

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa, pada dasarnya sebagai generasi penerus. Mereka diharapkan sebagai subyek atau pelaku didalam pergerakan pembaharuan. Sebagai bagian dari masyarakat, mereka punya tanggung jawab besar untuk membangun bangsa ke arah yang lebih baik. Mahasiswa, adalah seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi dari pendidikan SMA atau sederajat. Mahasiswa atau mahasiswi adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di universitas atau perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta.

Mahasiswa biasanya berusia 18 tahun atau lebih, sehingga dalam tahap perkembangannya mereka digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal (Monks & Siti Rahayu, 1989). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Sebagai mahasiswa, banyak tanggung jawab dan beban tugas yang harus di selesaikan untuk dapat menyelesaikan kesarjanaannya. Seperti pada masa perkuliahan yang membutuhkan waktu dan materi tidak sedikit. Diiringi dengan tugas-tugas perkuliahan serta menyelesaikan praktikumnya. Dan untuk menyelesaikan kesarjanaannya seorang mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya.

Skripsi atau Tugas Akhir adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983). Karya ilmiah atau tugas akhir tersebut disusun berdasarkan penelitian yang dilakukan mahasiswa yang bersangkutan di bawah pengawasan 2 orang dosen pembimbing.

Skripsi sebagai tugas individual bagi mahasiswa dan menjadi syarat untuk menyelesaikan studi pada jenjang strata 1. Dalam mengerjakannya membutuhkan waktu dan proses yang panjang untuk penyelesaiannya. Pada saat penyelesaian tugas akhir tersebut, banyak tahapan dan tantangan dihadapi oleh mahasiswa. Semua itu membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Mahasiswa seharusnya menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester atau sekitar enam bulan. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dari itu.

Banyaknya tantangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain dari faktor internal mahasiswa yang bersangkutan, juga dari faktor eksternal. Secara internal dari individu mahasiswa, biasanya disebabkan karena sulitnya mencari bahan rujukan, kurangnya kemampuan mahasiswa dalam memahami metode penulisan karya ilmiah, ketakutan bertemu dosen pembimbing karena tidak mampu memenuhi tugas yang diberikan oleh dosen tersebut, kurang semangat karena merasa sendiri setelah melihat kawan-kawan seangkatannya telah lulus, juga desakan dari orang tua, kendala dana, bahkan terjadinya hal-hal yang tidak terduga seperti, file skripsi terkena virus sehingga tidak terbaca, mengalami sakit yang menyebabkan dia harus

istirahat, bahkan bisa juga karena laptop yang dipakai untuk mengerjakan tugas akhir ternyata hilang diambil pencuri dsb.

Sedangkan dari faktor eksternal adalah faktor dari administrasi akademis. Adapun tantangan dan hambatannya biasanya berupa : pemenuhan syarat dalam menyusun skripsi seperti, secara akademis seorang mahasiswa yang akan menyusun tugas akhir, harus menempuh perkuliahan dan lulus minimal 110 SKS (Buku Panduan Mahasiswa, Tahun Akademik 2013/2014). Mempunyai Indeks Prestasi minimal 2,00 dengan catatan nilai D maksimum 1 mata kuliah, (kecuali Pendidikan Pancasila). Mengajukan judul proposal, menyelesaikan dan mengikuti seminar proposal skripsi, revisi yang sesuai arahan dosen, melakukan penelitian, melaksanakan sidang hasil penelitian, revisi hasil penelitian dan persetujuan penelitian. Selain itu, persyaratan administrasi yang harus lengkap, deadline waktu yang sudah ditetapkan oleh kampus, yang semua itu memunculkan ketegangan dan tekanan baik fisik ataupun psikis dalam diri mahasiswa, sehingga menyebabkan munculnya stres dalam diri individu mahasiswa tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sering mengalami tekanan psikologis dalam menjalani proses penyelesaian skripsinya, perilaku keseharian mereka yang menunjukkan adanya gejala stres. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang

menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya, karena adanya pemikiran pembuatan tugas akhir susah dan berat maka akhirnya banyak mahasiswa menyerahkan pembuatan skripsi ini ke orang lain atau semacam biro jasa pembuatan skripsi, atau membeli/mencari skripsi orang lain untuk ditiru (Subekti, 2009).

Pengamatan tersebut di lakukan di tempat-tempat yang biasa mahasiswa menunggu dosen, seperti di lobi fakultas psikologi atau di depan ruang dosen, juga di perpustakaan. Dari hasil observasi tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami tanda-tanda stres pada saat menunggu waktu untuk bimbingan, seperti : berkeringat dingin, berfikir negative bahwa skripsi mereka akan di revisi lagi, bahkan ada yang bimbingan selalu minta di temani oleh kawannya untuk bimbingan. Selain itu mereka rata-rata juga mengalihkan pembicaraan jika ditanyai tentang skripsinya.

Gejala stres lain yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, sulit berkonsentrasi, keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, sering terlihat mudah marah, mudah tersinggung, kurang nafsu makan bahkan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat dan konsentrasi yang ditunjukkan dengan tidak bisa menjawab pertanyaan ringan seperti, apa judul skripsinya.

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan pada peneliti sehingga mendorong untuk melakukan wawancara pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Wawancara dilakukan pada empat mahasiswa Psikologi antara semester 8 sampai semester 12. Hasil wawancara menunjukkan, mahasiswa tersebut stres dengan batas yang ditentukan oleh orang tuanya, takut tidak bisa mengejar target wisuda. Mahasiswa yang lain menyatakan susah mencari literatur yang diminta oleh dosen. Juga ada yang tidak faham dengan penulisan skripsi dan tata letaknya. Selain itu mahasiswa yang diwawancarai juga ada yang stres karena skripsinya selalu di revisi oleh dosen pembimbing, sehingga untuk mengerjakannya jadi berat.

Stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya muncul karena adanya tekanan fisik ataupun psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan individu yang melampaui kemampuannya, dan membawa perubahan secara fisiologis dan psikologis, serta merubah keadaan seimbang individu. Dalam hal menangani stres tersebut mahasiswa yang punya daya juang untuk tetap bersemangat dalam menyelesaikan skripsi tanpa memiliki rasa stres yang berkepanjangan dengan cara penanganan (*coping*) stres.

Dewasa ini proses *coping* stres menjadi pedoman untuk melakukan transaksi dengan lingkungan dimana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis. Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan dengan melakukan perubahan kognitif guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Coping stress menurut Taylor (dalam Smet, 1994) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful.

Selanjutnya Lazarus (1996) menjelaskan coping stress adalah upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang khusus dan konflik diantaranya yang dinilai individu sebagai beban dan melampaui batas kemampuan individu tersebut. Individu akan memberikan reaksi yang berbeda untuk mengatasi stres.

Selain itu coping juga dapat diartikan sebagai interaksi antara individu yang memiliki satuan sumber daya, nilai, komitmen, dan lingkungan tempat tinggal dengan sumber dayanya sendiri, tuntutan. Coping bukan merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu tetapi merupakan kumpulan respon yang terjadi setiap waktu, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan individu tersebut (Yanny, dkk, 2004).

Reaksi emosional, termasuk kemarahan dan depresi, dapat dianggap sebagai bagian dari proses coping untuk menghadapi suatu tuntutan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa coping stress merupakan suatu upaya kognitif untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh ancaman.

Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu. Ada dua tipe kepribadian yaitu Tipe kepribadian "A" (ekstrovert) merupakan tipe kepribadian yang beresiko tinggi terkena stres. Rosenman & Chesney (1980) dalam Hawari (2001) menggambarkan ciri-ciri tipe kepribadian ini sebagai berikut: Ambisius, agresif dan kompetitif, banyak jabatan rangkap, kurang sabar, mudah tegang dan tersinggung serta marah, kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan, cara berbicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam, bekerja tidak mengenal waktu, pandai berorganisasi dan memimpin (otoriter), lebih suka bekerja sendiri bila ada tantangan, kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks), serba tergesa-gesa, mudah bergaul, mudah menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan, tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel), berusaha keras untuk segala sesuatunya terkendali.

Tipe kepribadian "B" (introvert) adalah kebalikan dari tipe kepribadian "A" (ekstrovert), dengan ciri-ciri: ambisi yang wajar-wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetisi serta tidak memaksakan diri, penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali), kewaspadaan dalam batas wajar dan kontrol diri serta percaya diri yang tidak berlebihan, cara bicara yang tidak tergesa-gesa, bertindak pada saat yang tepat, perilaku tidak hiperaktif, dapat mengatur waktu dalam bekerja (menyediakan waktu untuk istirahat), dalam berorganisasi dan memimpin bersifat

akomodatif dan manusiawi, lebih suka bekerjasama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan, pandai mengatur waktu dan tenang (*relaks*), tidak tergesa-gesa, mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*), tidak kaku (*fleksibel*), sabar dan mempunyai selera humor yang tinggi, dapat menghargai pendapat orang lain, tidak merasa dirinya paling benar, dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur, dan mampu menahan serta mengendalikan diri (Hawari, 2001).

Kepribadian menurut Allport (dalam Suryabrata, 1992) adalah organisasi dinamis dalam berbagai sistem psikofisis yang menentukan cara yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Selanjutnya Jung (dalam Suryabrata, 1985) menyatakan bahwa manusia dapat digolongkan atas dasar sikap jiwanya. Sikap jiwa adalah arah dari energi psikis yang menjelma dalam bentuk orientasi manusia terhadap dunianya dan tidak ada seorangpun yang dimiliki tipe kepribadian *ekstrovert* ataupun *introvert* secara murni. Didalam kedua ekstrim *ekstrovert* dan *introvert* terdapat suatu rangkaian kesatuan dan seseorang bisa saja lebih dekat sisi *ekstrovert*, tetapi ia juga memiliki beberapa ciri *introvert*. Sebaliknya, seseorang bisa lebih *introvert* tetapi ia tetap memiliki sebagian kecil ciri *ekstrovert*.

Tipe kepribadian ekstrovert dipengaruhi oleh dunia luar dirinya. Orientasi tertuju keluar seperti pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya terutama ditentukan lingkungan sosialnya dan bersikap positif terhadap masyarakat karena hatinya lebih terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan

orang lain lancar, sedangkan tipe kepribadian introvert dipengaruhi oleh dunia didalam dirinya sendiri yang tertuju pada perasaan, pikiran, sehingga penyesuaian dengan dunia luar kurang, tertutup, dan kurang bergaul (Jung dalam Suryabrata, 1985)

Tipe kepribadian ekstrovert dan introvert menurut Eysenck (dalam Suryabrata, 1985) menyatakan bahwa tipe *ekstrovert* akan selalu berusaha untuk mencari stimuli eksternal. Dengan ciri-ciri ekstrovert digambarkan sebagai orang yang berhati terbuka, bersikap hangat, optimis, aktif, dinamis, ramah, suka bergaul, memiliki banyak teman, suka lelucon, suka akan perubahan-perubahan, suka tertawa, dan berbicara cenderung agresif, mudah kehilangan ketenangan, perasaan tidak berbeda dibawah kontrol yang ketat, tidak selalu dapat dipercaya, cenderung berubah pendirian, tanggung jawab rendah, bekerja cepat tapi kurang teliti, praktis, semangat, responsif, objektif. Sedangkan tipe introvert mempunyai ambang rangsang yang lebih peka terhadap stimuli dari luar. Kemudian dalam perilaku aktualnya sebagai orang yang cenderung pendiam, suka menjauhkan diri dari pergaulan, murung sensitif terhadap kritik, introspektif, menghadapi persoalan sehari-hari dengan keseriusan tertentu, suka hidup teratur, selalu mempertahankan dalam kontrol yang tertutup, sangat tenang, dapat dipercaya, jarang agresif, kadang-kadang pesimis, cenderung mempertahankan pendirian.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini, dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “ perbedaan coping stress ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan meneliti coping stress ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA. Sebagai mahasiswa, banyak tanggung jawab dan beban tugas yang harus di selesaikan untuk dapat menyelesaikan kesarjanaannya. Seperti pada masa perkuliahan yang membutuhkan waktu dan materi tidak sedikit. Diiringi dengan tugas-tugas perkuliahan serta menyelesaikan praktikumnya. Dan untuk menyelesaikan kesarjanaannya seorang mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya. Skripsi atau Tugas Akhir adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983). Karya ilmiah atau tugas akhir tersebut disusun berdasarkan penelitian yang dilakukan mahasiswa yang bersangkutan di bawah pengawasan 2 orang dosen pembimbing. Skripsi sebagai tugas individual bagi mahasiswa dan menjadi syarat untuk menyelesaikan studi pada jenjang strata 1. Dalam mengerjakannya membutuhkan waktu dan proses yang panjang untuk penyelesaiannya. Pada saat penyelesaian tugas akhir tersebut, banyak tahapan dan tantangan dihadapi oleh mahasiswa. Semua itu

membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Mahasiswa seharusnya menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester atau sekitar enam bulan. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih dari itu.

Dewasa ini proses *coping* stres menjadi pedoman untuk melakukan transaksi dengan lingkungan dimana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis. Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan dengan melakukan perubahan kognitif guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Pengertian coping stress menurut Taylor (dalam Smet, 1994) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful.

Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu. Ada dua tipe kepribadian yaitu Tipe kepribadian "A" (ekstrovert) merupakan tipe kepribadian yang beresiko tinggi terkena stres. Rosenman & Chesney (1980) dalam Hawari (2001) menggambarkan ciri-ciri tipe kepribadian ini sebagai berikut: Ambisius, agresif dan kompetitif, banyak jabatan rangkap, kurang sabar, mudah tegang dan tersinggung serta marah, kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan, cara berbicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam, bekerja

tidak mengenal waktu, pandai berorganisasi dan memimpin (otoriter), lebih suka bekerja sendiri bila ada tantangan, kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks), serba tergesa-gesa, mudah bergaul, mudah menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan, tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel), berusaha keras untuk segala sesuatunya terkendali. Tipe kepribadian “B” (introvert) adalah kebalikan dari tipe kepribadian “A” (ekstrovert), dengan ciri-ciri: ambisi yang wajar-wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetisi serta tidak memaksakan diri, penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali), kewaspadaan dalam batas wajar dan kontrol diri serta percaya diri yang tidak berlebihan, cara bicara yang tidak tergesa-gesa, bertindak pada saat yang tepat, perilaku tidak hiperaktif, dapat mengatur waktu dalam bekerja (menyediakan waktu untuk istirahat), dalam berorganisasi dan memimpin bersifat akomodatif dan manusiawi, lebih suka bekerjasama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan, pandai mengatur waktu dan tenang (*relaks*), tidak tergesa-gesa, mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*), tidak kaku (*fleksibel*), sabar dan mempunyai selera humor yang tinggi, dapat menghargai pendapat orang lain, tidak merasa dirinya paling benar, dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur, dan mampu menahan serta mengendalikan diri (Hawari, 2001).

Perbedaan inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melihat perbedaan coping stress ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini menekankan pada coping stres ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA. Oleh sebab itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada kajian tentang perbedaan coping stres ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan coping stres ditinjau dari kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan coping stres ditinjau dari kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat memperluas khasan ilmu pengetahuan, khususnya, psikologi perkembangan yang berkaitan dengan coping stres ditinjau dari kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa, memberi tambahan informasi tentang perbedaan coping stres dalam menyusun skripsi antara mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dan introvert. Informasi tersebut diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih mengenal kepribadian dirinya.
- b. Bagi dosen, memberi masukan mengenai adanya perbedaan coping stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dan introvert. Masukan tersebut diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan pembimbingan.