

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Skripsi atau skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dan dipertahankan sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan atau Sarjana Non-Pendidikan. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian atau bidang studinya (Sunawan, dkk., 2017). Rachmawati dan Budiningsih (2015) menjelaskan mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi sering mengalami masa-masa sulit dalam menyusun skripsi. Ada mahasiswa yang merasa yakin dan percaya dapat menyelesaikan skripsi dalam waktu yang cepat dengan hasil yang memuaskan dan ada juga mahasiswa yang kurang yakin dalam mengerjakan skripsi.

Skripsi yang tidak dapat diselesaikan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan minat dan efektivitas kerja, cenderung mengekspresikan pandangan sinis atau negatif pada orang lain serta keadaan yang sedang dihadapi, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, serta putus asa. Mukhayyaroh (2013) menyatakan ketika mahasiswa tidak memiliki pikiran positif dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa cenderung merasa cemas, stres, merasakan ketegangan, ketakutan, sehingga membuat mahasiswa enggan untuk menyusun skripsi. Untuk mengatasi kecemasan, stres, bingung, putus asa serta menghadapi pikiran-pikiran negatif, maka mahasiswa perlu menerapkan pola pikir positif yang memungkinkan mengurangi pikiran tidak membangun sehingga bisa menyelesaikan skripsi sesuai

harapan dan kemampuan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan Dwitanyakanov, dkk, (2010) bahwa berpikir positif terbukti mampu menurunkan kecemasan, kejenuhan, *burnout*, serta mampu meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Seseorang yang berpikir positif lebih mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang positif, memiliki suasana hati yang baik, dan cenderung memandang persoalan dalam beragam sudut pandang sehingga bisa menemukan solusi terbaik dalam penyelesaian (Parmar, 2015).

Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran mahasiswa menjadi positif. Peale (1996) berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan mahasiswa untuk hasil yang positif.

Albrecht (1980) mengatakan bahwa berpikir positif berkaitan dengan perhatian positif (*positive attention*) dan juga perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata ataupun kalimat-kalimat yang positif untuk mengekspresikan isi pikirannya sehingga dalam hal ini akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan. Hal ini telah sejalan dengan yang dikemukakan Peale (1996) individu yang berpikir positif akan melihat kesulitan dengan cara yang *gamblang*

dan polos, serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi optimis oleh berbagai tantangan hidup ataupun hambatan yang dihadapi.

Menurut Albrecht (1980) mengatakan bahwa berpikir positif mempunyai beberapa aspek, harapan yang positif yang membuat individu merasa optimis dapat menyelesaikan masalahnya sehingga dapat mencapai kesuksesan dan merasa tidak takut akan kegagalan. Afirmasi diri membantu individu menerima keadaannya sehingga mahasiswa dapat fokus mengoptimalkan kelebihannya dan tidak berfokus pada kekurangannya. Pernyataan tidak menilai akan membantu individu untuk berpikir objektif dan rasional serta individu lebih fleksibel dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Penyesuaian diri terhadap kenyataan membantu individu untuk menerima diri sendiri dan menjauhkan diri dari penyesalan atau frustrasi.

Pengalaman yang dialami oleh mahasiswa tidak semua berkaitan dengan hal yang selalu baik atau positif, seperti pada contoh aspek harapan yang positif menurut Beck (2008) sikap dan keyakinan negatif yang dialami oleh subyek disebabkan oleh distorsi kognitif, interpretasi negatif terhadap pengalaman yang diterima, evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan harapan negatif akan masa depan. Sumber permasalahan bisa berasal dari masa Perkembangan awal sebagaimana pandangan psikoanalisis. Imamah (2018) mengatakan afirmasi diri menetralkan respon kecemasan akademik kumulatif di antara individu yang paling rentan terhadap potensi ancaman yang ditimbulkan oleh berbagai kegiatan akademik. Afirmasi diri yang negatif menjadi yang paling rentan secara psikologis

karena kecemasan akademik, mungkin individu merasa status harga diri mahasiswa berada pada batas standar atau lebih di bawah kontingen atas kinerja akademis mahasiswa yang memberikan kekhawatiran saat individu menghadapi proses kegiatan akademik.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa orang yang berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mahasiswa sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mahasiswa berlangsung selamanya, menghancurkan segala yang mahasiswa lakukan dan tidak terkendali. Ciri-ciri individu yang berpikir positif menurut Sawitri (2010) pertama, percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba, dan sebagainya. Ketiga, memiliki cara pandang, tujuan, dan alasan menginginkan sesuatu, kapan, serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Keempat, memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif. Kelima, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi. Keenam, belajar dari masalah dan kesulitan. Ketujuh, tidak membiarkan masalah atau kesulitan mempengaruhi hidupnya. Kedelapan, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan. Kesembilan, hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran. Terakhir, pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Budiningsih (2015), bahwa berpikir positif mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Semarang berada pada dalam kategori tinggi sebanyak 54%, dalam kategori sedang sebanyak 46%, dan tidak ada dalam kategori rendah. Hasil ini berarti bahwa beberapa mahasiswa masih kurang memiliki keyakinan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang berhubungan aktivitas mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada bulan Maret 2021 kepada lima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau skripsi diketahui 3 dari 5 mahasiswa kurang berpikir positif. Mahasiswa masih mengeluh gelisah dan cemas ketika menemukan suatu hambatan. Para mahasiswa tersebut memiliki pikiran-pikiran yang negatif terhadap skripsi sehingga hal tersebut secara tidak langsung membuat mahasiswa menjadi pesimis dan cemas terhadap skripsi. Mahasiswa belum menerima keadaannya sehingga belum dapat fokus dan mengoptimalkan kelebihannya. Mahasiswa juga masih kurang rasional dalam menilai keadaannya sendiri lebih sering menyalahkan diri sendiri sehingga tidak dapat berpikir positif.

Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi berpikir positif menurut Peale (1996) yaitu dukungan sosial. Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran positif terhadap dirinya sendiri. Sarason (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Selaras dengan pernyataan Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dukungan sosial berasal dari orang sekitar, yaitu keluarga, teman, orang tua dan individu sekitarnya.

Menurut Sarafino (2019), aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Dukungan emosional melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan penghargaan melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide. Dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung berupa finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas tertentu. Dukungan informasi berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana memecahkan persoalan.

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dukungan-dukungan yang diberikan nampaknya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, baik secara emosional ataupun instrumental dari orang-orang dekat. Sumber dukungan serta bentuk dukungan yang diterima mahasiswa juga memiliki pengaruh yang berbeda karena mahasiswa memiliki harapan sendiri sesuai dengan sumber dukungannya (Astusti dan Hartati, 2013).

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat menghindarkan diri yang bersangkutan pada perasaannya cemas, putus asa, dan pikiran negatif. Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa perlu partner atau rekan diskusi yang bisa saling mendukung serta memperkuat motivasi dan pikiran positif (Tiw, 2016; dan Eriza, 2018). Nampaknya, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa dapat berpikir positif bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dengan kemampuan menulis sendiri tanpa harus mencontek atau menyalin pekerjaan orang lain. Selain itu, berpikir positif mampu meningkatkan hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan serta meningkat keyakinan diri dalam hal akademik secara lebih efektif dan berguna (Fandohkt, 2014).

Dari penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitarnya. Walaupun mahasiswa mengalami kesulitan dan kurang yakin dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa harus ingat bahwa skripsi adalah salah satu syarat kelulusan dan harus diselesaikan dengan berpikir positif, karena dengan berpikir positif mahasiswa akan mendapat ide dan menyelesaikan skripsi.

Berkaitan dengan pemaparan di atas, hal inilah yang membuat peneliti merasa tertarik dengan permasalahan tersebut. Maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dan menambah sumbangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi sosial dan klinis.

#### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi atau referensi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengenai dukungan sosial dan berpikir positif sehingga dapat menjadi referensi bagi mahasiswa.