

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa Strata Satu (S1) berdasar dari penelitian ilmiah yang umumnya disusun dengan tujuan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai derajat atau gelar Sarjana (S1). Gagasan yang diajukan oleh mahasiswa harus didukung oleh data dan fakta empiris-objektif, baik berdasarkan penelitian secara langsung (observasi lapangan) maupun penelitian secara tidak langsung (studi kepustakaan). Pada umumnya pembahasan keilmuan dalam skripsi hanya berdasar dari satu bidang disiplin atau bersifat monodisiplin (Nugrahani & Al-Ma'ruf, 2016).

Menurut Rismen (2015), ketika mahasiswa menyelesaikan sebuah skripsi sudah dibekali dengan ilmu statistika elementer, evaluasi pembelajaran, strategi pembelajaran, metodologi penelitian, dan ilmu yang lainnya. Menurut Adelina (2018), penulisan skripsi membimbing mahasiswa untuk belajar membuat rencana penelitian, mengumpulkan data, mengolah data, menarik kesimpulan, dan menulis laporan ilmiah. Rismen (2015) menjelaskan lebih lanjut bahwa dalam proses bimbingan skripsi mahasiswa akan dibimbing dua orang pembimbing, kemudian dilanjutkan dengan seminar proposal yang dihadiri oleh dosen penguji dan mahasiswa lainnya dengan tujuan memberikan masukan untuk kesempurnaan proposal yang ditulis. Menurut Adelina (2018), satu semester merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi atau lebih kurang dalam waktu

enam bulan. Lebih lanjut Adelina (2018) menjelaskan bahwa skripsi memiliki hal positif karena dapat menjadi tanda bahwa mahasiswa sudah berada di akhir masa perkuliahan, tetapi juga memiliki hal negatif karena memiliki banyak faktor yang dapat menentukan lancar atau tidaknya dalam mengerjakan skripsi.

Pada kenyataannya, mahasiswa sering mengalami kesulitan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Menurut Matra dan Fajar (2015), terdapat banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyusun skripsi. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan yang dimiliki mahasiswa tentang aspek-aspek dalam menulis yang baik dan benar berdasarkan aturan tata tulis yang berlaku. Selain itu, Matra dan Fajar (2015) juga mengemukakan jika dilihat dari sudut pandang mahasiswa terdapat empat faktor utama yang menyebabkan kesulitan dalam proses menyusun skripsi atau karya ilmiah diantaranya evaluasi diri, faktor keluarga, kemampuan menulis mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang kemungkinan dapat menghambat produktivitas menulis, dan referensi skripsi yang sangat luas. Menurut Rismen (2015), kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah analisis proses penyiapan judul skripsi, proses pengumpulan dan pengolahan data, serta proses ujian skripsi. Menurut Ismiati (2015), masalah-masalah yang dialami mahasiswa selama penulisan skripsi dapat menyebabkan terjadinya stres karena terdapat tekanan psikologis di dalam diri.

Harrington (2012) menjelaskan stres sebagai istilah umum yang dapat menggantikan kata-kata seperti ketegangan, ketakutan, atau kecemasan meskipun dalam keadaan lain stres dapat merujuk pada salah satu dari jenis emosi berbeda seperti gangguan, rasa malu, atau kesedihan. Lebih lanjut Harrington (2012)

menjelaskan bahwa stres tidak hanya terbatas pada pengalaman emosional, tetapi juga mencakup fisiologis, perilaku, dan kognitif. Menurut Hanifah, Lutfia, Ramadhia, dan Purna (2020), ketika seseorang mengalami stres maka dapat diatasi dengan melakukan *management stress* yang di dalam ilmu psikologi disebut dengan *coping stress strategies*.

Terdapat berita tentang mahasiswa UM di Malang mencoba bunuh diri dengan cara melompat dari jembatan, tetapi aksi ini berhasil dihentikan. Menurut Plh. Kapolsekta Lowokwaru, AKP Sutomo, terdapat beberapa alasan yang memicu MN (22) mencoba bunuh diri, alasan tersebut adalah masalah perekonomian keluarga, ibu yang baru saja meninggal dunia sedangkan ayahnya menikah lagi dan menjalani hidup dengan keluarga barunya, masalah jalinan hubungan sehingga membuatnya tidak bisa bercerita tentang permasalahan yang dialami, dan takut gagal dalam menyusun skripsi karena tidak memiliki laptop untuk menyusun skripsi (kumparan.com, 01/09/2021). Selain itu, ada juga berita tentang mahasiswa semester 14 bunuh diri dengan cara gantung diri di rumah karena skripsinya selalu ditolak dosen. Kejadian ini terjadi di Samarinda, Kalimantan Timur. Karena sering ditolak dosen, mahasiswa ini sering terlihat diam dan murung. Korban ditemukan meninggal dengan cara gantung diri di rumah milik kakak angkatnya (kompas.com, 15/07/2021). Berdasarkan dua berita di atas maka dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa tersebut memiliki coping berfokus pada masalah yang rendah sehingga tidak mampu melakukan suatu usaha untuk memperbaiki keadaan menekan yang sedang terjadi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan secara terus menerus untuk mengelola tuntutan dari eksternal dan/atau internal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan orang tersebut. Menurut Lazarus (2006), *coping* disebut sebagai cara yang paling tepat untuk menghadapi stres atau trauma. *Coping* dibagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* (koping yang berfokus pada masalah) dan *emotional-focused coping* (koping yang berfokus pada emosi) (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Taylor (2015), koping berfokus pada masalah adalah usaha untuk melakukan sesuatu hal yang bersifat memperbaiki kondisi stres yang dapat merugikan, mengancam, atau membahayakan individu. Menurut Taylor (dalam Smet, 1994), koping berfokus pada masalah terdiri dari beberapa aspek, yaitu 1) konfrontasi; 2) mencari dukungan sosial; 3) merencanakan pemecahan masalah.

Koping berfokus pada masalah yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam menyelesaikan tekanan yang dimiliki. Selain berita di atas juga terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh Istaini (2014) pada 52 mahasiswa fakultas psikologi UIN Maliki Malang menunjukkan bahwa 15.4% atau 8 mahasiswa memiliki koping berfokus pada masalah dalam kategori tinggi, 71.2% atau 37 mahasiswa memiliki koping berfokus pada masalah dalam kategori sedang, dan 13,4% atau 7 mahasiswa memiliki koping berfokus pada masalah dalam kategori rendah. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan oleh Fadlan (2019) pada 75 siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah menunjukkan bahwa 12% atau 9 siswa memiliki koping berfokus pada masalah dalam kategori tinggi, 64% atau 48 siswa memiliki koping berfokus pada masalah dalam kategori sedang,

dan 24% atau 18 siswa memiliki coping berfokus pada masalah dalam kategori rendah.

Hasil wawancara singkat melalui pesan di aplikasi *WhatsApp* pada empat mahasiswa semester VII didapatkan hasil sebagai berikut:

Pada aspek konfrontasi (*confrontative coping*) subjek pertama mengatakan :

*“Biasanya ketika saya benar-benar merasa tertekan dan kelelahan saya akan mencoba melakukan aktivitas lain atau tidur.”* (FLD, 08 Oktober 2021)

Sementara itu subjek kedua mengatakan :

*“Ketika merasa stres biasanya saya akan melampiaskannya pada makan, tidur, dan jalan-jalan.”* (SWA, 18 Oktober 2021)

Subjek ketiga mengatakan :

*“Kalau saya lagi stres mengerjakan skripsi ya saya menonton film, mendengarkan lagu, meluapkan kekesalan yang dirasakan, dan melakukan hal-hal untuk kesenangan pribadi karena ketika mengerjakan sesuatu yang tidak disukai dibarengi dengan hal yang menyenangkan maka hal ini dapat menjadi lebih ringan.”* (DSR, 18 Oktober 2021)

Dan subjek keempat mengatakan :

*“Kalau lagi stres biasanya saya akan mencari hiburan dulu, bermain game sebentar, atau kalau ada waktu agak luang akan disempatin untuk jalan-jalan yang tidak terlalu jauh.”* (APP, 21 Oktober 2021)

Pada aspek mencari dukungan sosial (*seeking social support*) subjek pertama mengatakan :

*“Saya juga bercerita pada orang lain seperti teman dengan harapan saya bisa mendapatkan nasehat dari mereka.”* (FLD, 08 Oktober 2021)

Sementara itu subjek kedua mengatakan :

*“Ketika pulang jalan-jalan masih merasa stres maka saya akan bercerita ke teman. Ketika bercerita ke teman, saya berharap teman saya ini bisa membuat saya menjadi semangat lagi tetapi jika teman saya mau mendengarkan cerita saya itu sudah membuat saya merasa bahagia.”* (SWA, 18 Oktober 2021)

Subjek ketiga mengatakan :

*“Saya suka tiba-tiba mengirim pesan ke teman hanya sekedar untuk bertanya tentang sinonim kata ataupun mengeluh ke teman atau ke keluarga untuk*

*sekedar dapat mengurangi tekanan yang saya rasakan.” (DSR, 18 Oktober 2021)*

Dan subjek keempat mengatakan :

*“Biasanya juga saya curhat ke orang tua atau pacar, kalau ke teman sih selama skripsi ini jarang mengeluh. Tujuan dari curhat ini biasanya untuk mendapat bantuan dan juga semangat.” (APP, 21 Oktober 2021)*

Pada aspek merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) subjek pertama mengatakan :

*“Ketika saya merasa kelelahan biasanya saya akan istirahat dahulu, meskipun hanya sebentar. Setelah istirahat saya akan mencoba mengerjakan sedikit demi sedikit.” (FLD, 08 Oktober 2021)*

Sementara itu subjek kedua mengatakan :

*“Ketika merasa stres maka saya pasti akan merencanakan melakukan hal-hal yang dapat membuat saya bahagia kemudian baru mulai mengerjakan lagi.” (SWA, 18 Oktober 2021)*

Subjek ketiga mengatakan :

*“Saya suka merencanakan waktu yang akan digunakan untuk mengerjakan skripsi, karena saya sering berpikir dan berbicara pada diri sendiri ‘besok lah aku akan mulai mengerjakan lagi’ begitu.” (DSR, 18 Oktober 2021)*

Dan subjek keempat mengatakan :

*“Biasanya sebelum menghibur diri itu saya sudah merencanakan kalau sekarang main game atau jalan-jalannya hanya berapa jam, setelah itu saya akan mulai membuat skripsi lagi.” (APP, 21 Oktober 2021).*

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keempat narasumber yang diwawancarai terindikasi memiliki masalah terkait dengan coping berfokus pada masalah. Ketika narasumber mengalami stres yang disebabkan oleh skripsi maka akan melakukan hal-hal yang dapat melampiaskan tekanan yang dialami, mencari dukungan sosial dengan cara bercerita pada teman atau keluarga maupun pacar, dan merencanakan menyelesaikan hal yang menjadi sumber tekanan tersebut. Kesimpulan dari wawancara yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa keempat subjek memenuhi aspek dari coping berfokus pada

masalah yang dikemukakan oleh Taylor (dalam Smet, 1994). Hal ini menunjukkan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi memang memiliki masalah dengan koping berfokus pada masalah.

Keadaan yang dijelaskan di atas berbanding terbalik dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Walker (dalam Talamati, 2012), psikologi *well-being* pada mahasiswa akan meningkat ketika memasuki tahun-tahun seniornya. Seharusnya ketika menyusun skripsi mahasiswa memiliki koping berfokus pada masalah yang tinggi. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), koping berfokus pada masalah adalah strategi koping yang berguna dalam menghadapi masalah melalui tindakan yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengubah sumber stres. Koping berfokus pada masalah memungkinkan individu untuk membuat rencana dan tindakan yang akan dilaksanakan, serta membuat individu berusaha menghadapi semua kemungkinan yang dapat terjadi dengan tujuan untuk mendapatkan apa yang sudah direncanakan atau diinginkan sebelumnya (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), ketika menghadapi masalah menggunakan strategi koping berupa koping berfokus pada masalah, individu dapat berpikir logis dan berusaha untuk menyelesaikan masalah dengan positif.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat enam faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi koping berfokus pada masalah, yaitu 1) kesehatan dan energi; 2) keyakinan positif; 3) keterampilan memecahkan masalah; 4) keterampilan sosial; 5) dukungan sosial; 6) materi. Berdasarkan faktor yang disebutkan di atas, peneliti memilih dukungan sosial sebagai variabel bebas.

Pemilihan ini didasarkan dari belum banyak penelitian yang membahas tentang dukungan sosial dengan koping berfokus pada masalah. Terdapat tiga penelitian dengan variabel yang sama, yaitu satu jurnal penelitian dan dua skripsi. Alasan lainnya, karena menurut Sarafino dan Smith (2010), dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami individu. Hal ini berarti ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi maka dapat pula memiliki koping berfokus pada masalah yang tinggi.

Menurut Cutrona dan Gardner (2004), dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh teman, keluarga, dan orang lain kepada individu yang menghadapi keadaan atau masalah yang penuh tekanan. Bantuan ini mungkin ditujukan untuk membantu individu yang tertekan dalam memecahkan masalah atau meredakan emosi menyakitkan yang disebabkan oleh masalah tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2010), dukungan dapat datang dari banyak sumber, seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat. Orang yang memiliki dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan bagian dari lingkungan sosial, seperti keluarga atau organisasi masyarakat, yang dapat membantu individu pada saat dibutuhkan. Menurut Cutrona dan Gardner (2004) dukungan sosial terdiri dari lima dimensi, yaitu 1) dukungan informasi; 2) dukungan instrumental atau nyata; 3) dukungan emosional; 4) dukungan penghargaan; 5) dukungan penilaian.

Menurut Garmezi dan Rutter (dalam Jayanti & Rachmawati, 2008), individu yang memiliki dukungan sosial tinggi akan membuat dirinya lebih yakin pada kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilaksanakan Jayanti dan Rachmawati (2008) menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Cihnaningsih (2020), bahwa terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan : apakah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah pada mahasiswa/i Universitas Mercu Buana Yogyakarta program studi Psikologi yang sedang menyusun skripsi?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah pada mahasiswa/i Universitas Mercu Buana Yogyakarta program studi Psikologi yang sedang menyusun skripsi.

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu :

1. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi dan psikologi klinis khususnya tentang hubungan antara dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah.
2. Manfaat praktisnya adalah jika ditemukan hubungan dukungan sosial dengan coping berfokus pada masalah perlu dipertimbangkan untuk melakukan upaya-

upaya peningkatan dukungan sosial dalam penulisan skripsi di kalangan mahasiswa.