

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Gunawati, dkk 2006). Pada umumnya mahasiswa untuk program S1 menempuh waktu antara 3,5 tahun – 4 tahun dengan beban 144 SKS termasuk mata kuliah skripsi. Satria (Akbar, 2013) mengatakan karya tulis ilmiah atau skripsi merupakan persyaratan wajib bagi mahasiswa yang mengambil prodi S1 dan sebagai syarat kelulusan untuk menempuh gelar sarjana.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (wikipedia.org). Begitu juga yang berlaku di Universitas Esa Unggul khususnya Fakultas Psikologi juga menuntut mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa dalam mencapai gelar sarjananya. Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual, sehingga sebagai mahasiswa tuntutan untuk belajar mandiri sangat besar. Di

dalam penulisan skripsi ini mahasiswa dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikir dan memanfaatkan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah.

Berdasarkan data yang diberikan oleh pihak DAA kepada peneliti, jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Mahasiswa Yang Mengambil Skripsi

Angkatan	Regular	Paralel	Persentase	Total
2009	5	4	10,59%	9
2010	10	10	23,53%	20
2011	9	26	41,17%	35
2012	11	10	24,70%	21
Total	35	50	99,99%	85

(Sumber: DAA UEU, September 2015)

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa, dari angkatan 2009-2011 ada 75,3% yang belum mampu menyelesaikan kuliahnya tepat waktu yaitu dalam waktu 4 tahun. Angkatan 2012 tidak diikutsertakan karena baru saja mengambil skripsi disemester ini. Hal ini diduga berkaitan dengan hambatan-hambatan yang dirasakan membebani atas skripsi yang harus diselesaikan. Beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul mengaku mengalami beberapa hambatan dalam menyusun skripsi. Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan,

sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi, frustrasi, putus asa, deg-degan, bingung, keringat dingin, dan tidak termotivasi.

Untuk mengetahui hambatan dan stres yang dialami mahasiswa skripsi, maka peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang skripsi. Berikut hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada tanggal 1 April 2015.

“...kalo stres sih pasti yah... biasanya kalo gua mah awal-awalnya stres nentuin judul tuh awalnya aja gua udah kebingungan, udah dapet judul judul gua ini susah apa enggak, terus nyari jurnal-jurnalnya itu buku-buku buat referensinya susah apa enggak, terus tar gua dapet dosen pembimbingnya siapa, belum lagi kalo mesti revisi-revisi ulang aduh makin takut aja gua. Kalo udah stress atau bingung ngerjain skripsi udah mentok mau ngetik apa lagi yah gua tinggalin aja kalo gak gua tidur, main ama temen gua, kalo gak nonton film yang gua suka dinotebook..”(Wawancara pribadi A, angkatan 2011).

Wawancara pribadi peneliti dengan B angkatan 2011:

“...gua stres kalo ngerjain skripsi misalkan untuk mulai kata pertama, bingung mulainya di bab 1 tuh, referensi bukunya terbatas materi yang gua pilih nah karena itu gua jadi pusingharus gimana, terus permintaan dosen pembimbingnya yang gak pas ama skripsi gua, terus ama kondisi fisik kayaknya kalo kondisi fisik lagi gak fit terus dipaksa ama deadline harus bimbingan wah itu nyiksa banget menurut gua. Terus gua kalo udah stres dan bingung ama skripsi gua yah gua nanya ke temen senior kalo gak temen seangkatan, kalo masih stress juga gua nongkrong ama temen kalo gak refreshing yang gua suka..”(Wawancara pribadi B, angkatan 2011).

Wawancara pribadi peneliti dengan C angkatan 2012:

“...kalo gua stresnya sih awalnya nyari judul itu yang pertama banget, terus bikin latar belakang masalahnya disitu kadang bingung apa yang mau gua ketik, nyari jurnal sama buku-bukunya, takut banyak coretan ama dosen pembimbing karena skripsi gua banyak yang salah, terus ama dosen pembimbing yang kurang jelas memberikan arahan ama gua yang bikin gua gak ngerti, sama deadline skripsi yang semakin mendekat. Biasanya kalo udah stress ama skripsi gua yah gua tinggalin dulu, refreshing otak dulu, kalo gak tidur biar gak pusing, main keluar ngumpul sama temen...”.(Wawancara pribadi C, angkatan 2012).

Wawancara pribadi peneliti dengan D angkatan 2012:

“...stres sih psti yang bikin gua stres itu awalnya cari fenomena. Gua suka bingung ama fenomena masalahnya. Kadang udah dapet fenomenanya kata dosen pembimbing gua itu gak layak untuk diteliti. Nentuin judul itu juga gua kesulitan, terus membuat kata-kata yang pas buat di latar belakang gua, terus nyari teori yang pas buat fenomena gua, kadang gua suka ngerasa deg-degan takut juga pas mau bimbingan, takut banyak yang salah atau dicoret-coretlah skripsi gua, biasanya kalo udah stress gua suka minta bantuan ketemen gua atau gak kesenior atau gak ke pacar gua kan pacar gua juga lulusan psikologi. Liat kondisi juga kalo mereka pada sibuk gua gak mau ganggu mereka. Paling gua kalo udah stress atau udah mentok banget ama skripsi gua ya gua tunda dulu besok lagi gua kerjain...”. (Wawancara pribadi, D angkatan 2012).

Wawancara pribadi peneliti dengan E angkatan 2012:

“...kalo menurut saya skripsi itu sulit udah pasti, tapi kalo menurut gua skripsi itu kaya sama aja kaya tugas pts biasa lagian kan juga skripsi gua ini kan dari tugas pts juga terus gua fokusin dah di skripsi yang penting mah dikerjain dulu sebisa lu semampu lu. Tar kan juga dibimbing sama dosen pembimbing yang penting mah rajin dateing ke kampus terus rajin bimbingan juga kalo gak tau tanya sama dosen pembimbing atau gak ketemen intinya mah yang penting rajin aja itu yang bikin gua cepet ngerjain skripsi. Alhamdulillah kalo stres mah gk terlalu lah gua mah ka. Alhamdulillah skripsi satu semester udah di bab 4 lagi di pembahasan nih kak dan juga dosen pembimbing bersahabat dengan gua itu juga yang termasuk bikin gua gak stres ka. Target gua skripsi ka skripsi 1 semester kelar ka doain aja ka yang penting mah hehehe...”(Wawancara pribadi mahasiswa regular E angkatan 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada beberapa mahasiswa, terlihat bahwa A dan B, dapat diketahui bahwa A mengalami hambatan seperti, kesulitan menentukan judul, mencari buku atau jurnal-jurnal referensi, takut revisinya salah dan harus mengulang. Kondisi itu menimbulkan perasaan takut, bingung yang akhirnya A lebih memilih untuk menunda mengerjakan skripsi sejenak atau tidur. Sementara itu, B mengalami hambatan memulai bab 1, mencari jurnal dan buku referensi yang terbatas dan akhirnya membuat si B pusing, dan akhirnya memilih untuk nongkrong atau refreshing.

Begitu subyek C dan D sama-sama mengalami stres ketika memiliki hambatan seperti, menentukan judul, kesulitan membuat kata-kata yang tepat untuk latar belakang masalah. C dan D merasa takut, dan sulit berkonsentrasi sehingga akhirnya D memutuskan untuk menunda skripsi. Berbeda dengan mahasiswa E yang menganggap skripsi itu seperti halnya tugas-tugas kuliah. Yang terpenting melakukannya dengan rajin dan menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ada bisa terbebani atau mengalami stres dan ada yang tidak mengalami stres. Hal itu didukung oleh penelitian Mujiyah (dalam Januarti 2013) yang berjudul Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stress Dalam Menulis Skripsi yang menyatakan bahwa hambatan-hambatan yang sering dihadapi mahasiswa

dalam menulis skripsi adalah bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Pandangan mahasiswa misalnya: takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%). Ketika hambatan-hambatan tersebut dirasakan sebagai tekanan dalam diri mahasiswa, maka dapat menyebabkan timbulnya gangguan fisik seperti pusing, deg-degan, keringat dingin, gemetar dan secara psikologis seperti takut, cemas, putus asa, bingung, frustrasi, dan sulit berkonsentrasi.

Selain itu Slamet (2003) juga mengemukakan hambatan-hambatan yang dihadapi ketika menyusun skripsi yaitu banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis-menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta adanya mahasiswa yang kurang tertarik dengan penelitian.

Dengan demikian skripsi bisa menjadi sumber stres. Menurut Sarafino (2002) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan,

berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sedangkan Lazarus & Folkman (dalam Ekarani, dkk, 2008) mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya individu. Tuntutan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaiannya, akan berkembang menjadi gangguan psikologis yaitu stres. Selanjutnya menurut Braham (dalam Sari, 2015) seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan gangguan psikologis seperti cemas, takut, sedih gelisah, gugup, gangguan fisik berupa sulit tidur, tidak nafsu makan, jantung berdebar, badan merinding dan gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.

Menurut Sarafino (dalam Ekarani, Wahyuningsih, 2008) bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi. Menurut Goleman (dalam Wahyuningsih, 2004) kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Menurut Book dan Stein (dalam Ekarani, Wahyuningsih, 2008) seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki ketahanan menanggung stres yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan sabar ketika menghadapi masalah tanpa

terbawa emosi. Orang yang tidak mampu mengelola emosi mengalami pertarungan batin yang menghambat kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir, pekerjaan ataupun untuk memiliki daya pikiran yang jernih.

Dalam hal ini, ketika mahasiswa skripsi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, dalam menghadapi hambatan skripsi maka mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak mudah putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, mereka mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, mampu memotivasi diri sendiri, mampu menciptakan suasana efektif dengan dosen pembimbing ketika sedang bimbingan, tidak takut dan tidak cemas menghadapi *feedback* dosen pembimbing sehingga ketika menemukan hambatan mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik.

Berbeda dengan mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi rendah, mereka cenderung menghadapi hambatan skripsi dengan menunda-nunda mengerjakan skripsi, mudah putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, tidak mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, tidak termotivasi, tidak mampu menciptakan suasana efektif dengan dosen pembimbing ketika sedang bimbingan, cenderung takut dan cemas ketika menerima *feedback* dari dosen pembimbing sehingga mengalami stres.

Hal tersebut sesuai pernyataan Artha dan Supriyadi (2013) bahwa keberhasilan atau kegagalan seorang mahasiswa dalam mengelola emosinya tergantung pada kecerdasan emosinya. Terkait dengan penelitian ini, maka mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka mahasiswa tersebut mampu mengatasi berbagai masalah dalam menyusun skripsi, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat agar dapat meredakanstresnya. Sedangkan semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa skripsi, semakin tidak mampu mengatasi berbagai masalah dalam menyusun skripsi sehingga ketika mengalami hambatan cenderungterpuruk sehingga mengalami gangguan psikologis dalam bentukstres. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Yang Sedang Menyusun Skripsi”.

B. Identifikasi Masalah

Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan program sarjananya. Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual dan mandiri. Di dalam penulisan skripsi banyak hambatan-hambatan yang ditemui mahasiswa seperti, sulit menentukan judul, menentukan penulisan yang tepat untuk latar belakang masalah, buku-buku referensi atau jurnal-jurnal pendukung yang kurang memadai, takut menerima *feedback* dari dosen pembimbing, hasil revisi yang tak kunjung selesai, dosen pembimbing yang kurang jelas memberikan arahnya, waktu bimbingan yang singkat, kondisi fisik yang kurang fit, tidak mampu memanajemen waktu, takut dan cemas dengan skripsinya, dan malas mengerjakan revisian.

Ketika mahasiswa skripsi menghadapi kondisi hambatan seperti itu, maka dapat menyebabkan timbulnya gangguan psikologis yaitu stres dalam bentuk fisik seperti pusing, keringat dingin, deg-degan dan psikologis seperti takut, cemas, sulit berkonsentrasi, putus asa, frustrasi, menunda-nunda mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang mampu meminimalisir kondisi stres tersebut adalah kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi.

Mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsisehingga tidak mengalami stres seperti cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan

skripsi, tidak mudah putus asa dan mencari solusi bagi hambatan-hambatan yang ditemukannya sehingga tidak mengalami stres. Sebaliknya mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka saat menghadapi hambatan skripsi mereka mengalami stres seperti cenderung mudah putus asa ketika menemui hambatan, menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak termotivasi, tidak dapat berkonsentrasi ketika bimbingan, takut dan cemas ketika menerima *feedback* dari dosen pembimbing.

Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara kecerdasan emosi dan stress mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

Mengetahui Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Yang Sedang Menyusun Skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan bermanfaat bagi kajian ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi pendidikan.

2) Manfaat praktis

Untuk mahasiswa skripsi diharapkan mampu mengelola emosi dengan baikketika menghadapi hambatan-hambatan skripsi, agar tidak timbul emosi-emosi negatif seperti stres saat sedang menyusun skripsi.

E. Kerangka Berpikir

Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan program Sarjananya. Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual dan dituntut untuk belajar mandiri. Sebagai mahasiswa tuntutan untuk belajar mandiri sangat besar dalam menyusun skripsi. Skripsi dianggap sebagai suatu tugas yang sulit dan menakutkan bagi mahasiswa bahkan bisa menjadi sumber stres. Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan menghadapi banyak hambatan seperti, sulit menentukan judul, menentukan penulisan yang tepat untuk latar belakang masalah, buku-buku referensi atau jurnal-jurnal pendukung yang kurang memadai, takut menerima *feedback* dari dosen pembimbing, hasil revisi yang tak kunjung selesai, dosen pembimbing yang kurang jelas memberikan arahnya, waktu bimbingan yang singkat, kondisi fisik yang kurang fit, takut dan cemas dengan skripsinya, dan malas mengerjakan revisian.

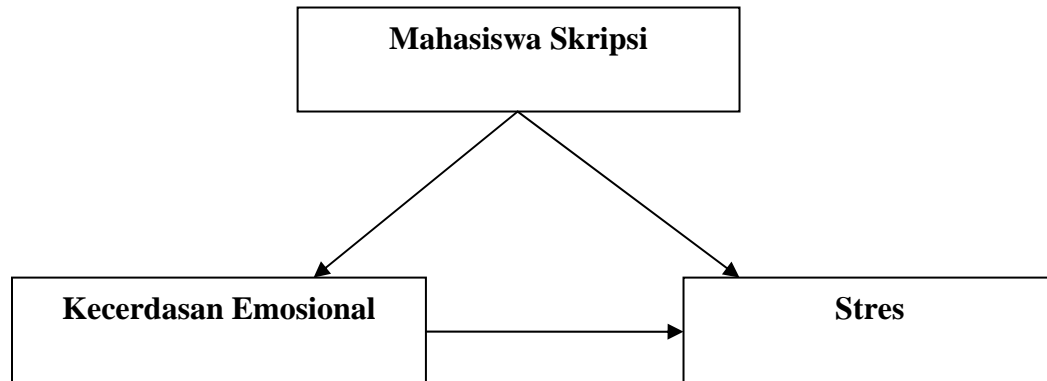
Ketika mahasiswa skripsi menghadapi kendala atau hambatan dalam menyusun skripsi, maka dapat menyebabkan timbulnya gangguan psikologis yaitu stres dalam bentuk gangguan fisik dan psikologis seperti pusing, keringat dingin, takut cemas deg-degan sulit berkonsentrasi, putus asa, frustrasi, menunda-nunda mengerjakan skripsi. Menurut Sarafino (dalam Ekarani, Wahyuningsih, 2008) bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan

emosi. Kecerdasan emosi menurut Goleman (dalam Wahyuningsih, 2004) adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya, melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan mampu mengatur emosinya dengan inteligensinya, mampu menjaga keselarasan emosi, mampu mengendalikan diri, mampu memotivasi diri sendiri, mampu berempati dan terampil secara sosial. Sehingga ketika menemui hambatan skripsi mereka yakin dapat mencari solusinya dan tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan. Namun berbeda dengan mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah cenderung tidak mampu mengatur emosinya dengan intelegensinya, tidak mampu mengendalikan diri, tidak mampu memotivasi diri sendiri, tidak mampu berempati, dan tidak terampil secara sosial sehingga ketika menemui hambatan mereka cenderung lebih banyak menyerah dan sehingga akhirnya mengalami stres berkepanjangan .

Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi. Berikut kerangka berpikir mengenai hubungan antara

kecerdasan emosi dengan stres dapat digambarkan secara skematis dalam gambar 1.1 dibawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosi Dan Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Yang Sedang Menyusun Skripsi.