

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian; Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres.

Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi.

Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004) menjelaskan bahwa

penelitian merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang Keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi (Darmono, 2004).

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress (Darmono, 2004). Mahasiswa yang mengalami stress dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Dickinson (2006) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stress meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energy, alergi dan stroke.

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan dan kecemasan (Hardjana, 2002). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Hariyanti, 2008). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah

tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.

Skripsi merupakan pembuktian kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya (buku Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program strata Satu (S1) IAIN Sunan Ampel Surabaya 2012).

Menurut Mage, (2008) skripsi masih tetap menjadi kendala utama untuk menyelesaikan study dalam batas waktu normal mahasiswa yaitu 8 semester, yang dapat ditempuh selama 4 tahun atau ditempuh lebih cepat; namun banyak didapati juga mahasiswa yang menyelesaikan studinya melebihi batas masa study normal (lebih dari 8 semester). Berdasarkan data Yudisium Sarjana Strata Satu (S-1) Semester Gasal Tahun Akademik 2012/2013 Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, mahasiswa fakultas Dakwah yang lulus namun tidak sesuai masa normal studi sebanyak 96 mahasiswa yang rata-rata masa studi mengalami keterlambatan lebih dari satu semester dengan penghambat yang mendominasi adalah proses pengerjaan skripsi.

Menurut Mutadin, (2004) terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain: kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk

membaca literature. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan, stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mutadin, 2002).

Menurut Hardjana (2002) stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Stress juga merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan suatu energy yang dapat digunakan secara efektif (Winkel, W. S. 2002). Stress jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat dan positif, tetapi jika stress berlangsung secara terus menerus maka akibat yang terjadi menjadi negatif., karena dapat mengganggu kesehatan dan aspek kehidupan lainnya.

Menurut Sarafino (2008) terdapat dua jenis stress yang mempengaruhi kehidupan individu, salah satu jenis stress yang berbahaya dan dapat merusak atau mengganggu disebut *distress*; stress yang dapat memberi manfaat positif atau membangun disebut *eustres*. Berbagai sumber stres yang mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, diantaranya faktor fisik-biologis dan faktor sosial misalnya keluarga, dan pekerjaan (yusuf 2004).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis bermaksud untuk mengetahui Berapa tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa Besar Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu Memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan gejala, tingkat dan dampak negatif dari stres. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan dapat mencegah datangnya stres.

F. Keaslian Penulisan

Menurut Muhammad Surya bahwa stres merupakan keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres adalah tanggapan tubuh yang

sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Dari berbagai macam definisi tentang stres pendapat Dr. Kartini Kartonodan Gali Dali Gulu lebih definitif dan kompleks jika dibandingkan dengan pendapat ahli-ahli yang lainnya.

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snewen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ketoilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya anatara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah atau agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benarbenar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau.

Sedangkan data yang diperoleh peneliti dalam penelitian selanjutnya berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam aspek gejala yang muncul pada mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi. Dalam penelitian sebelumnya gejala yang paling dominan muncul adalah

dimensi fisik dan mental. Sedangkan dalam penelitian selanjutnya adalah dimensi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal meliputi gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain

G. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian ini dibagi atas beberapa bagian. Bagian pertama adalah pendahuluan. Pada bagian ini diuraikan latar belakang penelitian, permasalahan-permasalahan yang tercakup pada penelitian, , tujuan penelitian, manfaat yang dapat diambil dari penelitian, dan dibagian akhir diuraikan sistematikan penyajian laporan penelitian.

Bagian kedua berisi kajian pustaka. Pada bagian ini dipaparkan teori-teori serta pustaka yang dipakai pada waktu penelitian. Teori-teori ini diambil dari buku literatur dan dari internet. Teori yang dibahas meliputi teori stres, hipotesis.

Bagian ketiga memaparkan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian, metode yang digunakan, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, dan teknik sampling serta instrumen penelit dan analisis data Bagian ini diberi judul Metodologi Penelitian.

Bagian keempat menjelaskan hasil dari penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

Bagian kelima merupakan bagian penutup. akan dituliskan simpulan dari hasil penelitian, batasan penelitian, serta saran bagi pihak lain yang akan melanjutkan penelitian ini.