

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan tahap terakhir yang harus dilalui mahasiswa Strata-1 (S1) untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar kependidikannya. Tahap ini melibatkan proses merumuskan permasalahan, merancang alur penelitian, memperkaya referensi literatur, menuangkan dalam tulisan, dan proses konsultasi dengan dosen pembimbing (Budiman & Ardianty, 2017 dalam Anggawati & Satwika, 2021). Mahasiswa saat menyusun skripsi seringkali merasa takut padahal belum mulai menyusun skripsi dan berpikir pesimis dengan hal-hal yang belum terjadi, membayangkan hal-hal negatif seperti takut jika judul skripsi tidak di setujui oleh dosen pembimbing, putus asa saat harus mengganti judul berkali-kali, tidak paham sistematika proposal dan hasil skripsi, kesulitan mencari literatur atau sumber-sumber rujukan, serta susahnya menentukan metode penelitian dan analisis data (Hastuti *et al.*, 2016 dalam Nugraha *et al.*, 2017).

Permasalahan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana seseorang melihat batas diluar tuntutan adanya kemampuan, keadaan stres dapat muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang. Suatu stres dapat dikatakan baik atau buruk bergantung pada seberapa besar

perasaan dan respon seseorang terhadap sumber stres tersebut (Marbun, 2018 dalam (Martaviani, dkk, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sipayung (2016 dalam Rosyad, 2019) tentang tingkat stres mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam menyusun skripsi hasilnya (62%) mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, dengan gejala seperti urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain. Hal ini juga didukung oleh penelitian Tabroni (2021) tentang gambaran tingkat stres dan stressor pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa 54,3% mengalami stres berat.

Skripsi menjadi pemicu stres yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan atau ansietas adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri seseorang meliputi gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi termasuk pikiran-pikiran yang diduga akan merugikan bahkan mengancam keamanan fisik dan psikis orang yang mengalaminya. Mahasiswa saat sedang menyusun skripsi sering mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung (Sano, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sumoked (2019) bahwa kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat dilihat dari reaksi emosional berada pada kategori berat (67,9 %), reaksi kognitif berada pada kategori berat dengan persentase (69,8 %), reaksi fisiologis berada pada

kategori berat (64,1 %). Cara yang digunakan individu untuk mengurangi stres adalah yang disebut koping. Koping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi. Secara alami baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres dan kecemasan. Mekanisme koping atau strategi koping merupakan cara mengatasi stres dan kecemasan dengan memperdayakan diri. Individu biasanya menghadapi kecemasan menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping yang berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi (Stuart, 2013 dalam Sumoked *et al.*, 2019). Strategi koping ada dua jenis yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Koping dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Koping adaptif membantu individu menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dan meminimalkan distress yang terjadi. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu tersebut (Kozier, Erb, Berman, & Synder, 2010 dalam Usraleli *et al.*, 2020). Hal ini juga diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman bahwa terdapat dua tipe koping yang dapat menurunkan stres, yaitu *problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada akar masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada emosi (Apriliana, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2020) didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stress sedang dengan

problem focused coping sebesar (64,4%), sedangkan responden dengan *emotional focused coping* sebesar (11,4%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa, semua mahasiswa mengatakan bahwa masalah yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi diantaranya yaitu kesulitan mencari judul dan masalah penelitian, mencari buku referensi, menentukan rancangan penelitian dan menentukan sampel, mengatur jadwal untuk bertemu dosen pembimbing, ketidaksesuaian pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing serta kesulitan dalam penyusunan skripsi itu sendiri. Dari masalah yang muncul saat penyusunan skripsi, mahasiswa merasa stres dan hal yang bisa mereka lakukan untuk menanggulangi stres adalah dengan cara mendengarkan musik, pergi jalan-jalan, nonton film, beribadah dan berdoa agar diberi kemudahan selama proses penyusunan skripsi. Karena dalam keadaan stres, ada diantara mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan, sering merasa kelelahan dan mengalami sakit kepala. strategi koping yang digunakan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu *problem-focused coping* dengan cara mendengarkan musik, pergi jalan-jalan dan lain-lain.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan strategi koping dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan strategi koping dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Mengetahui gambaran strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan, khususnya Ilmu Keperawatan Jiwa mengenai hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan strategi koping dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap

2. Secara Praktis

Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan strategi koping dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap

E. Urgensi Penelitian

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak mengalami kendala sehingga dapat mengakibatkan stres dan kecemasan, hal ini akan menghambat dalam penyelesaian studinya. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui strategi koping yang digunakan mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap dalam mencegah dan menangani stres dan kecemasan.

F. Temuan Yang Ditargetkan

Diketahui Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan strategi koping dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

G. Kontribusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau sumber data untuk pencegahan dan penanganan stres dan kecemasan dengan menggunakan strategi koping yang tepat, seperti *problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada akar masalah dan *emosion-focused coping* yang berfokus pada emosi.

H. Luaran Penelitian

1. Diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan Al-Irsyad
2. Hasil riset akan diterbitkan pada jurnal ilmiah Dikti: e-jurnal dikti
3. Dimuat dalam jurnal ilmiah nasional ber ISSN atau jurnal Online Dikti

