

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai bagian dari keanggotaan sebuah lembaga pendidikan memiliki banyak tuntutan yang harus diselesaikan seperti mengerjakan tugas, batas minimal perolehan nilai setiap semesternya, dan tingginya intensitas pembelajaran, juga dapat menimbulkan hilangnya pengendalian diri, baik dipengaruhi impuls lain di lingkup keluarga, sosial, maupun perkuliahan, maka dibutuhkan perilaku yang tepat untuk dapat menyesuaikan dengan berbagai kondisi yang dialami. Bentuk aktivitas pengendalian diri dalam hal ini adalah mahasiswa mampu mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Penyesuaian sikap maupun perilaku yang sesuai untuk menyelesaikan berbagai aktivitas dapat diartikan sebagai bentuk *self control*.

*Self control* adalah kecakapan seorang individu yang mengendalikan dirinya terhadap lonjakan emosi yang terjadi setiap saat, dapat ditandai dengan adanya ketegangan saat menghadapi masalah yang sedang dialami, cenderung menghindari masalah, tidak mau mencari jalan keluar dari masalah maupun muncul sikap tidak mau tahu. Tinggi rendahnya kategori kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa dapat disebabkan perasaan cukup menerima keadaan yang dimiliki dan memiliki pemikiran bertindak sesuai kecakapan tanpa memaksakan diri.<sup>1</sup> Seorang mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang baik dapat mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan-tuntutan yang ada sebagai seorang mahasiswa dengan perilaku yang positif.<sup>2</sup>

Hasil penelitian dari Pierluigi Diotaituti, dkk., mengatakan bahwasanya suasana hati maupun keadaan emosi juga memiliki pengaruh untuk kontrol diri, dimana apabila seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik, maka dapat menentukan suasana

---

<sup>1</sup> Bagas Tripambudi dan Endang Sri. I, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro" *Jurnal Empati* 7, no. 2 (2018), 191-192.

<sup>2</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Utama, 2005), 131.

hati dan emosi yang baik dan positif sehingga mampu menyelesaikan berbagai tugasnya sebagai mahasiswa tanpa mengalami stresor tanpa pengaruh fisik yang dimiliki seseorang mahasiswa.<sup>3</sup> Melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa Institut Agama Islam Kudus pada November 2021 didapatkan pemahaman bahwa mahasiswa yang mampu mengontrol diri seringkali terbiasa dengan penyesuaian lingkungan perkuliahan baik mahasiswa dengan dosen, antarmahasiswa baik dalam kelas maupun luar pembelajaran, maupun intensnya mata kuliah dapat menjadikan mereka mampu bertindak dengan tepat sesuai dengan kondisi, hal ini dikarenakan seringkali mendapatkan stresor-stresor dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadikan mudah memahami situasi dan mampu menghadapinya sesuai keadaan yang dialami. Mahasiswa yang memiliki kecakapan untuk mengontrol emosi maupun ekspresi emosi secara tepat dan baik dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang memiliki kematangan emosi.<sup>4</sup>

Menurut pendapat Murray mengartikan kematangan emosi sebagai kecakapan seseorang untuk mampu bereaksi dalam berbagai situasi yang dialami, dengan ditunjukkan adanya perilaku dewasa dan kendali emosi yang baik ketika berhadapan dengan orang lain.<sup>5</sup> Seorang individu ketika berada dalam kondisi yang tertekan saat mengalami hambatan, kematangan emosional berperan bagi mahasiswa untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang ada tanpa memicu permasalahan lain, dikarenakan mampu menyelesaikan dengan tenang dan fokus dengan inti dari permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak mengalami ketegangan yang dapat menimbulkan stres.

Atkinson berpendapat bahwa stres adalah suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan terancam baik secara fisik maupun psikologis, dan tidak adanya kepastian dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi.<sup>6</sup> Kejadian Stres

---

<sup>3</sup> Pierluigi Diotauti, dkk, "The Role of Self-Control on Mood States and Helath Anxiety ini a Sample of Blind and Visually Impaired People," *Psychology* 5, no. 19 (2014), 2221-2225.

<sup>4</sup> Firman Syarif, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Perilaku Agresi pada Mahasiswa Warga Asrama," *Psikoborneo* 5, no. 2 (2017), 202. (199-207)

<sup>5</sup> Kapri dan Rani, "Emotional Maturity: Characteristics and leves," *International Journal Of Technological Exploration And Leasrning* 3, no. 1 (2014), 360.

<sup>6</sup> Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia: 1994), 106-107.

merupakan bagian dari akibat munculnya masalah dalam aktivitas yang kita lakukan di kehidupan sehari-hari, mulai dari bangun tidur sampai selesainya kegiatan yang kita lakukan. Kejadian stres yang kita alami dapat dipahami sebagai suatu hal yang wajar, dapat terjadi bagi siapa saja tidak terbatas usia dari muda sampai tua, baik seorang pekerja maupun pelajar. Stres muncul dari adanya ketimpangan yang dialami seseorang dalam menyelesaikan suatu aktivitas karena adanya tekanan yang dialami,<sup>7</sup> menunda pekerjaan yang harus diselesaikan juga dapat menimbulkan stres, pemahaman sederhananya beragam aktivitas yang dilakukan dapat menimbulkan stres.

Seseorang dapat mengalami stres apabila bertindak di luar batas kecakapannya dalam menyelesaikan masalah. Banyak fenomena sosial yang terjadi dalam kehidupan seorang mahasiswa baik luar negeri tidak terkecuali negara Indonesia. Dilihat dari beberapa hasil penelitian mengenai tingkatan stres yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tingkatan semester perkuliahan, semakin tinggi semester perkuliahan maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami, dibuktikan dari hasil penelitian *Macmillan Social Sciences* dalam Kumar Bhukar yang menunjukkan adanya keterpengaruhannya.<sup>8</sup> Pada tahun 2006 dari studi yang dilakukan NIMHANS menunjukkan sebanyak 5.857 mahasiswa mengalami stres berat yang mengakibatkan banyak yang melakukan percobaan bunuh diri.<sup>9</sup> *Psikostudia Psikologi* dalam Hairani Lubis dkk, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres mengikuti kuliah daring selama masa pandemi Covid 19 dengan persentase 70% dalam termasuk dalam kategori stres sedang hingga berat yang mengindikasikan terdapat adanya pengaruh stres dari kehidupan seorang mahasiswa apalagi di masa pandemi yang masih berlangsung sampai akhir tahun 2022 ini.<sup>10</sup> Stimulus lain yang juga memberikan pengaruh pada kondisi stres mahasiswa adalah batasan nilai IPK di bawah standar atau tidak lulusnya mata kuliah tertentu, pengerjaan tugas yang

---

<sup>7</sup> Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia: 1994), 106.

<sup>8</sup> Kumar, S. dan J. Bhukar, "Stress Level and Coping Strategies of College Students," *Jurnal of Physical Educaitaion and Sport Management* 4, no. 1 (2013): 4-11.

<sup>9</sup> Kumar, S. dan J. Bhukar, "Stress Level and Coping Strategies of College Students," *Jurnal of Physical Educaitaion and Sport Management* 4, no. 1 (2013): 9.

<sup>10</sup> Hairani, dkk, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Psikostudia Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2021): 36-37.

dibatasi oleh *deadline*, maupun aktivitas ekstra seperti keikutsertaan dalam organisasi kampus, aktivitas seperti inilah yang menjadi bagian dari penyebab mahasiswa mengalami stres, maka dari itu untuk menghindari adanya potensi stres dibutuhkan kecakapan untuk menghadapi stres, seseorang yang mampu menghadapi stres disebut telah mampu melakukan toleransi stres.<sup>11</sup>

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk dapat menghadapi stres oleh individu dinamakan toleransi terhadap stres yang ditandai adanya daya tahan terhadap stresor.<sup>12</sup> Tidak jauh berbeda dengan penjelesan tersebut, menurut Chaplin mengartikan toleransi stres sebagai kecakapan yang dimiliki seorang individu untuk dapat bertahan pada situasi yang tertekan tanpa adanya pengaruh pada keadaan psikis maupun fisik dan mampu mempertahankan kondisi untuk tetap aktif dan positif dalam melakukan aktivitas.<sup>13</sup>

Keadaan tertekan yang dialami seseorang seringkali menunjukkan adanya keterkaitan dengan kontrol emosional. Kurang stabilnya emosi dapat dialami siapa saja tidak terkecuali orang dewasa yang pada umumnya juga dapat mengalami emosi seperti layaknya kekanakan. Dari penjelasan uraian sebelumnya dapat dipahami bahwasanya mahasiswa memiliki kaharusan untuk memahami dan mengelola beragam masalah yang muncul dengan tujuan agar tidak menimbulkan stres, sehingga tidak menimbulkan jalan buntu menghadapi dan mampu membentuk toleransi stres. Maka dari itu kontrol diri berperan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi hambatan masalah maupun kesulitan dengan mencari jalan keluar dan meraih tujuan jalan keluar masalah dengan baik, tanpa adanya lonjakan emosi yang berlebihan dengan ditunjukkan adanya sikap berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan saat menghadapi stresor-stresor yang ada dalam kehidupan sehari-hari, dalam hal ini bermanfaat membantu mahasiswa menghadapi berbagai macam tuntutan sehingga menjadikannya mampu membentuk toleransi stress yang

---

<sup>11</sup> Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Press, 2005), 71-75.

<sup>12</sup> Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Press, 2005), 71-75.

<sup>13</sup> Saadatul Mahgfiroh dan Mifbakhuddin, "Hubungan Toleransi Stres, Shftf Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan pada Perawat IGD dan ICU: Studi di RSI Sultan Agung Semarang" *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10, no. 2 (2015), 50. (46-53)

baik. Melihat dari hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan kajian penelitian tentang: **“Hubungan antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa”**

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang menjadi bahan kajian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan toleransi terhadap stres mahasiswa?
2. Bagaimana hubungan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *self control* dengan kematangan emosi siswa dengan toleransi stres. Tujuan khusus dari penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibahas di atas. dengan kata lain,

1. Mengkaji hubungan antara pengendalian diri dan ketahanan terhadap stres mahasiswa.
2. Mengkaji hubungan antara emosi siswa dan ketahanan terhadap stres.
3. Hubungan antara pengendalian diri dan kesiapan emosional secara empiris diuji dengan resistensi stres mahasiswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat baik bagi peneliti itu sendiri maupun kalangan akademisi baik dalam bidang ilmu pengetahuan maupun kemajuan ilmu pengetahuan. Kelebihan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dari penelitian oleh peneliti memiliki harapan dapat memberikan gambaran atau informasi tambahan sebagai dasar acuan untuk melakukan perkembangan penelitian



- dan dapat menambah wawasan keilmuan dikalangan mahasiswa maupun peneliti.
- b. Sebagai pengembangan keilmuan berkaitan dengan hubungan *self control* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres.
2. Manfaat Praktis
    - a. Memberikan tambahan pengajaran kepada peneliti dalam hal pengetahuan tentang kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres.
    - b. Dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi mahasiswa tentang adanya hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dapat memberikan pengaruh tingkatan stres yang dialami mahasiswa.
    - c. Menambah referensi dan masukan bagi peneliti secara umumnya dan bagi mahasiswa secara khususnya guna pengembangan wawasan keilmuan mengenai hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dan toleransi terhadap stres pada mahasiswa.

## E. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian yang dimaksud adalah gambaran secara menyeluruh mengenai bahasan penelitian yang dijelaskan dalam bentuk sederhana. Dalam penelitian ini memuat bab satu sampai lima yang dimana, setiap babnya memuat sub bab yang merupakan rangkaian informasi data yang saling berhubungan mengenai bahasan materi penulisan skripsi ini yaitu sebagaimana dibawah ini:

### 1. Bagian Awal

Pada bagian awal penelitian ini, disertakan data seperti halaman konfirmasi judul penelitian, halaman persetujuan proyek penelitian skripsi, maupun daftar isi.

### 2. Bagian Isi

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan kerangka penulisan laporan penelitian.

#### **BAB II : LANDASAN TEORI**

Pada bagian ini berisi tentang deskripsi teori tentang kontrol diri, kematangan emosi,

toleransi terhadap stres, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan mengenai bagaimana upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam memperoleh data di lapangan, yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, identifikasi variabel, variabel operasional, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

### **BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi mengenai kondisi objek penelitian secara umum, analisis mengenai hubungan antara kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres mahasiswa, dengan melalui 4 tahap pengujian yaitu: analisis uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik maupun uji hipotesis.

### **BAB V : PENUTUP**

Bagian bab ini berisi mengenai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran

#### 3. Bagian Akhir

Bagian akhir dari penelitian ini berisi daftar pustaka, lampiran penelitian mengenai hasil olah data analisis yang digunakan sebagai bahan rujukan dalam skripsi ini.