

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu pendidikan di perguruan tinggi. Melalui pendidikan yang tinggi harapannya mahasiswa memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kemampuan dalam kecerdasan berpikir, dan perencanaan yang baik. Pada masa penyelesaian pendidikan, ada tugas wajib yang harus diselesaikan yaitu skripsi. Skripsi merupakan hasil penelitian yang menjadi bagian wajib dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana (Fauziah, 2014). Artinya, apabila mahasiswa dapat segera menyelesaikan skripsi maka semakin cepat pula dia mendapatkan gelar sarjana yang dapat digunakan untuk melamar pekerjaan.

Skripsi atau tugas akhir harus dikerjakan secara mandiri (Handayani, et. all, 2019). Dalam proses penyusunan tugas akhir mahasiswa sering mengalami beberapa kendala, seperti kesulitan dalam menentukan judul penelitian, sulitnya menemui dosen pembimbing, kesulitan mencari lokasi dan sasaran penelitian, dan sulitnya mendapatkan *literature* yang diperlukan (Agung & Budiani, 2013). Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya karena ada tuntutan dari luar, terutama keluarga. Hal tersebut dipersepsikan sebagai tekanan yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Dijelaskan oleh pendapat Pfeiffer (2001) yang mengatakan bahwa stres sering muncul akibat tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan yang tinggi, sehingga membutuhkan usaha yang keras dan terus-menerus.

Tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mengakibatkan tekanan emosional dan tekanan tersebut akan membuat mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan perasaan tidak nyaman yang timbul ketika seseorang merasa kesulitan menghadapi tuntutan dari ekspektasi lingkungan (Azizah & Satwika, 2021). Mahasiswa umumnya merasakan stres yang disebabkan karena kegiatan akademik. Bagi mahasiswa akhir, salah satu sumber stres

utama adalah perencanaan, penyusunan, dan penyelesaian tugas akhir. Banyak faktor yang memicu stres pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir, termasuk beban dan tekanan yang menumpuk dalam kehidupan mereka. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa interaksi antar manusia dengan lingkungannya sangat berkaitan dengan stress. Artinya, stress merupakan interaksi antar individu dengan lingkungan karena adanya tekanan atau beban diatas batas kemampuannya. Hal ini dipertegas oleh Handoyo (2001) yang berpendapat bahwa stres merupakan tuntutan dari luar yang memang membahayakan atau menimbulkan masalah bagi seseorang. Selain itu, stres dapat diartikan sebagai ketegangan, gangguan, dan tekanan, yang berasal dari luar sehingga menyebabkan perasaan tidak menyenangkan. Selaras dengan pendapat sebelumnya, Vermunt dan Steensman, (2005; dalam Busari 2014) mendefinisikan stres sebagai pandangan kesenjangan antara tuntutan lingkungan (*stressor*) dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Ketika seseorang merasa bahwa kemampuan dirinya tidak mampu memenuhi *stressor*, hal itu menjadi sebuah ancaman. Sebagai contoh, sulitnya menyelesaikan skripsi, dapat membuat seseorang merasa tidak dapat menuntaskannya, sehingga memperpanjang masa studi. Gejala stres umumnya terbagi menjadi tiga. *Pertama*, gejala fisik ditandai adanya gangguan tidur atau insomnia dan perubahan pola makan. *Kedua*, gejala emosional meliputi perubahan perasaan, kegelisahan, kecemasan, dan kehilangan semangat beraktivitas. Gejala lainnya meliputi ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pikiran yang kacau, dan peningkatan pemikiran negatif dan sehingga pikirannya menjadi kacau (Busari 2014).

Para peneliti Malach-Pines dan Keinan, (2007; dalam Busari, 2014) mengidentifikasi seseorang yang mengalami gejala stres seperti kekurangan energi, penggunaan obat-obatan bebas, tekanan darah tinggi, perasaan depresi, peningkatan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, kegelisahan, ketegangan, dan kecemasan, kemungkinan besar sedang mengalami stres. Meskipun demikian, dampak stres juga tergantung pada bagaimana individu menilai situasi dan seberapa kuat individu tersebut dalam menghadapi masalah. Pada

studi penelitian Jaramillo *et al.*, (2005; dalam Stevenson dan Harper, 2006) menunjukkan bahwa, persepsi individu terhadap stressor memainkan peran penting dalam menentukan apakah stressor tersebut akan memiliki dampak merugikan atau tidak, yaitu apakah akan menyebabkan gejala stres fisik atau psikologis pada individu. Zakaria (2017) dalam penelitiannya yaitu tingkat stres mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Malang rata-rata berada dalam kategori sedang, dengan persentase mencapai 86%. Hal ini menunjukkan bahwa skripsi cukup menjadi sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menghasilkan data yang ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya tingkat stress mahasiswa akhir, yaitu peningkatan usia, lamanya masa studi, serta waktu pengerjaan skripsi yang lama. Maka dari itu, disarankan untuk menyelesaikan skripsi sesegera mungkin.

Studi pendahuluan berupa wawancara dengan beberapa mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah menunjukkan bahwa stres akibat penyusunan tugas akhir sudah menjadi masalah yang biasa dihadapi mahasiswa akhir. Mereka sering mengeluhkan rasa pusing, lelah, cemas dan kurang bersemangat. Bahkan, sebagian besar di antara mereka ingin mengakhiri masa studi atau mengekspresikan keluhan tentang perasaan mereka dalam menghadapi kendala dalam menyelesaikan skripsi melalui status di media sosial. Hal ini sejalan dengan aspek yang diungkapkan oleh Busari (2014), bahwa aspek fisiologis dari stres mengacu pada respons fisiologis tubuh terhadap tekanan atau stres. Pada aspek ini, individu yang mengalami stress dapat mengganggu fungsi normal tubuh. Gejala awal yang dirasakan biasanya munculnya rasa lelah, pusing, nyeri otot, sembelit, dan menurunnya nafsu makan.

Dijelaskan oleh pendapat Goff (2011) bahwa tingkat stres dapat berpengaruh pada kemampuan akademik seseorang. Stres akademik sering terjadi karena individu, dosen, dan orang tua memiliki harapan yang tinggi untuk mendapatkan hasil terbaik dalam bidang akademik tanpa mempertimbangkan kemampuannya (Mayya *et al.*, 2022). Persepsi yang terlalu berlebihan juga dapat menyebabkan stress akademik, namun individu merasa kurang mampu mengatasi hal tersebut (Busari, 2014).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa stress memberikan dampak yang cukup berat, maka seseorang perlu memahami cara untuk mengurangi bahkan menghilangkan stress itu sendiri. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi stress adalah memahami situasi yang dialami secara mendalam. Dari berbagai cara untuk memahami situasi ada satu upaya yang dapat dilakukan yaitu membuka diri. Dengan keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat mengurangi bahkan menghilangkan stress (Pranata, Y.A., *et al.*, 2021). Peneliti mengamati bahwa sebagian mahasiswa melakukan hal ini, baik saat bertemu sebelum bimbingan skripsi maupun ketika sekadar duduk di lobi kampus. Dengan bertemu terjalin komunikasi dan *sharing* pengalaman terkait permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi. Hal ini dapat mengurangi beban stres karena mereka merasa memiliki teman yang mengalami hal serupa atau dapat berfungsi sebagai katarsis, yaitu mengeluarkan semua perasaan yang dirasakan (Gamayanti, W., *et al.*, 2018).

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu membutuhkan peran orang lain untuk berinteraksi, terutama ketika seseorang merasakan tekanan yang dapat memicu terjadinya stress. *Self disclosure* atau keterbukaan diri adalah satu dari banyaknya cara yang dapat dilakukan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran kepada orang lain. DeVito (2011) *Self-disclosure* adalah bentuk komunikasi dimana seseorang secara terbuka dan mampu mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya, seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, kepada orang lain. *Self-disclosure* memiliki manfaat yaitu untuk mendapatkan dukungan dan bantuan dari orang lain (Rime, 2016). Apabila seseorang melakukan *self disclosure* maka orang tersebut mengurangi stres karena (Stiles, 1987) dikaitkan dengan dua mekanisme, *pertama*, rasa lega didapatkan dari pelampiasan efek negative, dalam ilmu psikologi disebut dengan istilah "katarsis" (Stiles, 1987). *Kedua*, *Self-disclosure* dapat membuka pikiran sehingga perasaan menjadi lebih tenang, sehingga seseorang dapat mengevaluasi dan memahami masalah yang dihadapi. Hal ini juga menjadi jembatan bagi seseorang untuk mengembangkan keterampilan ketika

menghadapi situasi yang sulit (Feldman, Joorman, Jhonson 2008), mendapatkan keuntungan sosial (Derlega dkk., 1993). Dengan *self disclosure*, seseorang dapat memperoleh semangat dan kekuatan dari orang lain, kekuatan tersebut bisa berupa bantuan secara nyata atau dukungan emosional (Clark & Mills, 1979). *Self-acceptance* dapat memperkuat hubungan yang interdependen antara individu dengan orang lain, di mana saling memberi dan menerima dapat memunculkan rasa aman. Melalui *self-disclosure*, seseorang dapat lebih memahami dirinya sendiri dan memperoleh solusi dari permasalahan yang dihadapi.

Pengaruh lain dari *self-disclosure* yaitu dapat mengurangi gejala depresi dan rasa puas (Zhang, 2017). Keberanian diri seseorang ketika menceritakan permasalahan pribadi membuat seseorang dapat menyesuaikan diri dengan cepat. Mereka juga cenderung memiliki kepercayaan diri, merasa lebih kompeten, dapat diandalkan, dan bersikap positif. Selain itu, melalui *self-disclosure*, seseorang juga dapat mempercayai orang lain, menjadi lebih obyektif, dan lebih terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain (Jhonson, 1981). Individu yang kesulitan membangun keterbukaan dengan orang lain cenderung mengalami gangguan dalam keterampilan sosial, rendahnya kepercayaan diri, serta timbulnya perasaan takut, cemas, dan rendahnya harga diri. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang (Jhonson, 1981).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Witrin Gamayanti, dkk (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *self-disclosure* terhadap tingkat stres. Hasilnya justru berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2011 dalam Suryaningsih, n.d) yang menunjukkan bahwa pada usia remaja *self disclosure* berperan besar dalam menurunkan stres.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Vivi Fitri Handayani, dkk. (2019) Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa studi yang dilakukan di Universitas Teknologi Sumbawa terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis menunjukkan bahwa tingkat stres mereka tergolong rendah, yaitu

40,3%. Namun, gejala stres yang banyak dialami mahasiswa adalah gejala fisik, seperti bibir kering dan pola tidur yang tidak teratur. Sehingga membuat mahasiswa mengalami pusing yang berkepanjangan, bahkan beberapa mahasiswa mengalami sakit dan kelelahan karena kurang tidur akibat lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan skripsi. Namun, mahasiswa dengan kemampuan *self-disclosure* yang baik cenderung tidak terlalu stress saat mengerjakan skripsi. Hal ini berarti mahasiswa yang mampu mengungkapkan diri dan membagikan masalah dalam pengerjaan skripsi kepada orang lain juga memiliki kemampuan dalam memahami permasalahan orang lain.

Penelitian sejenis juga dilakukan kepada mahasiswa UNDIP yang dilakukan oleh Gunawati. Hasilnya ada hubungan antara kemampuan komunikasi antara dosen pembimbing dengan mahasiswa dengan tingkatan stress yang dialami pada proses penyusunan skripsi (Gunawati, 2006). Pada penelitian tersebut juga mempertegas bahwa mahasiswa yang memiliki efektifitas komunikasi dengan dosen pembimbing cenderung memiliki tingkatan stress yang rendah. Hal ini juga berkaitan dengan *self disclosure* yang merupakan salah satu komponen dari kemampuan efektifitas komunikasi interpersonal (Devito, 2011).

Individu akan mendapatkan pengaruh positif dari *self disclosure* apabila memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, mengungkapkan diri secara jujur, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dapat diandalkan, kompeten, berpikir positif, percaya kepada orang lain, objektif, dan terbuka dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Ginau, 2012). Namun, jika seseorang merasa kesulitan untuk membuka diri kepada orang lain mengenai masalah yang sedang dialaminya, hal tersebut dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, timbulnya rasa takut, gangguan dalam keterampilan sosial, rendahnya harga diri, dan berdampak pada kesehatan mental seseorang (Ginau, 2012). Mahasiswa yang dengan sengaja membagikan pengalaman pribadi mereka cenderung merasa puas ketika *self-disclosure*. Mereka menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan masalah pribadi, dapat menyesuaikan diri dengan baik, kepercayaan diri yang baik, memiliki kompetensi, bersikap

positif, percaya kepada orang lain, bersikap objektif, dan lebih terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain (Zhang, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah *self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut :

1.2.1 Tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, terutama disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan keluarga, kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, dan masalah psikologis yang timbul akibat beban tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Apakah terdapat pengaruh *self disclosure* dengan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini sebagai berikut:
Untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1.5.1.1 Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan ilmu psikologi yang berkaitan tentang pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

15.1.2 Penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi tentang pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5.1.3 Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi fenomena pendidikan terkait pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung..

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah kepada Pemerintah RI melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam penerapan ilmu psikologi, khususnya mengenai pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik.

1.5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam proses pembelajaran dengan membantu memahami kondisi psikologis mahasiswa terkait faktor *self disclosure* terhadap stres akademik.

1.5.2.3 Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terkait pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa sehingga universitas dapat mengambil penanganan yang serius terhadap kesehatan mental mahasiswa