

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Skripsi merupakan tulisan ilmiah yang menjadi ketentuan formal akademis merupakan aktivitas intelektual yang tinggi kedudukannya. Skripsi menjadi syarat lulusnya seorang mahasiswa dari program sarjana. Skripsi merupakan laporan penelitian di perguruan tinggi yang pembuatannya melalui penentuan masalah, pengumpulan data, pemilihan alat analisis, pengolahan data, analisis hasil pengolahan, interpretasi hasil hingga pembuatan kesimpulan dan saran kemudian didokumentasikan secara tertulis (Hariwijaya, 2017).

Semua mahasiswa tidak terkecuali diharapkan memiliki kekuatan, semangat, kepribadian tertentu dan sikap mental yang kemudian disebut oleh Suwardjono (2005) dengan kepribadian kesarjanaan. Hal tersebut dapat tercermin dalam keseharian mahasiswa, hubungan interpersonal dengan orang lain dan sikap saat menghadapi berbagai persoalan. Pada kenyataannya perilaku yang ditampilkan oleh mahasiswa masih belum memenuhi kriteria kepribadian kesarjanaan. Pola hidup yang kurang teratur, cara berkomunikasi yang buruk dan seringkali lalai terhadap tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Skripsi termasuk tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Saat melakukan penyusunan skripsi, mahasiswa sering didapati merasakan beban yang berat. Hariwijaya (2017) menjelaskan kesulitan yang dirasakan akibat beban berat tersebut dapat berkembang menjadi emosi-emosi negatif seperti

stres, frustrasi, rendah diri, hilangnya motivasi, prokrastinasi penyusunan skripsi hingga memutuskan untuk tidak mengerjakan skripsi.

Pernyataan oleh (Hariwijaya, 2017) didukung oleh data hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017) terhadap 200 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, ditemukan perbedaan tingkat stres yang berbeda pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari jangka waktu pengerjaan skripsi. Pada jangka waktu pengerjaan enam bulan, terdapat 7% dalam kategori stress ringan, 59% dalam kategori stress sedang, 2% dalam kondisi stres berat. Selanjutnya jangka waktu pengerjaan enam sampai dengan 12 bulan terdapat 1.5% masuk dalam kategori stres ringan, 26.5% dalam kategori stres sedang, 2.5% dalam kategori stres berat. Kemudian pada pengerjaan lebih dari 12 bulan terdapat 0.5% dalam kategori stres sedang, dan 0.5% dalam kategori stres berat.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh tingkat stres skripsi berdasarkan lama pengerjaan, semakin lama pengerjaan skripsi maka akan semakin besar tingkat stres pada mahasiswa dilihat berdasarkan persentase kategori stres berat yang semakin besar. Data ini juga dapat menunjukkan perilaku menunda-nunda tugas yang akhirnya mengakibatkan bertambahnya tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa. Data tersebut juga didukung oleh pernyataan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ursia dkk. (2013) bahwa prokrastinasi saat mengerjakan skripsi menjadi salah satu sumber utama stres.

Untuk mencegah berkembangnya emosi-emosi negatif saat mengerjakan skripsi, mahasiswa perlu memiliki *sense of mastery*. *Sense of mastery*,

merupakan persepsi pada diri individu mengenai kemampuan mereka untuk mengendalikan atau mengontrol hal penting yang akan dihadapi oleh individu tersebut (Pearlin & Bierman, 2013). Pada dasarnya *sense of mastery* adalah keyakinan aktif bahwa seseorang dapat memilih tanggapan dari berbagai tingkat efikasi untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan.

Tingkat *sense of mastery* yang rendah akan membuat individu memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance* dan *emotion-focused coping* saat menghadapi berbagai *stressor* (Ron & Rovner, 2014). Tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dibiarkan terlantar sehingga tidak selesai dengan berbagai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut. Perilaku seperti ini akan merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rutenfrans-Stupar dkk. (2020) terhadap tunawisma di *Dutch Shelter Facility* didapatkan kesimpulan bahwa mastery berkaitan dengan partisipasi sosial dan kualitas hidup. Temuan dalam penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *sense of mastery* membantu individu bertindak aktif dan produktif walaupun sedang mengalami situasi yang sulit. Beberapa penelitian lain yang dilakukan terhadap penderita penyakit kronis, *caregiver* dan dokter menyatakan bahwa *sense of mastery* dalam situasi yang menuntut dan menyebabkan stress dapat mengarahkan pada pengembangan diri pribadi dan ketahanan terhadap tekanan mental (Belfrage dkk., 2018; Bennetter dkk., 2016; Nygren dkk., 2005). Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pembahasan *sense of mastery* telah digunakan dalam berbagai latar belakang penelitian yang berbeda.

Berdasarkan penelitian-penelitian dari latar belakang berbeda sebelumnya yang menyatakan bahwa *sense of mastery* memberikan banyak *output* psikologis yang positif. Peneliti tertarik untuk melihat bagaimana *sense of mastery* memberikan manfaat dalam situasi yang memiliki tekanan seperti saat mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan tugas penting yang menentukan kelulusan mahasiswa. Skripsi perlu dikerjakan secara kontinu dan memiliki waktu yang terbatas. Individu dengan tingkat *sense of mastery* rendah akan kesulitan untuk mengerjakan tugas yang kompleks seperti skripsi. Mengerjakan skripsi butuh ketekunan, disiplin, banyak membaca literatur yang berkaitan dengan tema, menjaga komunikasi yang baik dengan pembimbing dan perlu memiliki pengetahuan yang memadai tentang aturan penulisan (Rahayu & Moesarofah, 2023). Ketika hal-hal tersebut tidak dikerjakan dengan sebaik-baiknya, individu dapat mengalami kerugian seperti waktu pengerjaan tertunda, stres dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, *sense of mastery* merupakan perasaan memiliki kemampuan untuk mempengaruhi lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan seseorang. Dalam kata lain, tingkat *sense of mastery* pada individu dipengaruhi aspek sosial dalam kehidupannya. Terdapat pernyataan yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *sense of mastery* yang tinggi menggunakan sumber daya sosial secara efektif ketika melakukan *coping* dari situasi yang menyebabkan stres (Hasson-Ohayon dkk., 2018). Penelitian lain juga menyebutkan bahwasannya pendapatan ekonomi yang tinggi memiliki pengaruh secara tidak langsung pada tingkat *sense of mastery* dengan cara

meningkatkan dukungan sosial dan meningkatkan kesehatan mereka (Gadalla, 2009). Oleh karena itu dukungan sosial menjadi faktor penting dalam meningkatnya *sense of mastery*

Untuk dapat memanfaatkan sepenuhnya dukungan sosial, individu diharapkan dapat mampu memilih dukungan yang sesuai dan menumbuhkan hubungan yang sehat (Turner dkk., 2014; Dunkel-Schetter & Skokan, 1990). Hal tersebut dapat dicapai jika seseorang memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah gambaran dari kemampuan individu yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Dalam bukunya, Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan memiliki keyakinan tersebut individu tidak akan merasakan kecemasan saat bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab pada perbuatannya, hangat dan sopan saat berinteraksi dengan individu lain serta mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan uraian dan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Sense of Mastery* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Undip) yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun Pada 2024”.

Alasan dipilihnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro adalah karena penelitian yang menghubungkan antara kepercayaan diri dengan *sense of mastery* belum pernah dilakukan pada populasi tersebut.

Alasan lain mengapa peneliti memilih mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro adalah karena mahasiswa merupakan populasi yang rentan terhadap stres yang berasal dari tugas-tugas akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, Permasalahan yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *sense of mastery* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Undip yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *sense of mastery* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Undip yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur bagi kajian psikologi dan memberikan wacana

baru tentang *sense of mastery* yang dikaitkan dengan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Harapannya penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan antara *sense of mastery* dan kepercayaan diri pada mahasiswa