

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun akhir perkuliahan mahasiswa dituntut untuk mengerjakan skripsi yang menjadi syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan karya ilmiah formal yang ditulis oleh mahasiswa sebagai persyaratan kelulusan program sarjana (S-1). Aisiah & Firza (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa pada umumnya mengalami kendala dalam penulisan skripsi terutama dalam membuat latar belakang, kerangka berpikir, instrumen penelitian, analisis data, dan uji validitas data. Selain itu beberapa tekanan atau masalah lainnya yang dihadapi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi, seperti kesulitan dalam menentukan judul, kurangnya referensi serta rendahnya motivasi dalam pengerjaan tugas ataupun skripsi (Ambarita, 2022).

Lin dan Chen (2009) menyatakan bahwa penyebab umum stres pada mahasiswa disebabkan oleh hasil interaksi antara dosen dan mahasiswa, kecemasan terhadap hasil belajar yang didapatkan, ujian yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses pembelajaran, kemampuan dalam manajemen waktu, dan persepsi mahasiswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi hasil akademik (Soraya, 2020).

Menurut Colman (1999), stres dapat berdampak pada reaksi fisiologis, psikologi dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis yang dapat terjadi diantaranya sakit kepala, sakit perut, nyeri di bagian dada, munculnya

gejala insomnia, kelelahan dan detak jantung terasa lebih cepat. Sedangkan reaksi psikologis yang dapat dirasakan seperti mudah marah, mudah merasa tersinggung, rendahnya motivasi, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, reaksi yang berlebihan terhadap hal kecil dan depresi (Faiq, 2024).

Banyaknya tuntutan yang dihadapi menyebabkan kebanyakan mahasiswa rentan mengalami stres, sehingga perlu melakukan manajemen stres yang baik untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kualitas hidup. Manajemen stres yang dimaksud adalah strategi koping. Istilah strategi koping mengacu pada strategi atau upaya yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya (dalam Rismelina, 2020). Dalam menghadapi tekanan tersebut, setiap individu memiliki strategi koping yang berbeda untuk mengatasi stres.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi koping terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengubah masalah yang dapat menyebabkan stres, sementara *emotion focused coping* berfokus pada emosi ialah cara individu dalam mengelola respons emosional yang muncul akibat suatu masalah (Ekawarna, 2018).

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa *problem focused coping* digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalah atau mengupayakan perubahan terhadap situasi yang dihadapinya. Individu cenderung menunjukkan perilaku ini apabila ia merasa bahwa situasi yang

sedang dihadapinya masih dalam kendalinya dan ia memiliki keyakinan bahwa situasi tersebut dapat diubah (Ekawarna, 2018). Strategi ini berfokus pada penyelesaian masalah untuk mengatasi situasi menekan dan membebani individu dengan cara mencari solusi, mengambil keputusan, serta berusaha mengubah kondisi yang menyebabkan stres (Pitaloka & Mamahit, 2021).

Raharjo dan Prahara (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi cenderung lebih mudah menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa tersebut juga lebih sedikit mengalami stres karena mampu mengelola waktu dengan baik, memiliki keterampilan negosiasi yang efektif, serta dapat menyeimbangkan antara perkuliahan dan pekerjaan tanpa banyak benturan jadwal. Sebaliknya menurut Tarwiyati (2013), mahasiswa yang memiliki kemampuan *problem focused coping* rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik dan merasa kesulitan dalam mengatasi masalahnya. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik serta rendahnya kemampuan dalam merencanakan strategi untuk menghadapi kebingungannya, yang dapat menyebabkan stres akademik (Raharjo & Prahara, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fariz dkk (2025) mengungkapkan bahwa sebanyak 37,5% partisipan menggunakan strategi *problem focused coping*. Strategi ini mencakup kegiatan seperti berkonsultasi secara rutin dengan dosen pembimbing, menyusun jadwal yang rinci, menetapkan target mingguan dalam menyelesaikan skripsi, serta menata kembali prioritas tugas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *problem focused coping* adalah trait kepribadian, arena trait mencerminkan kecenderungan emosional, kognitif, dan perilaku yang relatif konsisten dalam diri individu. Pemahaman tentang trait kepribadian dapat menjadi alat yang berharga untuk meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan dan membantu individu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif.

Salah satu teori mengenai tipe kepribadian yaitu Teori Sifat Kepribadian “Model Lima Besar” atau “Big Five Personality Traits Model”. Teori ini didasarkan pada model lima faktor kepribadian sebagai representasi struktur *traits* yang merupakan dimensi utama dari kepribadian. *Big Five Personality* terdiri dari lima dimensi yaitu *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness* dan *Neuroticism* (Ahadiyanto, 2020). Setiap individu memiliki kombinasi unik dari kelima dimensi ini, yang berarti individu tidak hanya memiliki satu tipe trait kepribadian, tetapi merupakan hasil dari interaksi berbagai sifat tersebut.

Trait openness to experience mencerminkan tingkat kreativitas, imajinasi, dan keinginan untuk mencoba hal baru. Kemudian *trait conscientiousness* menunjukkan seberapa teratur, bertanggung jawab, dan disiplin seseorang. *Trait extraversion* menggambarkan tingkat energi, kepercayaan diri, dan kecenderungan sosial. Kemudian *trait agreeableness* menunjukkan sejauh mana individu bersikap kooperatif, empatik, dan ramah.

Dan yang terakhir *trait neuroticism* menggambarkan stabilitas emosional dan tingkat kecemasan. (Ahadiyanto, 2020).

Setiap dimensi *trait* kepribadian berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi dan mengatasi stres. Salah satu dimensi utama dalam model *Big Five Personality* yang mendukung *problem focused coping* adalah *trait conscientiousness*. Menurut McCrae dan Costa (1985) *trait conscientiousness* merupakan perilaku di mana individu memiliki kecenderungan untuk menjadi sistematis, disiplin, bertanggung jawab, dan mengikuti prosedur dan norma (Ganiadi dkk, 2021).

Costa dan McCrae (1992) mengemukakan individu yang memiliki skor tinggi dalam dimensi *conscientiousness*, maka individu tersebut biasanya memiliki orientasi tujuan yang jelas, disiplin dalam hal waktu, teratur dalam menjalankan aktivitas, dan cenderung berhasil dalam lingkungan akademik maupun organisasi (Kiswantomo & Theofanny, 2021). Menurut Pervin (2010), individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung memperlihatkan perilaku yang terarah pada penyelesaian tugas, memiliki fokus kuat terhadap pencapaian tujuan, serta mampu mengendalikan dorongan atau impuls dengan baik (Syahputra & Tetteng, 2020).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan skor *conscientiousness* tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu dengan baik, mengelola tugas akademik secara terstruktur, serta lebih tahan terhadap tekanan akademik dibandingkan dengan individu yang memiliki skor

conscientiousness rendah (Lestari, 2021). Mahasiswa dengan kepribadian *conscientiousness* cenderung menerapkan strategi koping berbasis pemecahan masalah (*problem focused coping*), karena mereka memiliki sifat yang dapat dipercaya, terstruktur, teliti, bertanggung jawab, gigih, berdedikasi, serta memiliki motivasi tinggi untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. (Lestari, 2021).

Guna memperdalam fakta yang ada, penulis melakukan wawancara awal mengenai *problem focused coping* pada beberapa mahasiswa tingkat akhir UIN Imam Bonjol Padang. Wawancara dilakukan pada 9 Maret 2025 pada pukul 16.00 sampai pukul 17.00 di Rumah peneliti. Adapun hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa tuntutan akademik menjadi penyebab utama individu mengalami stres. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa subjek yang menyatakan :

“Kalo untuk sekarang tuntutan aku ya skripsi sama ngulang mata kuliah, apalagi sekarang udah banyak temen-temen yang sempro, jadi aku harus bisa ngatur waktu buat kuliah sama bikin skripsi. Dan biasanya aku bikin jadwal buat revisian sih”

Komunikasi personal (SM, 9 Maret 2025).

“Biasanya aku kalau capek ya istirahat, tapi abis itu ya dikerjain skripsinya. Setelah istirahat dan tenaga udah ke kumpul, aku lanjut revisi skripsi. Yang penting dikerjain dan ga terburu-buru”

Komunikasi personal (LA, 9 Maret 2025).

“Aku lebih mengatur waktu aja, karna tiap minggu bisa bimbingan jadi kalau ada waktu lanjut ngerjain skripsi biar bisa sering bimbingan. Aku kan juga pulang kampung, paling ke padang cuma buat revisi sama bimbingan”

Komunikasi personal (UH, 9 Maret 2025).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki cara yang berbeda-beda untuk menangani atau mengurangi

stres. Dengan menggunakan penanganan yang tepat, mahasiswa dapat mengurangi perasaan cemas dan tertekan yang sering muncul akibat beban akademis, kekhawatiran tentang masa depan, dan tuntutan dari lingkungan sekitar serta meningkatkan kemampuan akademis yang sedang dijalani. Dengan menggunakan *problem focused coping* yang efektif, mahasiswa dapat fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas akademis, termasuk penelitian dan penulisan skripsi. Mahasiswa dengan berbagai tipe kepribadian dapat memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dan tantangan dalam menyelesaikan studi.

Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah *trait conscientiousness* yang dimiliki individu memiliki hubungan dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kemudian penulis memberi judul penelitian dalam sebuah skripsi yang berjudul “*Hubungan Trait Conscientiousness Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *trait conscientiousness* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?”

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu dibatasi permasalahan yang akan diteliti:

1. Apa tingkat *trait conscientiousness* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa tingkat *problem focused coping* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *trait conscientiousness* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Setelah mengetahui rumusan masalah, maka terdapat tujuan dari penelitian ini untuk meneliti dan mengetahui Hubungan antara *Trait Conscientiousness* dengan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat terhadap perkembangan terkhususnya dalam psikologi klinis dan pendidikan.
 - b. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan juga pengetahuan terhadap para pembaca dan penelitian selanjutnya

yang melakukan penelitian mengenai trait *conscientiousness* dan *problem focused coping* dihadapi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para mahasiswa mengenai hubungan trait *conscientiousness* dan dapat memperluas wawasan mahasiswa tentang *problem focused coping* dalam mengatasi stres dengan baik.

b. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam membantu memahami hubungan trait *conscientiousness* dalam memilih *problem focused coping* untuk mengatasi stres.

c. Bagi Peneliti

Hasil dalam penelitian ini dapat menambah pengalaman penulis dalam melakukan penelitian dan diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun sebagai masukan bagi peneliti lain.

F. Sistematika Penulisan

Skripsi ini memiliki struktur yang terdiri dari beberapa bab. Setiap bab memiliki sub-bab yang saling terkait. Untuk mempermudah penulis, skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab pertama dalam proposal ini adalah pendahuluan yang terdiri dari beberapa bagian penting yaitu latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan metodologi penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini memuat landasan teori yang menjadi landasan masing-masing variabel, hubungan antar variabel, penelitian terkait, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memuat metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel serta instrumen penelitian.

BAB IV : PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang meliputi hubungan *trait conscientiousness* dengan *problem focused coping* pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir dalam sistematika penulisan, yang berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran untuk pengembangan penulisan karya ilmiah di masa mendatang.

