

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sebagai mahasiswa, kita dituntut untuk lebih mandiri dan berbeda dengan mereka yang bukan mahasiswa. Baik dalam lingkungan kampus ataupun diluar. Dalam bidang akademis seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan kontrak kuliahnya yang dikenal dengan istilah SKS (Sistem Kredit Semester). Tidak hanya mengandalkan materi yang diberikan dosen, seorang mahasiswa harus mempunyai kesadaran sendiri untuk menambah wawasan pada mata kuliah atau umum tanpa harus diperintah dosen.¹

Mahasiswa program S1 berkewajiban menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi untuk meraih gelar sarjana. Skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi. Selain itu, skripsi sebagai karya tertinggi mahasiswa Strata satu (S-1) yang melibatkan rasa dan karsa serta kemampuan intelijen dan emosional. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dituntut tidak hanya memahami teori dan memilih metode penelitian yang tepat, tetapi juga kemampuan untuk menulis secara ilmiah.²

Hal tersebut membuat mahasiswa harus bisa menyeimbangkan pemikiran, aktivitas serta kewajibanya dalam kehidupan sehari-hari agar tidak berat sebelah. Banyak mahasiswa merasa tertekan dalam penyelesaian skripsi sehingga memunculkan stress tersendiri dengan menunjukkan gejala stres,

¹ Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus* (Rasibook, 2015).

² Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 1 (22 Juni 2020): 14–18, <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>.

antara lain banyaknya keluhan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas.³

Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa sering kali menghadapi berbagai kendala, diantaranya kesulitan menentukan judul, mendapatkan referensi, banyak revisi dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, dan lain-lain. Selain itu beberapa mahasiswa semester akhir yang masih mengambil mata kuliah mengalami kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah, skripsi atau tugas pondok. Kemudian lingkungan sosial baik lingkungan keluarga maupun pertemanan juga menuntut agar mahasiswa segera menyelesaikan skripsinya agar lulus kuliah tepat waktu. Waktu yang diperlukan mahasiswa dalam penyusunan skripsi bermacam-macam, sebagian menyelesaikan skripsi dengan jangka waktu yang relatif pendek dan sebagiannya lagi dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal itu bergantung bagaimana mahasiswa memperhitungkan kesulitan yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi.

Dari banyaknya aktivitas dan juga tuntutan yang harus diselesaikan, mahasiswa menekan dirinya agar bisa menyeimbangkan kehidupan kampus dan pondok dalam waktu 24 jam. Hal tersebut membuat mahasiswa tidak terlepas dari stres. Stres merupakan tekanan yang menekan diri individu karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan baik yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Setiap orang berpeluang sama untuk mengalami stres, ada sebagian orang yang tangguh dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya dengan bijak sehingga terlepas dari stres yang dialaminya.

³ Weni Kurniawati Dan Rina Setyaningsih, "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi," *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 8, no. 02 (22 November 2022), <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/602>.

Stres adalah proses manusiawi. Stres akan terus “menemani” kehidupan seseorang baik dia sebagai individu, sebagai kelompok, sebagai suatu komunitas, dan bahkan suatu bangsa.⁴ Stres merupakan bagian normal dalam hidup dan tidak sepenuhnya buruk. Akan tetapi, stres terlalu banyak dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan usahanya untuk mengontrol, mengurangi atau belajar menoleransi ancaman yang menimbulkan stres yang disebut dengan *coping*. Ada dua tipe strategi *coping* yaitu *problem focused coping* (*coping terpusat pada masalah*), dimana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, dan *emotion focused coping* berfokus (*coping terpusat emosi*), dimana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan Ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁵

Dalam strategi *coping stress* antara laki-laki dan perempuan memiliki mekanisme yang berbeda. Menurut Hamilton dan Fagot (1988) laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* karena laki-laki biasanya menggunakan rasio atau logika dan langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio.

Seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri, sebagian mahasiswa yang juga menyandang sebagai mahasiswa mengalami stres khususnya dijenjang semester akhir.

⁴ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Hikmah, t.t.).

⁵ Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (13 Oktober 2019): 37–55, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

Dimana mahasiswa sering mengeluh dalam proses menyusun skripsi yang tidak tak kunjung akhir dan juga kendala pada dosen pembimbing saat melakukan konsultasi mahasiswa sering melakukan revisi. Hal ini membuat mahasiswa mengalami stres dan takut tentang bagaimana menuntaskan skripsinya agar cepat selesai serta dapat menyelesaikan pendidikannya di Perguruan Tinggi.

Peneliti juga menemukan perbedaan antara *coping stres* laki-laki dan perempuan saat berinteraksi di Kampus dengan informan. Diantaranya yang paling umum laki-laki lebih aktif serta eksploratif yaitu mengumpulkan informasi untuk menjawab persoalan yang sedang dihadapi seperti menanyakan tugas dan kesiapan dari tugas tersebut serta meminta hasil atau berkeinginan untuk diajarkan mengenai tugas tersebut. Sedangkan Perempuan dominan mengeluh karena merasa tugas-tugas tersebut membebani dirinya, sehingga lebih cenderung mengalami gelisah, gangguan makan, gangguan tidur, perasaan bersalah serta nafsu makan yang bisa meningkat atau menurun. Terlebih karena para mahasiswa nya juga menyandang sebagai mahasiswa. Terdapat juga pengaruh hormon estrogen, oksitosin, serta hormon seks sebagai faktor pendukung, yang mana kadar hormon pada laki-laki dan perempuan berbeda sehingga perempuan lebih mudah mengalami stres. Laki-laki dituntut lebih kuat dibandingkan perempuan, sehingga dalam menyelesaikan masalah laki-laki lebih mempergunakan akal nya daripada perasaan sedangkan dalam menghadapi suatu masalah perempuan lebih menggunakan perasaan. Laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan untuk beradaptasi yang sama dalam menghadapi sumber stres yang ada.

Dari berbagai permasalahan dan perbedaan yang terjadi pada mahasiswa khususnya semester akhir dalam proses menyusun skripsi membuat peneliti tertarik untuk menganalisis kegiatan penulisan skripsi pada mahasiswa karena peneliti menemukan perbedaan penanganan stres (*coping stress*) yang terjadi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan semester akhir di Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas peneliti akan memfokuskan penelitian pada pembahasan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran strategi *coping* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri?
2. Bagaimana perbedaan strategi *coping* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Memperoleh gambaran strategi *coping* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.
2. Untuk mengetahui perbedaan *coping* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Setiap Penelitian akan memberikan kegunaan, baik secara teoritis ataupun secara praktis. Kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Selain itu diharapkan dapat digunakan

sebagai tambahan wawasan kajian ilmu pengetahuan terutama di bidang psikologi.

2. Praktis

Secara praktisnya penelitian ini dilakukan untuk memberikan berbagai manfaat seperti:

a. Bagi Mahasiswa

Diwujudkannya penelitian ini diharapkan mampu menjadi solusi bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres. Serta bisa menjadi alat dan bahan referensi bagi mahasiswa untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin.

b. Bagi Penulis

Dilakukannya sebuah penelitian ini menjadi pengalaman yang baik bagi penulis sendiri. Dapat mengenal berbagai karakter kepribadian dan sifat pada mahasiswa serta pengalaman kehidupan lainnya. Penulis juga mendapat pengalaman bagaimana cara mengelola data dari informasi yang diberikan oleh narasumber.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian ini mengarah pada fokus penelitian, peneliti merasa perlu mendefinisikan istilah-istilah yang akan dioperasikan dalam penelitian kali ini, sebagai berikut:

1. *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman strategi coping adalah suatu cara yang strategis dengan upaya untuk mengelola, menerima, mentolerir dan mengurangi tekanan maupun tuntutan yang membuat stress. Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, Friedman menyatakan strategi coping

adalah perilaku individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi konflik atau tekanan yang dialaminya. Lazarus dan Folkman membagi strategi coping menjadi dua cara, yaitu: 1) Strategi coping yang berfokus pada masalah, yaitu: perilaku yang mengarah dan fokus pada pemecahan masalah. Strategi ini biasanya digunakan jika dirasa masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dikelola dengan baik. Selain itu strategi coping yang berfokus pada coping ini akan dilakukan jika seseorang yakin akan kemampuannya bahwa ia mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik, 2) Strategi coping yang berfokus pada emosi adalah dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk merubah emosi dengan tidak merubah stressor secara langsung. Coping ini dilakukan apabila seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk merubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut.⁶

2. Jenis Kelamin

Gender (Jenis kelamin) merupakan sebuah istilah yang dikemukakan oleh seorang ilmuwan sosial untuk menjelaskan perbedaan perempuan dan laki-laki, yang bersifat bawaan sebagai ciptaan Tuhan dan yang bersifat bentukan budaya yang dipelajari dan disosialisasikan sejak kecil. Perbedaan ini sangat penting untuk diketahui, karena selama ini seringkali bercampur antara ciri-ciri manusia yang bersifat kodrati dan yang bersifat bukan kodrati (gender). Perbedaan peran gender secara sosial telah melahirkan perbedaan peran perempuan dan laki-laki dalam masyarakat. Kata “gender” dapat diartikan sebagai perbedaan peran, fungsi, status dan

⁶ Putri Pusvitasari dan Arini Mifti Jayanti, “Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness Volume 1, Nomor 2 ISSN 2798-140” 1 (t.t.).

tanggungjawab pada laki-laki dan perempuan sebagai hasil dari sebuah bentukan (konstruksi) sosial budaya yang tertanam lewat proses sosialisasi dari suatu generasi ke generasi berikutnya. Oleh karenanya gender bervariasi dari satu tempat ke tempat lain dan dari satu waktu ke waktu berikutnya. Gender tidak bersifat kodrati, dapat berubah dan dapat dipertukarkan pada manusia satu ke manusia lainnya tergantung waktu dan budaya setempat.

3. Mahasiswa

Menurut Knopfemacher mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan Masyarakat) dididik dan diharapkan menjadi calon intelektual. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan hidup. Mahasiswa Tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan berada pada semester akhir masa studinya. Mahasiswa dapat juga diartikan calon sarjana yang diharapkan memiliki arah tujuan dalam menjalankan tugas perkembangan berikutnya dalam hidup yaitu dapat bekerja pada bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan ini adalah bukan penelitian pertama melainkan terdapat penelitian sebelumnya yang membahas tentang *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Penelitian tersebut dijadikan sebagai rujukan untuk mendukung dalam penulisan proposal, penelitian tersebut adalah:

1. Nama: Dewi, L., & Setiawan, F.

Tahun: 2019

Judul: "Pengalaman Stres dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja: Studi Kasus di Jakarta"

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 15 ibu bekerja di Jakarta. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait pengalaman stres dan strategi coping.

Hasil: Penelitian menemukan bahwa ibu bekerja mengalami stres yang signifikan akibat tekanan waktu dan tanggung jawab ganda. Strategi coping yang umum termasuk manajemen waktu yang ketat dan dukungan sosial dari keluarga. Temuan ini menyoroti perlunya kebijakan dukungan yang lebih baik untuk ibu bekerja.

2. Nama: Arifin, R.

Tahun: 2020

Judul: "Persepsi Stres dan Strategi Coping di Kalangan Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19"

Metode: Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam dengan 20 tenaga kesehatan di rumah sakit rujukan COVID-19. Analisis

data dilakukan dengan pendekatan analisis konten untuk mengidentifikasi persepsi stres dan strategi coping yang digunakan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan merasa tertekan oleh beban kerja yang meningkat dan kekhawatiran akan kesehatan mereka sendiri. Strategi coping yang ditemukan meliputi penggunaan dukungan emosional dari rekan kerja dan teknik relaksasi. Penelitian ini juga menyoroti kebutuhan akan dukungan mental yang lebih baik.

3. Nama: Nurhadi, A., & Putri, R.

Tahun: 2021

Judul: "Kendala dan Mekanisme Coping pada Mahasiswa Pascasarjana dalam Menyelesaikan Tesis"

Metode: Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi-struktural dengan 12 mahasiswa pascasarjana. Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk memahami kendala yang dihadapi dan mekanisme coping yang digunakan.

Hasil: Penelitian menemukan bahwa kendala utama termasuk tekanan akademik dan manajemen waktu yang buruk. Mahasiswa menggunakan strategi coping seperti pencarian bantuan akademik dan pengelolaan stres melalui rutinitas pribadi. Temuan ini memberikan wawasan mengenai dukungan yang dibutuhkan oleh mahasiswa pascasarjana.

4. Nama: Sari, M., & Yuliana, E.

Tahun: 2022

Judul: "Pengalaman Stres dan Dukungan Sosial pada Pengusaha Kecil di Masa Krisis Ekonomi"

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi fenomenologis dengan wawancara mendalam terhadap 18 pengusaha kecil. Analisis dilakukan dengan pendekatan analisis fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan dukungan sosial yang diterima.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa pengusaha kecil menghadapi stres akibat penurunan pendapatan dan ketidakpastian ekonomi. Dukungan sosial dari komunitas bisnis dan keluarga memainkan peran penting dalam mengatasi stres. Temuan ini menekankan pentingnya jaringan dukungan dalam membantu pengusaha kecil melewati krisis.

5. Nama: Prabowo, D., & Lestari, F.

Tahun: 2023

Judul: "Stres dan Adaptasi Emosional pada Pekerja Freelance Selama Masa Pandemi"

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi virtual. Data dikumpulkan melalui wawancara daring dan observasi partisipatif dengan 15 pekerja freelance. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dalam pengalaman stres dan adaptasi emosional.

Hasil: Penelitian menemukan bahwa pekerja freelance mengalami stres akibat ketidakpastian pendapatan dan isolasi sosial. Adaptasi emosional termasuk penggunaan teknik mindfulness dan penciptaan rutinitas kerja yang fleksibel. Temuan ini mengungkapkan strategi-strategi penting yang digunakan oleh pekerja freelance untuk mengelola stres di masa pandemi.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam memahami keseluruhan isi proposal skripsi ini, maka sistematika penulisan akan disusun sebagai berikut:

Bab I: Berisi pendahuluan yang memuat tentang berbagai ketentuan formal sebuah penelitian ilmiah yang terdiri dari konteks penelitian, fokus masalah, tujuan penelitian, kegunaan hasil penelitian, definisi operasional, serta sistematika penulisan.

Bab II: Merupakan kajian pustaka yang memuat tentang Analisis *Coping stress* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

Bab III: Metode Penelitian berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV: Menjelaskan tentang paparan data, temuan penelitian, dan pembahasan.

Bab V: Menjelaskan bagian penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.