

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan berada pada semester akhir masa studinya. Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas kuliah, tugas lapangan/praktik lapangan, ujian tengah semester dan ujian akhir semester, menulis tugas akhir, ujian proposal, melakukan penelitian dan berakhir pada seminar hasil atau sidang skripsi. Salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 yaitu dengan membuat karya ilmiah atau skripsi (Purwantini, 2022).

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa untuk persyaratan akhir pendidikan akademisnya (KBBI, 2008). Menurut buku pedoman akademik UIN Imam Bonjol Padang (2018), skripsi adalah sebuah tulisan ilmiah berupa tulisan hasil penelitian yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan ketentuan yang berlaku.

Skripsi tidak dikerjakan secara berkelompok melainkan dikerjakan secara individual, sehingga mahasiswa dituntut harus bersikap lebih mandiri, dengan mengandalkan segala potensi, kecerdasan dan kemampuannya. Selain itu sebagai calon ilmuwan yang sedang menyusun karya ilmiah, mahasiswa juga harus memiliki kemampuan dalam hal berfikir, menulis, menganalisis masalah, menarik kesimpulan yang kemudin

dapat dituangkan hasilnya dalam sebuah karya ilmiah. Penyusunan skripsi sebagai tugas akhir kuliah memang membutuhkan suatu keterampilan dan kemampuan lebih, yang terkadang membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas tersebut.

Beban tugas yang dialami mahasiswa dikarenakan banyaknya kendala dan hambatan yang sering dialami mahasiswa saat menyusun skripsi akan memunculkan suatu tekanan sehingga bisa menimbulkan rasa stres pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Hal ini juga didukung dari penelitian Aziz & Rahardjo (2013) yang mengatakan bahwa skripsi membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Fadillah (2013) pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir kuliah tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena sulitnya mencari literatur bahan skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, lingkungan yang kurang memadai dan perasaan lelah saat menyusun skripsi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Juliyanti & Yulia (2015) pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Ranah Minang yang menunjukkan bahwa terdapat 52 orang (65 %) dari 80 mahasiswa yang mengalami stres saat menyusun skripsi. Penelitian ini diperkuat juga oleh penelitian Prigayura (2016) yang mengatakan bahwa salah satu hal yang membuat mahasiswa mengalami stres yaitu saat menyelesaikan tugas akhir kuliah.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa gangguan stres sangat rentan terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Gadzella & Masten (2005) berpendapat bahwa kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya disebut stres akademik. Hasanuddin & Murni (2023) yang menyatakan bahwa stres yang terjadi karena adanya permasalahan akademik disebut sebagai stres akademik.

Menurut Barseli (2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal pemicu stres akademik adalah keyakinan, kepribadian, dan pola pikir individu. Sedangkan faktor eksternal adalah tekanan untuk berprestasi, beban akademik yang semakin bertambah, dorongan dari lingkungan sekeliling, dan tekanan yang berasal dari orangtua. Berbagai kondisi tersebut akhirnya membuat mahasiswa merasa terbebani dan kemudian memicu stres.

Fenomena yang serupa juga terlihat pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, berbagai upaya dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya. Salah satunya adalah menunggu dosen pembimbing yang sulit dihubungi dari pagi hingga sore hari dikampus. Mereka juga berusaha mencari informasi seperti, kapan dan dimana dosen pembimbing mengajar mata kuliah, apa saja agenda kegiatan dosen

pembimbing di kampus pada hari tertentu, dan tidak jarang mahasiswa menghafal kendaraan atau no kendaraan dosen pembimbing agar mengetahui apakah dosen pembimbing dikampus atau tidak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, diketahui bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres akademik dan memang mahasiswa cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti kurangnya referensi jurnal yang dibaca, kesulitan dalam mencari bahan atau referensi untuk skripsi, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dalam menyusun skripsi, desakan atau harapan orang tua untuk segera wisuda dan lain sebagainya.

Namun mereka tidak menyerah dengan revisian skripsinya meskipun sudah ditolak beberapa kali oleh dosen pembimbing. Mereka tetap melewati rintangannya karena menganggap skripsi adalah tanggung jawab yang harus diselesaikan. Kemudian mereka tetap berusaha menyelesaikan skripsinya untuk mendapatkan gelar sarjana bahkan menyangkal gelar *couloude*.

Saat wawancara awal dilakukan, responden mengatakan jika ada revisian maka responden akan berusaha untuk mengerjakannya sesuai dengan arahan dari pembimbing. Meskipun mengalami revisian hingga lebih dari tiga kali, responden tidak menyerah dan meyakinkan dirinya jika skripsinya pada pertemuan selanjutnya akan disetujui oleh dosen pembimbing (NJ.Putri, komunikasi personal, 28 Juni 2024).

Rasa yakin dan percaya bahwa dipertemuan selanjutnya skripsi yang ditulis akan disetujui oleh dosen pembimbing atau keyakinan apabila yang dilakukannya akan berhasil dan berjalan dengan apa yang direncanakan, akan memunculkan semangat dan tidak mudah menyerah didalam dirinya. Keyakinan dan kepercayaan terhadap keberhasilan yang telah direncanakan ini dapat disebut sebagai optimisme (Gustama, 2024).

Optimisme merupakan sebuah keyakinan bahwa sesuatu yang buruk hanya bersifat sementara yang tidak akan terlalu memberikan pengaruh terhadap semua aktivitas yang terjadi bukan hanya karena diri sendiri, namun karena keadaan, takdir atau orang lain (Seligman, 2008). Menurut Segerestrom (dalam Ghufro, 2016) optimisme merupakan cara berpikir yang realistis dan positif dalam melihat atau menyelesaikan sebuah masalah.

Optimisme akan membuat individu memiliki pemikiran yang lebih realistis dalam menghadapi permasalahan sehingga dapat menyelesaikannya dengan lebih baik (Harlina & Ika, 2011). Mahasiswa yang memiliki optimisme dalam menyusun skripsi dapat mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, dan merasa yakin bahwa memiliki kemampuan. Berbeda dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyelesaikan skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar dan mengabaikan sehingga kesulitan atau masalah tidak dapat terselesaikan.

Optimisme dapat mempengaruhi stres (Seligman, 2002). Pendapat ini diperkuat oleh Taylor (dalam Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana, 2019) bahwa optimisme adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Apabila mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi, maka stres akademiknya akan rendah.

Selain rasa optimisme perlu adanya *self management* untuk mengatasi stres yang terjadi. *Self management* merupakan strategi kombinasi dalam proses terapi untuk mengarahkan perilaku individu dalam memodifikasi lingkungan sekitar untuk proses perubahan. Untuk mencapai perubahan, ada tiga strategi yang bisa dilakukan mahasiswa seperti mengamati perilaku tentang diri terhadap interaksi dengan lingkungan sekitar (*self monitoring*) seperti meminta izin terlebih dahulu untuk melihat skripsi teman, mengontrol perilaku (*stimulus control*) adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk menyesuaikan sikap dengan kondisi yang ada, dan memberikan penghargaan untuk diri yang sudah mencapai hasil (*self-reward*) dengan cara membeli makanan atau sesuatu yang disukai karena telah berhasil di setujui oleh dosen pembimbing.

Kemampuan dalam *self management* dapat membantu mahasiswa untuk memahami, mengelola pikiran dan perasaan, mampu menjadi pemimpin, berperilaku positif dan berkembang secara maksimal (Palupi dkk., 2018). Menurut Komalasari (2011) *self management* merupakan sebuah teknik untuk mengubah tingkah laku dengan melatih diri, mengendalikan diri terhadap rangsangan atau penghargaan terhadap diri

sendiri. *Self management* merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres (Purwanti & Fitriasisari, 2022).

Self management dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Pedler dan Boydell (dalam Khoiratunnisa, 2016), faktor yang mempengaruhi *self management* adalah kesehatan (*healt*), keterampilan (*skill*), aktivitas (*action*), identitas diri (*identity*). Kondisi fisik maupun mental dapat mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas dalam kehidupan terutama dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu, keterampilan (*skill*) juga akan mempengaruhi keberlangsungan dalam proses penyusunan skripsi. Aktivitas yang banyak juga akan memperlambat proses penyusunan skripsi apabila mahasiswa tidak dapat melakukan management dengan baik. Kemudian seberapa jauh pengetahuan, pemahaman, dan penilaian seseorang terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi penyelesaian masalah dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Optimisme dan *Self Management* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh yang signifikan optimisme dan self management terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah digunakan dengan tujuan untuk memfokuskan penelitian agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tinggi tingkat optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Seberapa tinggi tingkat *self management* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Seberapa tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
4. Apakah ada pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *self management* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stres akademik
4. Untuk mengetahui pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber ilmu pengetahuan dan pengembangan informasi pada ilmu dibidang psikologi terkhusus pada psikologi pendidikan yang membahas tentang pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Akhir

Bagi mahasiswa akhir penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan optimisme dan *self management* untuk mengurangi stres akademik.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

E. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab I ini terdapat mengenai permasalahan, latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : PEMBAHASAN

Pada bab II ini berisi tentang landasan teori yang membahas tentang landasan variable, hubungan antara variable, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan pembentukan hipotesis dari penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab III ini akan menjelaskan tentang jenis penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data dalam penelitian.

BAB IV : PEMBAHASAN

Pada bab IV ini akan membahas gambaran subjek penelitian, kategorisasi, variabel penelitian, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data penelitian, hasil penelitian berupa uji asumsi klasik dan uji hipotesis, serta pembahasan tentang kontribusi optimisme dan *self management* terhadap stres akademik.

BAB V : PENUTUP

Pada bab V ini berisi tentang kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian dan saran untuk subjek penelitian sebagai pembaca dan peneliti selanjutnya.

