

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Sunyoto dkk. (2022), mahasiswa adalah orang-orang yang mencari pendidikan tinggi, baik di universitas negeri maupun swasta atau di lembaga dengan kaliber yang sama. Mahasiswa harus mandiri dalam mengatasi berbagai masalah dan hambatan akademis sebagai bagian dari tugas dan kewajiban mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru (Wahyuni & Setyowati, 2020).

Lebih lanjut, Putri et al., (2024) menjelaskan bahwa dalam kehidupan perkuliahan, Karena ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan masyarakat, siswa sering menghadapi kesulitan termasuk tekanan sosial dan akademik, yang dapat menyebabkan tekanan untuk memenuhi standar tertentu. Banyaknya pilihan sulit yang harus diambil dalam hidup, ketidakpastian tentang masa depan, dan kekhawatiran tentang biaya hidup semuanya dapat menyebabkan stres atau kecemasan.

Tantangan mahasiswa tidak hanya datang dari tugas-tugas, membuat laporan, skripsi dan ujian, tetapi juga dari kemampuan mengatur waktu, menjaga semangat belajar, dan juga kecakapan mahasiswa itu sendiri. Banyak mahasiswa harus belajar mandiri, jauh dari keluarga, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Febriani & Fikry (2023) mengatakan tantangan yang sering dialami mahasiswa yakni bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan tentang keberlangsungan hidup nanti di masa depan, takut jika tidak bisa menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya, ketakutan memikirkan finansial untuk pembayaran uang kuliah tunggal (UKT) dan uang kos, serta kekhawatiran dalam proses menyelesaikan skripsi.

Suyanto et al., (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa akan selalu dihadapkan dengan suatu tantangan, pekerjaan, dan hambatan seperti mengerjakan tugas kuliah, membuat laporan, sampai dengan membuat skripsi. Skripsi menjadi sebuah syarat yang harus diselesaikan oleh mahasiswa di setiap perguruan tinggi untuk memperoleh gelar kesarjanaan semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi (Ismiati, 2015). Lio & Sembiring, (2019) juga menegaskan bahwa Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1). Tugas akhir berupa skripsi bukanlah sebuah pilihan, melainkan kewajiban akademik yang harus diselesaikan. Oleh karena itu, setiap mahasiswa dituntut untuk berusaha menyusun dan menyelesaikan skripsi tersebut agar dapat menyelesaikan studinya dengan baik dan memperoleh gelar sarjana (S1).

Rahman (Usraleli et al., 2020) Artikel ini menjelaskan bagaimana penulisan tesis seringkali dianggap sebagai kegiatan yang tidak menyenangkan, menantang, memakan waktu, dan rumit. Mahasiswa sering menghadapi tantangan ketika menyusun tesis, termasuk kesulitan dalam memilih topik penelitian, mengidentifikasi dan merumuskan masalah

penelitian, meninjau literatur, mengekspresikan ide dalam penulisan ilmiah, memilih dan menggunakan desain penelitian yang tepat, tantangan dalam analisis data dan penyajian temuan penelitian, serta menjalani proses bimbingan dari pembimbing.

Menurut Maritaspika (Rafikasari & Purwandari, 2015), mahasiswa dalam menyusun skripsi biasanya memiliki masalah yang timbul yang berawal dari dalam diri mahasiswa yaitu perencanaan, seperti kesulitan dalam menentukan tema atau masalah yang akan diangkat, menentukan judul, sampel, dan alat ukur skripsi, mendapatkan referensi, proses revisi yang berulang-ulang, kesalahan dalam menentukan tata tulis dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing. Sedangkan yang berasal dari luar diri seperti, kesulitan mencari dosen pembimbing yang akan membimbing skripsi, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui dan lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi menjadi kendala yang selama ini terjadi.

Menurut Sofia & Kamarullah (Sebagaimana dikutip dalam Broto, 2016), “kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama proses menyusun skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres”.

Menurut Solih et al., (2018) Stres merupakan kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungannya yang menyebabkan individu merasa tertekan karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Keadaan ini menimbulkan berbagai respons, baik secara fisik maupun psikologis terhadap tuntutan yang dirasakan. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai suatu keadaan tekanan fisik dan psikis yang timbul akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Seseorang dikatakan mengalami stres ketika tekanan tersebut memengaruhi berbagai aspek dalam dirinya, seperti kondisi fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. (Ismiati, 2015). Selain itu, terdapat beberapa hal lain yang dapat memicu stres bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu kejenuhan dalam mengerjakan skripsi dan adanya batasan waktu pengerjaan skripsi yang ditetapkan kampus, adanya tugas perkuliahan lain yang harus diselesaikan selain fokus pada penyusunan skripsi, mahasiswa juga

memiliki berbagai tanggung jawab lain sehingga mereka dituntut untuk mampu mengatur waktu dengan baik. Selain itu, keterbatasan kemampuan berbahasa Inggris juga menjadi kendala bagi mahasiswa dalam memahami literatur yang digunakan sebagai sumber referensi.

Berbagai permasalahan atau hambatan tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti munculnya perasaan cemas, gelisah, frustrasi, dan stres. Kondisi psikologis tersebut kemudian dapat memengaruhi keadaan fisik, misalnya kelelahan, pusing, dan tubuh terasa lemas. Keadaan ini menyebabkan mahasiswa kehilangan semangat serta motivasi dalam mengerjakan tugasnya, sehingga memunculkan kecemasan dalam diri yang pada akhirnya dapat menghambat atau memperlambat proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. (Lio & Sembiring, 2019). Selain itu, menurut (Wahyuni & Setyowati, 2020) Sesak napas, keringat berlebihan, dan detak jantung yang tidak teratur adalah beberapa tanda fisik dari stres ringan maupun berat. Kegugupan ringan, ketidaksabaran terhadap hal-hal sepele, perasaan depresi dan melankolis, serta panik, takut, dan khawatir adalah contoh gejala psikologis.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan secara khusus pada Angkatan 2022 selama bulan September sampai bulan November Tahun 2025, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kendala dalam penyelesaian tugas akhir seperti sulit bertemu dengan dosen pembimbing karena jadwal yang bertabrakan, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, kesulitan mencari literatur, sulit menentukan judul skripsi, takut untuk bertemu dosen pembimbing, kontrol

diri lemah dan belum ada perencanaan yang matang. Sehingga tidak heran proses ini seringkali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu.

Siswa harus dibekali dengan mekanisme penanggulangan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres (Sofia & Kamarullah 2022). Strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah sehingga dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dialaminya. Safaria & Saputra, (Usraleli et al., 2020).

Berdasarkan gambaran permasalahan di atas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 Dalam Menyelesaikan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi.

D. Definisi Konseptual

Untuk menjamin arah dan keselarasan dengan topik penelitian serta pemahaman bersama di antara para pembaca, definisi konseptual sangat penting. Gagasan utama yang dibahas dalam bidang penelitian ini diringkas sebagai berikut.

1) Strategi *coping*

Menurut Nurhiyatanti & Husodo (2019), strategi koping adalah upaya yang dilakukan oleh setiap orang untuk mengatasi masalah dan melewati situasi yang diklasifikasikan sebagai berbahaya secara perilaku atau kognitif. Selain itu, menurut Lazarus & Folkman (Runtu & Kurniawan, 2017), strategi koping adalah jenis upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan orang untuk mengelola tuntutan dari lingkungan sekitar dan dari dalam diri mereka sendiri sehingga tidak menjadi tekanan yang mengganggu kehidupan mereka.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan berbagai upaya yang dilakukan individu, baik melalui proses berpikir (kognitif) maupun tindakan nyata (perilaku), untuk menghadapi, mengelola, dan menyelesaikan masalah atau situasi yang dianggap menekan dan mengancam. Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi stres yang dapat mengganggu keseimbangan dan keberfungsian individu dalam kehidupannya.

2) Skripsi

Prayitno et al., (2019) menyatakan bahwa salah satu kriteria untuk mendapatkan gelar sarjana adalah tesis, yaitu laporan penelitian yang disiapkan dan disusun oleh mahasiswa sarjana menggunakan konsep-konsep ilmiah. Selain itu, menurut Sari et al., (2021) skripsi merupakan karya ilmiah dan wajib ditulis oleh mahasiswa pada tahun terakhir sebagai syarat untuk menyelesaikan masa studi. Skripsi adalah salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa, dan menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa skripsi adalah tugas akhir berbentuk penelitian yang wajib dikerjakan mahasiswa sebelum lulus. Tujuannya untuk menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memang sudah menguasai ilmu yang dipelajarinya selama kuliah. Jadi, skripsi adalah syarat utama agar mahasiswa dianggap layak untuk mendapatkan gelar sarjana.

E. Manfaat penelitian

Penelitian mengenai strategi *coping* mahasiswa Angkatan 2022 di Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa manfaat penting, bagi program studi, peneliti dan bagi mahasiswa. Berikut adalah penjelasannya

1) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa, program studi dapat

merancang program dukungan yang tepat, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempercepat proses penyelesaian skripsi dan meningkatkan angka kelulusan tepat waktu.

2) Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pemahaman mendalam tentang tantangan-tantangan dalam proses penyelesaian skripsi yang dapat menyebabkan stres, serta berbagai strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi masalah tersebut.

3) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan, dapat menyadarkan mahasiswa bahwa tantangan dalam menyelesaikan skripsi adalah hal umum. Dengan demikian mahasiswa tidak perlu menjadikan skripsi sebagai pekerjaan yang sulit dan yang bisa menyebabkan stres. Melalui berbagai macam strategi coping dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan yang ada.