

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Skripsi merupakan tugas akhir seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana dengan melakukan sebuah penelitian. Penyusunan skripsi memiliki beberapa tahap dimulai dari penentuan masalah, pengumpulan data, memilih alat ukur, olah data, analisa dan interpretasi hasil, hingga pada akhirnya membuat kesimpulan (Triwahyuni & Qodriah, 2022). Banyak mahasiswa yang kesulitan mencari informasi untuk keperluan tugas akhirnya sehingga mereka mengalami perasaan tidak nyaman, gelisah, tertekan bahkan mengalami stress (Valentsia & Wijono, 2020). Situasi ini dapat menyebabkan frustrasi karena keraguan untuk menyelesaikan skripsi, yang pada gilirannya membuat mahasiswa merasa putus asa (Maharani et al., 2024).

Bagi mahasiswa tugas akhir bukanlah tugas yang ringan. Hidayat (2020) juga menyebutkan beberapa masalah yang dialami mahasiswa pada umumnya yang meliputi karier seperti belum memahami potensi diri, kesulitan ekonomi, ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, kesulitan memahami pelajaran yang diterima, dan tuntutan-tuntutan keluarga. Masalah-masalah tersebut dapat mempengaruhi produktifitas mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya sehingga tidak sedikit juga mahasiswa yang lulusnya lebih lama dari waktu yang seharusnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik Program Studi Psikologi Universitas Andalas 2024, terdapat 193 mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan 72 diantaranya mengerjakan skripsi lebih dari satu semester. Mahasiswa tersebut terdiri dari, 9 orang angkatan 2018 (semester 14), 12 orang angkatan 2019 (semester 12), dan 51 orang angkatan 2020 (semester 10). Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara terhadap 4 orang mahasiswa akhir di program studi psikologi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, didapatkan hasil bahwa, mereka mengalami beberapa kendala, diantaranya sulit mengatur jadwal karena adanya kesibukan lain, sulit mencari referensi yang sesuai, takut menemui dosen pembimbing. Kendala yang dialami mahasiswa tersebut menyebabkan mereka frustrasi, kehilangan motivasi, mudah tersinggung ketika orang lain menanyakan terkait skripsi.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan individu yang rentan mengalami stres. Ketika sedang menyelesaikan skripsi, seringkali mahasiswa mengalami kendala yang dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan stres, menyebabkan mahasiswa tersebut tidak lulus dalam satu semester (Suhandiah et al., 2021). Kendala atau masalah tersebut merupakan *stressor* yang dapat membebani mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut dinamakan stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan karena individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungan. Stress dapat ditandai dengan beberapa hal seperti sakit kepala, insomnia, sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, cemas (Sarafino & Smith,

2012). Seseorang yang memiliki tingkat stres tinggi akan menurunkan performanya dalam menyelesaikan tugasnya, begitupula sebaliknya. Stres akan hilang jika pemicunya diatasi (Akbar et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2022) didapatkan bahwa sebanyak 85,5% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres berat. Semakin berat tingkat stres mahasiswa akan semakin besar kemungkinannya penyelesaian skripsi tidak tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Bahroen et al (2023) terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (58%) mengalami stres berat, (34%) stress sedang dan (8%) mengalami stress ringan. Penelitian stress pada mahasiswa menyusun skripsi yang dilakukan Iqramah et al (2018) sebanyak (72%) mahasiswa berada pada kategori stres sedang, (19%) pada kategori stres tinggi dan (9%) pada kategori stres ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) terhadap mahasiswa tingkat akhir ditemukan bahwa (71,3%) mengalami stres sedang, (14,8%) mengalami stres berat dan (13,9%) mengalami stress ringan. Pada penelitian Seto et al (2020) terhadap mahasiswa tingkat akhir ditemukan bahwa (77%) mahasiswa akhir mengalami stress sedang dan (23%) lainnya mengalami stress ringan. Berdasarkan penelitian yang telah dijelaskan, ditemukan bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki persentase yang stress yang tinggi dalam bentuk kategori stress berat ataupun sedang.

Untuk menghadapi stres maka harus menyusun strategi sehingga masalah tersebut teratasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) cara untuk mengatasi stress disebut strategi *coping*. Strategi *coping* adalah suatu usaha kognitif dan perilaku yang terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dan dalam atau luar seseorang yang melebihi kemampuannya. Strategi *coping* merupakan upaya perilaku atau psikologis yang digunakan untuk meminimalkan peristiwa stress (Singh et al., 2016).

Strategi *coping* terbagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* meliputi pikiran, tindakan dan strategi yang bertujuan menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan. Penelitian Chao (2011) menjelaskan bahwa *problem focused coping* sesuai ketika menghadapi stress pada mahasiswa. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan suatu masalah akan lebih baik untuk menghadapinya sehingga mahasiswa bisa tenang. Dibandingkan menunda-nunda atau menghindari masalah yang akan berdampak pada kesehatan mental atau emosionalnya. *Problem focused coping* berbanding terbalik terhadap gejala stress fisiologis maupun psikologis (Herman & Tetrick dalam Riley & Park, 2014). *Problem focused coping* sebagai *active coping* dapat digunakan secara langsung untuk menyelesaikan stressor.

*Emotion focused coping* merupakan strategi *coping* ketika individu fokus mengatur kondisi emosional. Sejalan dengan penelitian Esia-donkoh et al (2011) menemukan bahwa mahasiswa lebih banyak menerapkan strategi *coping* dengan tipe *emotion focused coping*. Mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* cenderung mengelola kondisi emosi terlebih dahulu sebelum menghadapi masalahnya secara langsung. Strategi ini bermanfaat untuk menangani stres emosional, seperti ketakutan akan kegagalan atau tekanan dari umpan balik dosen (Freire et al, 2020).

Freire et al (2020) mengatakan bahwa masing-masing dari strategi *coping* memiliki kelebihan dan kekurangan. *Problem focused coping* memiliki kelebihan, diantaranya seperti dapat meningkatkan self-efficacy, dapat meningkatkan kontrol atas tuntutan akademik, seperti struktur penulisan atau tenggat waktu. Kekurangannya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah memerlukan konsentrasi dan keterbatasan kognitif dapat menghambat efektivitas strategi dengan tipe ini. *Problem focused coping* sendiri merupakan strategi yang menggunakan tindakan langsung

untuk mengatasi stresor. Contoh penerapannya pada mahasiswa skripsi adalah adanya pembuatan jadwal, berkonsultasi dengan dosen atau mencari referensi tambahan untuk skripsinya.

Lebih lanjut Freire et al (2020) juga menjelaskan kelebihan *emotion focused coping*, diantaranya seperti dapat mengurangi kecemasan atau gangguan emosioanl terkait dengan skripsi, meningkatkan kesejahteraan psikologis yang bertujuan untuk menjaga motivasi saat mengerjakan skripsi. Kekurangan *emotion focused coping* mencakup adanya ketergantungan pada dukungan sosial, hal ini dapat menyebabkan kurangnya efektivitas pada strategi *coping* berfokus pada emosi. Contoh penerapannya pada mahasiswa skripsi adalah mencari dukungan emosional dari teman, mengelola kecemasan dengan cara melakukan kegiatan yang disukai atau melakukan perjalanan ke tempat wisata untuk melaksasi diri.

Hasil data penelitian pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi menggunakan *problem focused coping* 69% pada kategori sedang, 26% pada kategori tinggi dan 5% dikategori rendah (Iqramah, et.al, 2018). Sedangkan *emotion focused coping* merupakan usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang menekan. Hasil data penelitian pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi menggunakan *emotion focused coping* 74% pada kategori sedang, 16% pada kategori tinggi dan 10% dikategori rendah (Iqramah, et.al, 2018).

Berdasarkan penelitian Iqramah et al (2018) mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi memiliki *problem focused coping* sebesar 56% dan 44% memiliki *emotion focused coping*. Penelitian Pragholapati dan Ulfitri (2019) sebesar 50% mahasiswa skripsi memiliki *problem focused coping* dan sebesar 50% lainnya memiliki *emotion focused coping*. Penelitian lainnya di tahun yang sama oleh Lio & Sembiring

(2019) mahasiswa skripsi yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 60%. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Fajrani (2022) terkait mekanisme *coping*, didapat sebesar 47% mahasiswa skripsi memiliki *problem focused coping* dan sebesar 53% lainnya memiliki *emotion focused coping*. Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terkait strategi *coping* memiliki hasil yang berbeda-beda antar penelitian.

Pada awal mengerjakan skripsi, mahasiswa merasa bersemangat karena, penyusunan skripsi merupakan tanda mendekati kelulusan. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyelesaian skripsi. Kesulitan-kesulitan yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa saat pengerjaan skripsi, mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Jadi, strategi *coping* berperan penting untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena ini, peneliti tertarik untuk meneliti tentang strategi *coping* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi..

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana jenis strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa program studi psikologi universitas andalas yang mengerjakan skripsi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa program studi psikologi di Universitas Andalas yang mengerjakan skripsi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan terkait gambaran strategi *coping* pada pada mahasiswa program studi psikologi universitas andalas yang sedang mengerjakan skripsi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan informasi tambahan terkait gambaran strategi *coping* pada pada mahasiswa program studi psikologi universitas andalas yang sedang mengerjakan skripsi dan diharapkan dapat membantu pihak terkait untuk membuat intervensi sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

