik, psikis, dan emosi mahasiswa. Orang yang menerima dukungan sosial yang tinggi maka pengalaman stresnya rendah dan saat mengalami stres maka akan menanganinya dengan lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam suatu penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen yang akan menghadapi ujian skripsi dengan mengendalikan dukungan sosial.

B. Tujuan Penelitian

Mengetahui apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen yang akan menghadapi ujian skripsi dengan mengendalikan dukungan sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi kesehatan, psikologi klinis dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan memperoleh cara untuk mengurangi stres menjelang ujian skripsi.

