

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masalah klasik yang dialami mahasiswa pada akhir program studi adalah ketika menghadapi kewajiban untuk mengerjakan skripsi (Wardhani, 2002). Proses penyusunan skripsi menjadi tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki (Kinansih, 2011). Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa di jenjang program sarjana strata 1 (Soemanto, 2009). Skripsi didefinisikan sebagai pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang sedang diteliti (Alafgani, 2013).

Mahasiswa pada umumnya berusia 18 sampai 25 tahun dan berada pada masa remaja akhir sampai dewasa awal jika dilihat dari segi tahap perkembangan (Santrock, 2002). Salah satu tugas perkembangan pada remaja adalah menempuh pendidikan (Hurlock, 2000). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik D. I. Yogyakarta (BPS DIY) tahun 2021, tercatat jumlah mahasiswa di Provinsi D. I Yogyakarta sebanyak 6.359.941 orang. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang dalam proses menimba ilmu di Perguruan Tinggi, maupun Akademik, Politeknik Sekolah Tinggi, Institut, Universitas.

Tugas Mahasiswa dalam menempuh pendidikan di Perguruan tinggi adalah belajar untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan yang keberhasilannya dapat

dilihat dari nilai belajar yang dihasilkan setiap mata kuliah. Nilai dari setiap mata kuliah dapat mencerminkan tingkat kemampuan dan kecerdasan mahasiswa (Deagustami, Pargito, & Widodo, 2013). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dituntut memiliki keterampilan dalam berpikir, seperti kemampuan untuk menentukan suatu permasalahan yang dijadikan pokok bahasan dalam penelitian, mengaitkan dengan teori yang mendukung permasalahan yang diajukan dalam penelitian, kemampuan untuk menganalisis serta memahami teori-teori yang sudah dipelajari (Rahma, Dwi, & Dea, 2018).

Skripsi bisa menjadi stresor bagi mahasiswa, namun dapat dianggap sebagai tantangan positif yang harus dihadapi mahasiswa (Sujono, 2014) Mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami hambatan dan kesulitan, ada yang optimis dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan tersebut, tidak sedikit yang pesimis dengan kemampuannya, menyerah dalam menghadapi masalah serta tantangan saat mengerjakan skripsi (Wijayanti, 2013).

Fakta mengenai adanya tantangan atau tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak terbantahkan (Anindya & Sartika, 2018). Hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa selama penyusunan skripsi meliputi dua jenis yaitu hambatan internal dan hambatan eksternal (Sujono, 2014). Hambatan internal dapat muncul karena faktor internal yang berasal dari individu tersebut, seperti: kondisi fisik, motivasi, kemampuan kognitif, dan kesulitan mendapatkan referensi, sedangkan. Hambatan eksternal berkaitan dengan sumber yang berasal dari luar, seperti: lingkungan, fasilitas belajar, serta proses konsultasi bimbingan dengan dosen pembimbing (Asmawan, 2016). Hambatan-hambatan tidak terduga

yang ditemui selama proses mengerjakan skripsi menyebabkan tujuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi secepatnya tertunda, tertundanya tujuan yang diharapkan akibat ketidakmampuan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ketidakmampuan ini yang menimbulkan masalah pada mahasiswa (Asmawan, 2016).

Masalah-masalah yang muncul selama mengerjakan skripsi merupakan hambatan yang harus dihadapi mahasiswa, tingkat stres yang tinggi diakibatkan ketidakmampuan dalam mengerjakan skripsi, memungkinkan mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang tidak efektif (Rizky, Zulharman, & Devi, 2014). Terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Lazarus & Folkman dalam Smeet, 1994). Penggunaan *problem focused coping* lebih sering digunakan daripada *emotion focused coping*, dikarenakan *problem focused coping* adalah strategi *coping* yang mencakup upaya untuk menghasilkan solusi alternatif dengan mempertimbangkan kerugian serta manfaat dari berbagai tindakan dan memutuskan tindakan yang mampu untuk mengubah situasi (Lapierre & Allen, 2006). Sedangkan, *emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stres tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres (Yuhanita, 2014). Strategi *coping* yang relatif efektif dalam menghadapi masalah mahasiswa mengerjakan skripsi adalah *problem focused coping* (Wardhani, 2002).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan

alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak. Menurut Sarafino (2006) *problem focused coping* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh stres atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stres. Smeet (1994) mengemukakan bahwa *problem focused coping* adalah usaha individu untuk mengurangi stres dengan mempelajari keterampilan yang baru, individu akan cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengubah situasi yang dialami.

Problem focused coping dapat diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu, (1) konfrontasi koping (*confrontative coping*), cara individu menghadapi masalah secara langsung, individu akan berpegang teguh pada pendirian dan mempertahankan yang diinginkan untuk mengubah situasi stres secara agresif dengan keberanian mengambil resiko. (2) mencari dukungan sosial (*seeking social support*), pemecahan masalah dengan berusaha mengumpulkan dukungan emosi serta informasi dari lingkungan sekitar. Termasuk di dalamnya adalah mencari nasehat, pertolongan, dukungan sosial, dan empati. (3) merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*), individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Merencanakan masalah merupakan usaha yang dilakukan individu untuk memikirkan, menyusun dan membuat perencanaan pemecahan masalah.

Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* cenderung memandang, menilai dan mempersepsikan sumber daya yang dimiliki mampu mengarahkannya untuk melakukan suatu tindakan secara langsung. Selain itu, mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* akan mempersepsikan dan

memandang bahwa sumber daya yang dimilikinya tidak cukup memadai untuk melakukan tindakan konstruktif dengan cara mengatur, mengurangi, meredakan tekanan emosional atau mengatasi stres yang diakibatkan oleh adanya masalah selama mengerjakan skripsi yang sedang dihadapi (Yuhanita, 2004). Individu menggunakan *problem focused coping* dapat segera mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam proses mengerjakan skripsi sehingga terhindar dari masalah dan stres yang berkepanjangan (Maryam, 2012).

Hasil penelitian Sinaga (2005) menemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi menunjukkan 84,3% melakukan *problem focused coping* dengan mempelajari cara yang baru dan 15,7%. Mahasiswa menggunakan *emotion focused coping* bahwa perilaku cenderung mengatur emosi berkaitan dengan situasi kejadian, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* lebih banyak digunakan sebesar 59,03%. Penggunaan *problem focused coping* meningkat pada situasi yang dinilai dapat diubah menjadi lebih baik, sedangkan penggunaan *emotion focused coping* meningkat pada situasi yang dinilai tidak memungkinkan untuk dirubah (Lazarus & Folkman 1984)

Hal ini diperkuat dengan hasil *preliminary* yang dilakukan peneliti mengenai *problem focused coping* pada mahasiswa. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 Juli 2022 - 24 Juli 2022 terhadap 10 mahasiswa angkatan 2017 kelas reguler pagi (R1) Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Wawancara mengacu pada aspek-aspek *problem focused coping* yaitu konfrontasi koping (*confrontative coping*), mencari dukungan sosial (*seeking social support*), dan merencanakan pemecahan masalah (*planful problem*

solving) (Lazarus dan Folkman, 1984). Hasil *preliminary* pada aspek pertama yaitu konfrontasi koping (*confrontative coping*) 8 dari 10 partisipan berusaha menghadapi masalah secara langsung dan berusaha menyelesaikan dengan mempelajari kemampuan-kemampuan baru. Responden akan terus belajar menguasai materi-materi yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi.

Hasil *preliminary* pada aspek kedua yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*) 7 dari 10 berusaha menghubungi dosen pembimbing dan teman untuk membantu menyelesaikan masalah pada progres mengerjakan skripsi. Bantuan dosen pembimbing dan teman dapat meringankan masalah yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Hasil *preliminary* pada aspek ketiga yaitu merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) 8 dari 10 partisipan mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, maka responden membuat rencana revisi mana dahulu yang dikerjakan. Membuat rencana dalam pemecahan masalah membantu responden terhindar dari hambatan-hambatan mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil *preliminary* diatas menunjukkan bahwa ada indikasi penggunaan *problem focused coping* pada responden. Terdapat 8 dari 10 responden yang menggunakan *problem focused coping* untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas, hambatan-hambatan yang ditemui selama proses mengerjakan skripsi menyebabkan tujuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi secepatnya tertunda, tertundanya tujuan yang diharapkan akibat ketidakmampuan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dapat menjadi salah satu sumber masalah pada mahasiswa. Keyakinan individu atas keberhasilan

atau kegagalan tergantung pada diri sendiri, keyakinan diri dapat mempengaruhi tanggapan penanganan masalah yang dilakukan individu (Sujono, 2014). Individu menggunakan *problem focused coping* sebagai usaha mengatasi permasalahan, karena masalah yang dihadapi relatif cepat terselesaikan dan masalah tidak menjadi berkepanjangan (Folkman dkk, 1986).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* pada individu, yaitu kesehatan dan energi (*health and energy*), efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah (*problem solving skill*), keterampilan sosial (*social skill*), dukungan sosial (*social support*), sumber material (*material resources*). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*, peneliti memilih efikasi diri yaitu setiap individu mempunyai keyakinan tertentu yang menjadi upaya dan harapan dalam melakukan *strategi coping* saat kondisi apapun. Keyakinan diri akan memberikan harapan positif bagi individu untuk melakukan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) untuk menghadapi masalah yang muncul. keyakinan individu disebut dengan efikasi diri (Mastuti, 2010). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memilih efikasi diri untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah evaluasi individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Menurut Priaswandy (2015) efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Bandura (1997) efikasi diri individu dapat bervariasi pada

masing–masing dimensi. Dimensi-dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu *level*, *generality* dan *strength*.

Salah satu faktor yang menjadi kendala mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu memiliki efikasi diri yang rendah, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah dan menggunakan *strategi coping* yang dirasakan lebih mudah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi memilih *strategi coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) untuk menangani tuntutan-tuntutan yang dialami dan bertahan terhadap situasi yang penuh tekanan serta tetap memiliki motivasi untuk bertindak dan berusaha menyusun skripsi (Pasiori, Jamiludin, & Marhan, 2020).

Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi menggunakan *problem focused coping* sedangkan individu dengan efikasi diri rendah cenderung menggunakan *emotion focused coping* (Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006). Peran efikasi diri yang tinggi untuk menuntun individu agar lebih menggunakan *problem focused coping* sebagai upaya pengatasan masalah yang efektif (Wardhani, 2002). *Problem focused coping* lebih sering digunakan individu yang merasa yakin bahwa dirinya dapat mengubah situasi. (Folkman & Lazarus, 1984). Mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam proses penyusunan skripsi sehingga terhindar dari stres yang berkepanjangan dan tidak semakin menunda mengerjakan skripsi (Wardhani, 2011). Bentuk penyelesaian masalah yang tidak matang, yaitu cenderung kurang fleksibel dan emosional akan mengakibatkan stres (Albercht, 1980).

Hasil penelitian Mastuti (2010) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *problem focused coping* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan semakin mudah dalam mengatasi masalah yang dihadapi ketika mengerjakan skripsi. Efikasi diri yang kuat mendorong mahasiswa tersebut berusaha keras dan optimis untuk memperoleh hasil yang positif. Hal ini didukung hasil penelitian Pasiori, Jamiludin, dan Marhan (2020) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dari penjelasan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis terkait efikasi diri dan *problem focused coping*.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa, terutama yang akan mengerjakan skripsi mengenai peran efikasi diri dalam penggunaan *problem focused coping* untuk menghadapi masalah dalam penyusunan skripsi.