

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Tridharma Perguruan Tinggi merupakan asas yang diselenggarakan di setiap perguruan tinggi baik swasta maupun negeri. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah sekolah menengah atas meliputi program diploma, sarjana, magister, doktor, ahli dan profesi yang diselenggarakan oleh institusi besar yang sesuai dengan kehidupan bangsa Indonesia (UUD No.12 Tahun 2012). Perguruan tinggi juga merupakan lembaga yang disertai tugas dan kewajiban untuk membentuk individu sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi yaitu mampu untuk memberikan pelatihan, pembelajaran, dan pengabdian kepada masyarakat (UUD No.12 Tahun 2012). Perguruan tinggi merupakan pendidikan lanjutan yang memiliki tujuan untuk menciptakan sumber energi manusia atau bisa disebut mahasiswa yang berkompeten sesuai dengan bidang yang diambil.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peran dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional yang signifikan. Mahasiswa akhir merupakan mereka yang sedang menjalani perkuliahan tingkat akhir dan hampir menyelesaikan pendidikan yang kemudian fokus terhadap tugas akhir.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 3 mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta pada tanggal 2 November 2025, hasil wawancara menunjukkan bahwa penyusunan tugas akhir sering menimbulkan tekanan dan kecemasan. Informan merasa stres ketika ditanya

mengenai progres tugas akhir sehingga informan cenderung menghindari topik tersebut. Informan juga berupaya mengelola stres dengan menenangkan diri, bermain bersama teman, dan mendaki gunung ketika ada waktu agar pikiran kembali tenang. Observasi awal memperlihatkan bahwa informan tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas akhir, namun informan sering tampak banyak pikiran dan menunjukkan kelelahan.

Wawancara awal juga dilakukan peneliti kepada informan lain pada tanggal 5 November 2025, informan mengaku merasa bingung dan tertekan dalam mengerjakan tugas akhir. Informan pernah berhenti mengerjakan tugas akhir selama hampir dua bulan karena stres, kemudian mulai kembali mengerjakannya secara perlahan. Informan memilih mencari aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas akhir agar pikiran menjadi tenang untuk meredakan stres tersebut. Hasil observasi menunjukkan bahwa informan terlihat gusar ketika mencoba kembali fokus pada tugas akhir, tetapi informan tetap berusaha mengerjakannya sedikit demi sedikit.

Tanggal 7 November 2025 dilakukan wawancara awal kepada informan yang lain, informan merasa bingung saat menyusun tugas akhir, terutama ketika menentukan informan penelitian yang akan diwawancarai. Informan juga melaporkan perasaan stres dan *stuck* selama proses penyusunan. Informan memilih mengerjakan tugas akhir secara bertahap serta merasa terbantu ketika dapat bermain dan bercerita bersama teman dalam mengatasi stres tersebut. Observasi awal memperlihatkan bahwa informan tampak berusaha menutupi

keresahan dan kebingungan yang dirasakan, tetapi informan tetap berupaya fokus pada tujuan menyelesaikan tugas akhir.

Mahasiswi dalam menjalani kehidupan semester akhir pastinya merasakan beberapa hal yang membuat mereka stres. Stres merupakan reaksi tubuh seseorang untuk merespon keadaan yang dianggap mengancam. Stres seringkali terjadi karena seseorang menghadapi beban yang terlalu berat atau diluar kapasitas individu tersebut, mahasiswi akhir memiliki potensi mengalami stres yang lebih kompleks yang tidak hanya menyangkut tuntutan akademik, melainkan juga tuntutan fisik, ekspektasi keluarga, lingkungan dan situasi sosial yang diluar kendali seseorang (Misra & McKean, 2000).

Salah satu hal yang paling mempengaruhi stres mahasiswi akhir yaitu tugas akhir, banyaknya aspek yang membatasi proses penyelesaian tugas akhir antara lain ragu memastikan sebuah topik, bimbang, lingkungan yang tidak mendukung, dan rasa malas untuk mengerjakan. Seseorang sering kali mengerjakan tugas akhir saat *mood* lagi baik dan beralih ke aktivitas lain yang kemudian meninggalkan pekerjaannya dalam mengerjakan tugas akhir yang belum terselesaikan (Astuti, 2017).

Stres memiliki dampak positif saat tekanan tidak melebihi kemampuan dan kapasitas diri. Dampak positif stres terhadap mahasiswi yaitu merasa tertantang untuk mengembangkan diri dan dapat menumbuhkan kreativitas. Namun stres juga memiliki dampak negatif yaitu seseorang bisa sulit memusatkan perhatian selama perkuliahan, termasuk dalam melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, berkurangnya minat pada hal-hal yang biasa mereka kerjakan,

motivasi yang menurun dan bisa memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984).

Mahasiswi akhir yang memiliki gejala stres pada umumnya adalah seseorang yang susah tidur, sering sakit kepala, menurunnya selera makan, mengurung diri, menolak bertemu dengan orang lain dan jantung yang berdetak kencang (Sarafino & Smith, 2012). Permasalahan stres yang tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak negatif pada individu tersebut, namun respon individu tidak selalu sama terhadap stres yang dialami, setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda dan strategi yang berbeda juga (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) faktor yang mempengaruhi stres dan salah satunya adalah kemampuan coping seseorang, stres berkaitan dengan bagaimana seorang individu mengatasi suatu hal dan strategi coping yang digunakan. Coping merupakan faktor penyeimbang untuk membantu individu dalam beradaptasi dengan kondisi yang tertekan dan timbulnya depresi.

Sebagai mahasiswi tingkat akhir yang mengalami stres tentu perlu dalam mengetahui pentingnya pemahaman melakukan coping yang efektif, yang membantu mahasiswi dalam menghadapi dan mengatasi stres yang sedang dialami. Menurut Maryam (2017) coping merupakan usaha untuk mengurangi stres yang sedang dialami seseorang. Artinya, melakukan suatu usaha untuk mengatasi masalah agar mendapatkan rasa aman yang diinginkan disebut dengan *coping stres*. Lazarus & Folkman (1984) membagi *coping stres* menjadi dua kategori yaitu *problem focused coping* yang artinya usaha individu dalam

mengatasi stres dengan mengubah penyebab munculnya stres, dan *emotional focused coping* yang berarti usaha yang dilakukan seseorang dengan mengontrol emosi yang timbul karena suatu masalah.

Penelitian menunjukkan bahwa proses pengerjaan skripsi memang menjadi sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres pada tingkat sedang, yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan tekanan waktu penyelesaian tugas akhir mereka (Hariaty et al, 2023). Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta ada ekspektasi untuk bisa lulus dalam waktu 3,5 tahun. Target waktu ini menjadi stressor tambahan karena mahasiswa merasa harus mempercepat menyelesaikan skripsi agar tidak dianggap terlambat.

Penelitian terkait *coping stres* pada mahasiswa tingkat akhir penting karena dapat memberikan gambaran terkait strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan di masa penyelesaian studi. Cara mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan sangat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan kepada para mahasiswa, dosen, maupun orang tua dalam mendukung mahasiswa tingkat akhir melalui pendekatan berbasis empati. Pemahaman mengenai coping stres mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat memberikan gambaran lebih mendalam

tentang sikap positif dan kondisi psikologis mereka dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa penyelesaian studi.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Untuk memahami *coping stres* mahasiswi tingkat akhir Psikologi Universitas Sahid Surakarta.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta wawasan tentang *coping stres* pada mahasiswi tingkat akhir Psikologi Universitas Sahid Surakarta, serta dapat dijadikan bahan kajian untuk peneliti selanjutnya.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Informan Penelitian

Diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dalam memahami dan mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini dapat digunakan untuk panduan dalam menerapkan strategi *coping stres* yang fleksibel, seperti meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, mengatur emosi secara efektif, serta membangun dukungan sosial yang positif.

#### b. Bagi Institusi

Dapat dijadikan acuan untuk merancang program pendampingan psikologis atau pelatihan manajemen stres bagi mahasiswi. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan kondusif bagi

mahasiswi dalam menyelesaikan studinya dengan optimal, baik secara akademik maupun psikologis.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik meneliti topik serupa mengenai coping stres mahasiswi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meninjau faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik.

#### 1.4. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Strategi <i>Coping</i> Stres Mahasiswi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19	Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, Muhammad Abas	2022	Kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa responden merasakan stres dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. Upaya untuk menanggulangi stres menggunakan aspek <i>problem focused coping</i> dan <i>emotional focused coping</i> .
2.	Perbedaan Strategi <i>Coping</i> Mahasiswi Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin	Syaiful Izhar Dalimunthe, Annisa Arrumaisyah Daulay	2024	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa mahasiswi dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi pada <i>problem focused coping</i> daripada <i>emotional focused coping</i> , sedangkan mahasiswi dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi pada

---

					<i>emotional focused coping</i> daripada <i>problem focused coping</i> .
3.	Analisis Coping Stres pada Mahasiswi yang Bekerja Paruh Waktu di Stikes Tujuh Belas Karanganyar	Fitria Eka Wijayanti, Rinda Nur Pratiwi	Resti 2023	Kuantitatif	Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswi yang bekerja paruh waktu di stikes tujuh belas karanganyar memiliki kemampuan untuk melakukan coping stres yang cukup baik (70%).
4.	Gambaran Coping Stres pada Mahasiswi Semester Akhir di Universitas Negeri Malang	Galuh Rastika, Sabrina Qaanitah Putri, Dedi Setiawan, Dewi Fatmasari Edy	Octa 2024	Kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa <i>coping stres</i> yang lebih banyak digunakan cenderung mengarah pada aspek <i>problem focused coping</i> dengan cara mencari keterampilan baru untuk mengurangi <i>stressor</i> .

---

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, antara lain:

1. Memiliki perbedaan keadaan, pada masa pandemi covid-19 dan masa sekarang.
2. Memiliki perbedaan pada subjek penelitian yaitu laki-laki dan perempuan, sedangkan peneliti menggunakan subjek perempuan. Metode penelitian yang berbeda, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Memiliki perbedaan pada subjek penelitian yaitu mahasiswi yang sedang bekerja, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswi tingkat akhir.
4. Memiliki perbedaan pada tempat penelitian, peneliti melakukan penelitian pada Universitas Sahid Surakarta.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dengan menggunakan variabel *coping stres*.

