

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. UU RI No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi juga menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari sivitas akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri dalam mengembangkan potensinya di perguruan tinggi dengan tujuan untuk menjadi seorang ilmuwan dan/atau profesional.

KBBI menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut, atau akademi. Mahasiswa termasuk dalam golongan usia dewasa awal dengan usia sekitar 18-25 tahun dimana pada masa tersebut mengalami fase operasional formal dan memiliki cara berfikir abstrak dalam segi perkembangan kognitif (Arsaningtias, 2017a).

Mahasiswa merupakan pelajar yang belajar di perguruan tinggi dan merupakan salah satu agen yang diharapkan membawa perubahan dan memiliki sifat yang kritis, positif, dan bertanggung jawab. Salah satu tugas akademis dari mahasiswa adalah menghasilkan buah karya yang diharapkan berguna bagi lingkungan, salah satu buahnya adalah skripsi (Febriyanto, 2015). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki sifat berpikir kritis dan bertindak cepat, serta

memiliki tingkat kecerdasan tinggi (Arsaningtias, 2017a).

Mahasiswa merupakan insan calon sarjana yang keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi calon intelektual.

2.2 Konsep Skripsi

2.2.1 Pengertian skripsi

Skripsi menurut KBBI adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Thanoesya et al, 2016). Djuhari dalam Thanoesya (2016) menyebutkan bahwa skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu dan proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual. Skripsi merupakan mata kuliah di semester akhir pada tingkat perguruan tinggi (Arsaningtias, 2017a). Skripsi memiliki beban satuan kredit semester (SKS) sebanyak 4 sks. Tujuan dari penulisan skripsi adalah untuk mengevaluasi mahasiswa dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan metode ilmiah, menggunakan pengetahuan ilmiah dalam menjelaskan dan mengendalikan fenomena serta menjadikan skripsi sebagai suatu prasyarat untuk kelulusan program akademik hingga mendapatkan gelar sarjana (Arsaningtias, 2017a).

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap kasus atau fenomena yang muncul dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan dan kemudian akan dianalisis untuk mendapat hasil dari penelitian tersebut ((Febriyanto, 2015).

Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis serta menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk

karya. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi dan yang tidak kalah penting, skripsi merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimilikinya (Febriyanto, 2015).

2.2.2 Masalah yang Sering Dialami Selama Pengerjaan Skripsi

Mahasiswa sering mengalami tekanan psikologis seperti stres akademik dan cemas dalam pengerjaan skripsi karena skripsi merupakan tugas yang tidak ringan bagi mahasiswa (Thanoesya, 2016). Masalah-masalah yang sering dihadapi mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi adalah kesulitan mencari sumber literatur, dana dan waktu yang terbatas, tidak terlatih untuk menulis karya ilmiah, kurang pandai dalam manajemen waktu serta adanya masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Thanoesya, 2016).

Putri (2014) mengungkapkan bahwa masalah yang sering dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi antara lain bersumber dari dosen pembimbing dan sistem penunjang sedangkan faktor internal yang menghambat adalah kemampuan akademik, sulit menentukan judul, kemampuan menulis, kurang percaya diri, sulit menerima kritikan, sifat malas, dan perbedaan gender (Putri, 2014).

Gunawati dalam Arsaningtyas (2017) mengungkapkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stres dalam mengerjakan skripsi. Faktor internal antara lain jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik

kepribadian mahasiswa, strategi koping mahasiswa, suku dan budaya, serta intelegensi. Sedangkan faktor eksternal mahasiswa antara lain adalah tuntutan skripsi dan hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya.

2.3 Stres

2.3.1 Pengertian stres

Stres merupakan hal yang sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari (Musabiq and Karimah, 2018). Stres merupakan respon individu terhadap beberapa faktor predisposisi (biologis, psikologis, social dan kultural) (Stuart and Laraia, 2005). Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa stress adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan (Lumban Gaol, 2016). Sarafino & Smith juga menjelaskan bahwa stress bukan hanya stimulus atau respon melainkan suatu proses dimana orang tersebut merupakan agen aktif yang dapat mempengaruhi dampak dari stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional (Arsaningtias, 2017a). Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pernyataan diatas bahwa stress merupakan respon individu terhadap suatu tuntutan yang berasal dari lingkungannya (biologis, psikologis, social, dan kultural) yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku, kognitif, dan emosional individu tersebut.

2.3.2 Gejala stres

Individu yang mengalami stress dapat menunjukkan beberapa gejala, baik dari gejala fisik, gejala psikologis, dan perilaku (Arsaningtias, 2017a). Gejala-gejala tersebut diantaranya :

1. Gejala fisik

Tanda-tanda gejala fisik yang dialami adalah merasa lelah atau kehilangan energi, pusing hingga sakit kepala, tidur tidak teratur atau insomnia, bangun terlalu awal, urat terasa tegang terutama di bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu, berkeringat berlebihan, jantung berdebar kencang dan selera makan berubah (Arsaningtias, 2017a). Selain itu juga mahasiswa mengalami tekanan darah dan denyut jantung yang meningkat, turun atau bertambahnya berat badan secara drastis, dan sakit perut (Arsaningtias, 2017a). Barseli juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres secara fisik ditandai dengan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, dan kehilangan energi untuk belajar dan mengerjakan tugas (Barseli et al, 2017).

2. Gejala psikologis

Gejala psikologis yang dapat terlihat adalah merasa gelisah, sedih dan mudah menangis, depresi, suasana hati cepat berubah, perasaan tegang, bosan, merasa tidak tenang, cepat marah atau tersinggung, daya ingat menurun dan menunda pekerjaan atau tugas (Arsaningtias, 2017a). Selain itu gejala psikologis yang dialami antara lain murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, panik, dan berperilaku

implusif (Barseli et al, 2017).

3. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli et al, 2017). Perubahan perilaku yang dialami adalah merasa susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau hingga melamun berlebihan, kehilangan rasa humor sehat, kebiasaan makan berubah, tidak bisa tidur, berbicara tidak tenang, dan merokok (Arsaningtias, 2017a).

2.3.3 Penyebab stres

Peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis sering disebut sebagai stressor (Arsaningtias, 2017a). Stressor dapat dibagi menjadi 3 faktor, antara lain adalah stressor biologis, psikologis, sosiokultural (Stuart and Laraia, 2005).

1. Faktor biologis

Faktor biologis penyebab stress berasal dari kondisi fisik/biologis yang dapat menjadi sumber stress. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stress antara lain adalah latar belakang genteik (adanya cacat fisik sejak lahir atau adanya penyakit keturunan), status nutrisi atau diet, sensitivitas biologis, kondisi kesehatan secara umum, mikroba, racun, riwayat kesehatan masa lalu, pola tidur atau istirahat yang tidak teratur (Stuart and Laraia, 2005)

2. Faktor psikologis

Faktor psikologis berasal dari kondisi psikologis individu. Faktor psikologis yang dapat menyebabkan stress meliputi kecerdasan, kemampuan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri, motivasi, locus of control, control diri, dan *psychological defense* (Stuart and Laraia, 2005).

3. Faktor sosiokultural

Faktor social berasal dari lingkungan social dan kondisi nilai kebudayaan yang dapat memicu stress. Faktor social yang dapat menyebabkan stress meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan, posisi social, latar belakang budaya, kepercayaan dan agama, panutan politik, pengalaman social, dan lingkungan tempat tinggal (Stuart and Laraia, 2005).

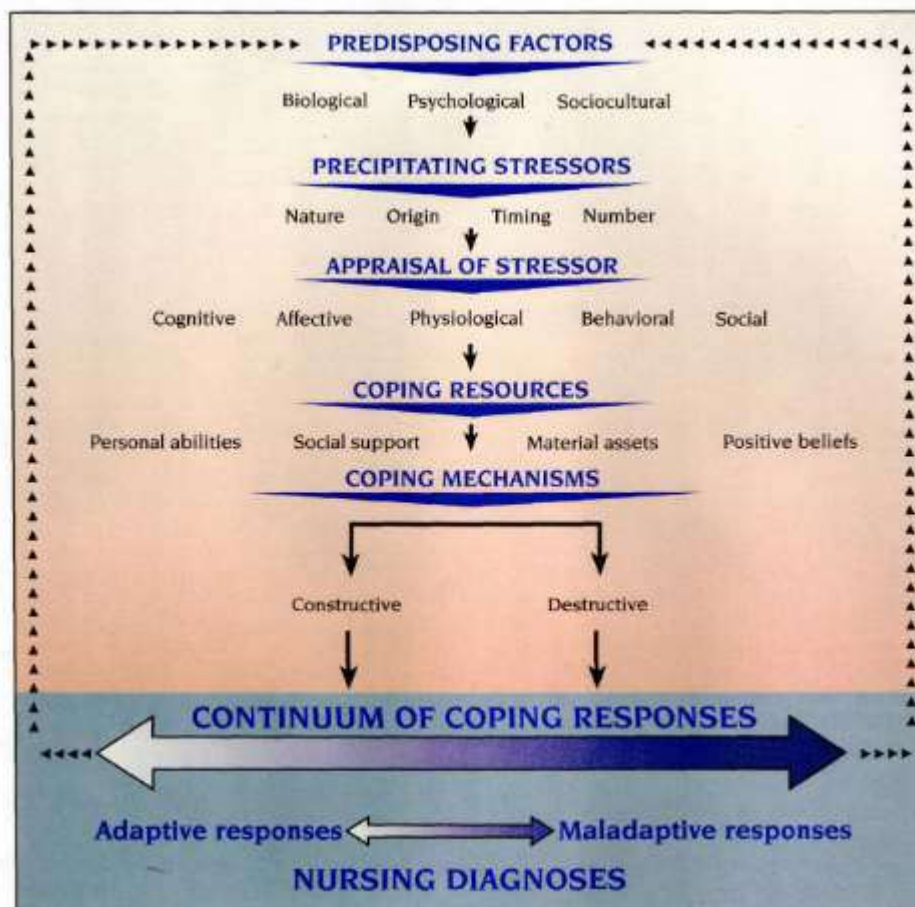
Pada tingkat akhir pendidikan akademik, mahasiswa mengalami masalah ketika mengerjakan skripsi. Penyusunan skripsi merupakan langkah terakhir dalam menyelesaikan pendidikan bagi mahasiswa. Skripsi disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni (Asmawan, 2016). Skripsi yang dijadikan sebagai sebuah kewajiban untuk dikerjakan bagi setiap mahasiswa menjadikan skripsi sebagai momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa (Julianti and Yulia, 2015).

Penyusunan skripsi yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tak jarang membuat mahasiswa mengalami kesulitan. Kesulitan yang sering dialami adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu

yang terbatas. Kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Julianti and Yulia, 2015).

2.4 Teori Model Adaptasi Stuart

Model Stress Adaptasi Stuart melihat perilaku individu melalui perspektif holistik yang terintegrasi meliputi aspek biologis, psikologis dan sosiokultural (Stuart and Laraia, 2005). Teori ini melihat masalah kesehatan yang dialami individu secara holistik yang meliputi semua aspek dari individu tersebut dan dengan lingkungannya (Stuart and Laraia, 2005).



Gambar 2.1 Bagan Teori Model Stress Adaptasi Stuart

1. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor risiko yang mempengaruhi kapasitas seseorang untuk mengatasi stress. Faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis dan sosiokultural. Faktor biologis meliputi beberapa faktor yang berasal dari kondisi biologis individu antara lain latar belakang genetik, status nutrisi, sensitifitas biologis, kondisi kesehatan, dan paparan racun. Faktor psikologis meliputi kecerdasan, kemampuan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri, motivasi, locus of control dan, kontrol diri. Faktor sosiokultural meliputi umur, gender, Pendidikan, penghasilan, pekerjaan, kedudukan sosial, latar belakang budaya, agama dan kepercayaan, pandangan politik, dan pengalaman sosialisasi (Stuart and Laraia, 2005).

2. Stressor presipitasi

Stressor presipitasi merupakan stimulus yang mengancam, menuntut, dan yang membutuhkan energi ekstra untuk coping. Stressor presipitasi dapat bersifat biologis, psikologis, atau sosiokultural. Waktu juga merupakan dimensi yang juga memengaruhi terjadinya stress, yaitu berapa lama terpapar dan berapa frekuensi terjadinya stress. Beberapa hal yang dapat menjadi stressor presipitasi adalah peristiwa yang menekan (stressful) dan ketegangan hidup (Stuart and Laraia, 2005)

3. Penilaian terhadap stressor

Penilaian terhadap stressor adalah bagaimana individu mengartikan dan memahami dampak dari situasi yang menekan (stressful). Respon yang muncul dapat meliputi respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan

respon social (Stuart and Laraia, 2005).

4. Sumber koping

Sumber koping merupakan opsi atau strategi yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi stressor. Sumber koping bisa berasal dari ekonomi, kemampuan dan skill, dukungan social, motivasi, dan kemampuan untuk bertahan. Hubungan antara individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat merupakan hal penting dalam hal ini. Sumber koping lain meliputi kesehatan dan energi, dukungan spiritual, kepercayaan yang positif, penyelesaian masalah, skill social, dan kondisi fisik yang baik. Selain hal tersebut, pengetahuan dan kecerdasan juga bisa menjadi sumber koping yang dapat membantu individu untuk melihat stress dari sisi lain dan menemukan cara untuk mengatasinya (Stuart and Laraia, 2005).

5. Mekanisme koping

Mekanisme koping merupakan usaha yang dilakukan untuk manajemen stress. Ada 3 jenis mekanisme koping menurut model teori Stress Adaptasi Stuart, yaitu mekanisme koping problem-focused, cognitively focused, dan emotion-focused. Mekanisme koping dapat merusak dan membangun. Mekanisme koping akan konstruktif ketika individu merasa cemas, hal tersebut bisa dianggap sebagai warning dan individu dapat menerimanya sebagai tantangan dan mencoba untuk menyelesaikannya dan akan menghasilkan respon yang adaptif, namun sebaliknya jika mekanisme koping individu destruktif maka cemas yang datang sebagai warning akan dihiraukan dan masalah yang dihadapi tidak terselesaikan dan akan

menyebabkan respon yang maladaptif (Stuart and Laraia, 2005).