

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan yang mendasari penelitian ini dan menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, tujuan serta manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Undang-undang nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi menjelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa dihadapkan dengan situasi baru di perguruan tinggi dan menemukan beberapa masalah (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Situasi-situasi baru yang dihadapi oleh mahasiswa beraneka ragam diantaranya yaitu masalah ekonomi, hubungan pertemanan, hubungan dengan keluarga serta masalah percintaan dapat menjadi situasi yang cukup menyulitkan bagi mahasiswa (Bisai & Chaudhary, 2017; Gamayanti & Syafei, 2018). Selain itu, tugas akademik yang dihadapi ketika menjadi mahasiswa dapat terasa berat dan dapat memengaruhi performa atau kegiatan akademik dan kesehatan (Coiro, Bettis, & Compas, 2017).

Mahasiswa yang berada pada semester akhir memiliki tugas akhir yaitu menyusun dan membuat skripsi (Ismiati, 2015). Skripsi dikerjakan oleh mahasiswa pada jenjang S1 sebagai bagian dari persyaratan untuk lulus (Sugiarto, 2017). Skripsi memiliki hambatan tersendiri dalam pengerjaannya dan hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres (Fadillah, 2013). Stres yang dialami karena tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dapat menyebabkan tekanan psikologis (Cole, Nonterah, Utsey, Hook, Hubbard, Opare-Henaku, & Fischer, 2015).

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres merupakan keadaan yang terjadi akibat interaksi dengan lingkungan yaitu ketika interaksi tersebut menghasilkan ketidaksesuaian antara sumber yang ada dengan kebutuhan atau tuntutan (Aldwin & Werner., 2007). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Persike, jenis stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Persike, & Seiffge-

Krenke, 2011). Stres akademik merupakan pandangan atau reaksi individu terhadap *stressor* yang berada dalam lingkungan akademik (Gadzella, & Masten, 2005). Selain itu, stres akademik merupakan stres yang melibatkan dan ditimbulkan oleh permasalahan akademik (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres seringkali merasa kelelahan dan cemas sehingga menunda proses pengerjaan skripsi, tidak melakukan bimbingan skripsi dan mengeluh di media sosial sehingga menghambat pengerjaan skripsi (Gamayanti, Mahardianisa, & Syaferi, 2018).

Di Indonesia terdapat beberapa fenomena akibat stres yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan berita pada Regional Kompas, seorang mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Kendal mengakhiri hidupnya dengan melakukan bunuh diri karena skripsi yang belum selesai (regional.kompas.com., 2014). Selain itu, berdasarkan berita pada Pikiran Rakyat, seorang mahasiswa Universitas Padjajaran tewas karena bunuh diri dan diduga karena skripsi yang belum selesai dan masalah keuangan (pikiran-rakyat.com., 2018). Mahasiswa di Medan ditemukan bunuh diri dirumahnya diduga karena skripsi yang sudah beberapa kali ditolak oleh dosen (Jawapos.com., 2018).

Berdasarkan wawancara pendahuluan pada tanggal 13 Agustus 2019 yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia, diperoleh informasi bahwa dalam penyusunan skripsi seringkali mengalami tekanan karena adanya hambatan-hambatan yang terjadi dalam penyusunan skripsi. Hambatan yang terjadi yaitu sulitnya bertemu dengan pembimbing skripsi, adanya pergantian pembimbing serta adanya tekanan dari keluarga yang terus menanyakan mengenai kelulusan. Selain itu, stres terjadi karena adanya tekanan dari keluarga atau orang terdekat yang menuntut mahasiswa untuk segera menyelesaikan kuliahnya.

Kondisi ini menimbulkan stres dan memberikan pengaruh yang beragam terhadap *psychological well-being* masing-masing mahasiswa. Selain mahasiswa yang menggunakan cara-cara yang menghambat dirinya

untuk lulus atau mengatasi stres dengan cara-cara yang efektif, terdapat individu yang merasakan stres tetapi tidak menghambat dirinya dalam mengerjakan skripsi atau tidak menunda pengerjaannya. Tetapi, ada juga yang mengalami stres karena penyusunan skripsi dan memengaruhi waktu pengerjaan skripsi sehingga menunda mengerjakan skripsi serta merasa bahwa usaha yang dilakukan dalam pengerjaan masih kurang.

Keberagaman pengaruh stres terhadap masing-masing individu dipengaruhi oleh cara individu menangani stres akademik yang dialami. Individu yang merasakan stres tetapi tidak menghambat dirinya dalam mengerjakan skripsi menangani stres dengan cara melihat hambatan yang dialami dengan pandangan yang lebih positif, melakukan perencanaan untuk mengerjakan skripsi, mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Sedangkan individu yang mengalami stres dan memengaruhi waktu dalam pengerjaan skripsi menangani stres dengan melakukan kegiatan lain seperti mendengarkan lagu, menonton dan bekerja.

Stres akademik yang dialami oleh individu melibatkan perilaku dan strategi kognitif untuk menyesuaikan diri dengan situasi stres (Mayordomo-Rodríguez, Meléndez-Moral, Viguer-Segui, & Sales-Galán, 2015; Demolingo, Kalalo, & Katuuk, 2018). Strategi tersebut merupakan *coping* yang digunakan untuk mengurangi stres yang dialami (Wolf, Stidham, & Ratchneewan, 2015). Secara umum *coping* dapat diartikan sebagai usaha kognitif dan perilaku individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dirasa melebihi kemampuan serta mengurangi tingkat kesejahteraan (Dardas & Ahmad, 2015).

Coping strategies dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi (Nicholls, Spiers, & Simpson, 2016). *Coping strategies* terdiri atas dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Carolyn M. Aldwin, Emmy E. Werner., 2007). *Coping strategies* dapat membantu dalam mengatasi stres dan stres yang dialami oleh mahasiswa memengaruhi tingkat *psychological well-being* (Cole, Nonterah, Utsey, Hook, Hubbard, Opare-Henaku, & Fischer, 2015).

Psychological well-being adalah keadaan ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, mengambil keputusan sendiri, memiliki tujuan hidup dan mengembangkan potensi dirinya (Disabato, Goodman, Kashdan, Short, & Jarden, 2016). *Psychological well-being* dapat membuat individu berfungsi secara positif dalam kehidupannya (Ryff, & Keyes, 1995). *Psychological well-being* mempunyai enam dimensi yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life* dan *personal growth* (Ryff, 1989).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cole pada tahun 2015 menjelaskan secara umum mengenai hubungan stres akademik dengan *psychological well-being* yaitu terdapat hubungan yang negatif. Namun, penelitian tersebut tidak menjelaskan dimensi *psychological well-being* yang paling terpengaruh oleh stres akademik. Sehingga, pada penelitian kali ini peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* serta dimensi *psychological well-being* mana saja yang paling terpengaruh.

Sementara itu, dari penelitian Cole, dkk., pada tahun 2015 dan Demolingo, dkk., pada tahun 2018 diketahui bahwa *coping strategies* dapat membantu individu mengatasi situasi stres dan stres dapat memengaruhi *psychological well-being*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengukur bagaimana *psychological well-being* individu ketika dihadapkan dengan dua kondisi sekaligus yaitu stres akademik dan *coping strategies*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being*. Untuk mempermudah pelaksanaan penelitian, maka pengambilan data dibatasi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung ditinjau dari dimensi-dimensi *psychological well-being*?
4. Apakah terdapat pengaruh *coping strategies* terhadap *psychological well-being* ditinjau dari jenis-jenis *coping strategies*?
5. Apakah terdapat pengaruh stres akademik dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang ada, penelitian ini memiliki tujuan yaitu:

1. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
2. Mengetahui tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
3. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung ditinjau dari dimensi-dimensi *psychological well-being*
4. Mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *psychological well-being* ditinjau dari jenis-jenis *coping strategies*

5. Mengetahui pengaruh stres akademik dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

D. Manfaat Penelitian

- a) Manfaat Teoritis
Menambah pengetahuan mengenai pengaruh stres akademik dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* bagi pembaca.
- b) Manfaat Praktis
 - Bagi subjek penelitian diharapkan dapat menggunakan *coping strategies* yang berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*.
 - Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian dapat menjadi sumber rujukan penelitian-penelitian tentang stres akademik, *psychological well-being* dan *coping strategies* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

E. Sistematika Penelitian Skripsi

Gambaran umum mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini disusun dalam struktur sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan pendahuluan yang mendasari penelitian, menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, tujuan serta manfaat penelitian.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai teori serta penelitian sebelumnya yang membahas mengenai stres akademik, *psychological well-being* dan *coping strategies*. Selain itu, terdapat kerangka berpikir yang menjelaskan dinamika teori stres

akademik, *psychological well-being* dan *coping strategies*. Pada bagian ini dirumuskan hipotesis penelitian yang akan diuji.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan. Hal yang akan dibahas yaitu desain penelitian, subjek penelitian, variabel dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan hasil dari penelitian, pengolahan data serta pembahasan dari hasil penelitian.

5. BAB V PENUTUP

Pada bab ini terdapat simpulan, implikasi, keterbatasan penelitian dan rekomendasi.