

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan masa pergantian dari masa remaja akhir menuju ke masa dewasa awal. Masa remaja akhir berada pada usia 15 tahun ke atas sampai usia 18-22 tahun (Santrock, 2003). Hartaji (2012), menyatakan bahwa mahasiswa adalah seorang individu yang sedang dalam proses menimba ilmu di perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Hampir semua perguruan tinggi mewajibkan mahasiswanya untuk menyusun skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, skripsi diartikan sebagai karangan yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bentuk dari persyaratan akhir pendidikan akademis.

Menurut penelitian Suhapti dan Wimbari (1999) menyatakan bahwa salah satu yang menyebabkan lamanya waktu studi adalah proses penyusunan skripsi. Pada umumnya mahasiswa telah diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dengan jangka waktu satu semester atau enam bulan lamanya, akan tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakannya (Darmono dan Hasan, dalam Aini dan Mahardayani, 2011). Perry dan Potter (dalam Gufron & Rismawita, 2013), menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dihadapkan pada tugas yang begitu berat. Gunawinata (dalam Arinda 2017) menyatakan bahwa mahasiswa kerap kali menemukan banyak hambatan dalam menyelesaikan skripsinya, seperti

terbatasnya referensi, sulitnya mengatur waktu untuk konsultasi dengan pembimbing terkait revisi, kurang memahami topik yang diambil, dan kesulitan memperoleh *progress*. Mahasiswa yang merasa tidak mampu dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut, akhirnya berusaha untuk menghindari pengerjaan skripsi (Gunawinata dalam Arinda, 2017). Gunawinata (dalam Arinda 2017) menyatakan penundaan skripsi dilakukan mahasiswa untuk mengurangi beban yang dirasa terlalu berat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Feist dan Feist (2014) menyatakan kesulitan utama yang sering dialami adalah bagaimana mereka bisa mengatasi masalah dengan menghindari masalah yang relevan. Apabila mengalami kegagalan dalam penyesuaian dalam menghadapi hambatan-hambatan yang menekan akan menyebabkan munculnya stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dikemukakan oleh Sugiarti dan Isqi (2018), beberapa hal yang dapat memicu stres pada mahasiswa antara lain dari akademik, interpersonal, intrapersonal atau lingkungan secara bersamaan. Stres yang umumnya terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik.

Menurut hasil penelitian dari Putri (2015), menunjukkan bahwa keseluruhan partisipan mahasiswa yang diteliti mengalami stress akademik dalam kategori sedang sampai tinggi, 13% mahasiswa dengan tingkat stress yang tinggi, 29% mahasiswa dengan tingkat stress yang sedang dan 0% mahasiswa dengan tingkat stress rendah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stress adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam diri terkait antar individu dengan lingkungan.

Dari uraian kendala yang dialami oleh mahasiswa di atas, mahasiswa akan melakukan berbagai upaya untuk dapat mengatasi stres yang dirasakan. Upaya untuk mengatasi hal ini dinamakan koping atau koping stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) koping adalah sebuah usaha atau perilaku yang dilakukan secara terus menerus guna mengatur tekanan dari dalam maupun dari luar diri yang dinilai mengancam diri. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) terdapat dua bentuk strategi koping, yaitu strategi koping adaptif dan strategi koping maladaptif. Koping stress adaptif merupakan kemampuan individu untuk menangani atau mengatasi stressor secara efektif atau positif, dengan cara melakukan analisis logis, mencari informasi, dan berusaha memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Kemampuan koping adaptif adalah kemampuan individu dalam aktivitas kognitif yang sejalan dengan aktivitas perilaku dalam memilih cara yang tepat untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang timbul dari lingkungan dan lingkungan (Saptoto, 2010). Menurut Stuart dan Sundeen, (1995), koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) aspek-aspek yang mempengaruhi strategi koping adaptif yaitu koping aktif, mencari dukungan sosial, reinterpretasi positif, pengendalian, perencanaan, penerimaan, dan beralih kepada agama.

Dari penelitian yang dilakukan Usraleli, Melly, & Roza Deliana (2020) didapatkan hasil perhitungan skala strategi koping adaptif mahasiswa yang menggunakan strategi koping adaptif dan mengalami stres normal sebanyak 23

orang (74,2%), dengan kesimpulan dari hasil uji statistik bahwa semakin adaptif koping yang digunakan dalam menghadapi stres semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Giyarto (2018) pada bulan september dengan jumlah partisipan sebanyak 4 orang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dari fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres dan mengalami kesulitan dalam mencari literatur yang digunakan dalam mengerjakan skripsi, lalu merasa kesulitan dalam menjumpai dosen pembimbing sehingga menghambat proses penyelesaian skripsi dan juga kurangnya pengetahuan mahasiswa dalam penelitian yang dipakai seperti cara menganalisa data penelitiannya.

Untuk mendukung data tersebut, peneliti melakukan wawancara terhadap 3 orang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, dengan menggunakan aspek-aspek pada Carver, Scheir, & Weintraub (Ratna, 2017) yaitu koping aktif, mencari dukungan sosial, reinterpretasi positif, pengendalian, perencanaan, penerimaan, dan beralih kepada agama. pada tanggal 26-27 November 2021, diperoleh data bahwa mahasiswa yang diwawancarai merasakan hambatan berupa kesulitan dalam memperoleh referensi yang sesuai dari tema skripsi yang mereka ambil, sulit untuk menemui dosen pembimbing. Dalam kondisi tersebut partisipan mengalami stres psikis seperti sakit kepala, rasa cemas dan mood yang buruk. Untuk menghadapi hal tersebut partisipan SV melakukan koping dengan menghindar sementara dari sesuatu yang menyebabkan stressor hingga dapat mengambil keputusan yang lebih baik, dalam hal ini partisipan memiliki

kemampuan pengendalian dan koping secara aktif. Pada partisipan MP melakukan koping dengan mencari hiburan bersama teman, melakukan kegiatan yang disenangi seperti berbelanja dan jalan-jalan, dalam hal ini partisipan melakukan aspek berupa mencari dukungan sosial dan pengendalian. Pada partisipan FK melakukan koping dengan cara beribadah dan mencari jalan keluar dengan berpikiran positif dalam hal ini partisipan melakukan aspek beralih kepada agama, penerimaan dan reinterpretasi positif.

Dari hasil wawancara tersebut dari 3 partisipan yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, mereka merasakan stres psikis saat sedang mengerjakan skripsi, seperti mahasiswa terlihat gelisah bahkan cenderung tidak ingin mengingatnya saat ditanya, merasa sakit kepala, dan merasa cemas. Selain itu, responden berusaha mengatasinya dengan mendekatkan diri pada tuhan, melakukan hobi yang positif, serta pelarian yang positif. Penanganan stres dengan cara positif atau bisa disebut dengan koping stres adaptif ini menurut Sudarjo (Yesamin, 2000) mahasiswa diharapkan dapat menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah tepat waktu. Hal ini dapat memberikan keyakinan pada mahasiswa bahwa ia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhirnya (Santrock, 2010). Dampak positif dari koping stress adaptif menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) adalah mahasiswa akan mampu menghadapi berbagai persoalan, memberikan ruang agar dapat mengontrol emosinya sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif.

Menurut Muta'adin (2002) faktor-faktor strategi koping adaptif yaitu: keyakinan atau pandangan positif berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif, kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah berkaitan dengan kemampuan individu menganalisis masalah sehingga dapat dipecahkan, keterampilan sosial berkaitan dengan bagaimana individu tersebut membangun hubungan, dukungan sosial berkaitan dengan pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat, materi berkaitan dengan keuangan. Menurut Sarafino (1994) faktor koping stres adaptif adalah usia, hal ini dikarenakan adanya tuntutan yang berbeda dan terdapat peningkatan tuntutan yang dialami pada setiap tingkatan usia, sehingga koping dari setiap individu dengan dengan tingkatan usia akan berbeda. Menurut Watson (1984) faktor dari koping stres adaptif adalah status sosial ekonomi, hal ini dapat terjadi karena adanya kontrol yang kuat, individu dengan sosial ekonomi rendah biasanya mengalami kekurangan dalam hal pendidikan sehingga dianggap kurang mampu dalam pemecahan masalah. Dari beberapa yang dikemukakan oleh tokoh di atas, penelitian ini mengutip salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping adaptif adalah keyakinan dan pandangan positif, keyakinan dan pandangan positif karena berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif dalam menyelesaikan suatu masalah dan dalam pencapaian kehidupan di masa depan (Muta'adin, 2002). Keyakinan dan pandangan positif disebut juga sebagai optimisme, sebagaimana yang dijelaskan oleh Feist dan Feist (2010), bahwa optimisme adalah kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah, berpikir positif

merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk.

Menurut McGinnis (1995), optimisme adalah pengendalian atas perasaan-perasaan dalam diri yang bersifat negatif, mampu memecahkan masalah, dan merasa bahagia bahkan ketika sedang berada diposisi yang tidak bahagia. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) pengertian optimisme adalah paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan seperti sikap selalu mempunyai harapan baik dari segala hal. Optimisme merupakan keyakinan bahwa peristiwa yang buruk dipandang sebagai sesuatu yang tidak substantif, tidak berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan, dan tidak secara langsung disebabkan oleh dirinya langsung tetapi juga bisa disebabkan karena orang lain (Seligman, 2006). Optimisme adalah kecenderungan untuk memandang sesuatu dari sisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan (Saphiro, 2003). Menurut Seligman (2006) terdapat tiga aspek dalam optimisme yaitu: *Permanence, Pervasiveness, Personalization*.

Menurut Hunter & Schmidt (1990), yang membedakan individu dalam melakukan koping ialah tingkat optimisme pada diri individu tersebut, yang artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki semakin baik pula koping yang dipilih. Individu yang optimisme memandang permasalahan sebagai kondisi stres yang sementara. Selain itu, pandangan bahwa kondisi stres bersifat sementara juga akan mendorong individu dalam berpikiran lebih terbuka dan menggunakan dukungan dari keluarga atau teman-teman untuk mencari solusi terbaik dengan cara berdiskusi dan mendengarkan nasihat. Hal ini diungkap oleh Smet (1998),

pada aspek *permanence* bahwa individu yang optimis akan memandang kondisi yang bersifat sementara dan dapat lebih terbuka dalam menghadapi masalah. Dengan ini individu terdorong untuk membuat perencanaan atau strategi sehingga mampu secara aktif untuk berusaha menyelesaikan permasalahannya. Sejalan dengan hal tersebut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) berpendapat bahwa optimisme akan membantu individu untuk menyusun rencana atau strategi pasti sehingga mampu mengatasi kondisi yang penuh dengan tekanan. Menurut Seligman (2006), individu yang optimis akan memandang kegagalan hanya akan menimpa pada satu area sehingga individu akan terus maju mencapai keberhasilan di area yang lain. Individu dengan aspek *pervasiveness* akan selalu siap pada tuntutan keadaan, individu dengan optimisme tinggi akan terus percaya pada potensi positif individu terlepas dari pengalamannya sebelumnya. Sedangkan individu dengan aspek *pervasiveness* yang rendah merasa bahwa kegagalan sebelumnya akan mempengaruhinya, mahasiswa menjadi kurang yakin akan kesuksesannya di masa depan dan lebih memilih menghindari masalah.

Menurut Schafer (1998) pada kondisi stres, optimisme akan memberikan pandangan positif terhadap masalah yang terjadi sehingga individu yang optimis tidak akan menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab terjadinya suatu masalah. Dalam kondisi ini individu dengan aspek *personalization* benar-benar menerima apa yang terjadi, sesulit apapun kondisi tersebut. Menurut Drever (dalam Eryanti, 2007), optimisme akan mendorong individu untuk menghadapi kehidupan atau kejadian yang sulit sehingga memiliki kekuatan

untuk berupaya keluar dari kondisi yang sulit atau menekan. Semakin tinggi perilaku optimis pada diri individu, maka semakin tinggi perilaku coping stres adaptifnya. Sebaliknya semakin individu bersikap pesimis, maka semakin kesulitan dalam melakukan coping stres, hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Ningrum (2011), bahwa secara umum terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Keyakinan dalam hal baik terkait kemampuan dalam diri individu yang terdapat dalam ketiga aspek tersebut mendorong mahasiswa ke arah penyelesaian masalah yang lebih baik dan mengatasi stres yang akan menurunkan kondisi tertekan atau disebut coping stres adaptif. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan dalam satu coping stres yaitu coping stres adaptif.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas dan mengingat pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian masa pendidikan di tingkat universitas, sementara angka stres yang tinggi dan kemampuan coping stres yang sering kali tidak tepat, serta mengingat bahwa optimisme menjadi salah satu faktor penting pada coping stres adaptif, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan optimisme dengan coping stres adaptif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan coping stres adaptif. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan optimisme dengan coping stress adaptif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan optimisme dengan koping stress adaptif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan. Bagi pengembangan teori, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pada umumnya dan psikologi klinis pada khususnya tentang hubungan optimisme dengan koping stress adaptif seputar lingkup mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai rujukan informasi terkait menampilkan pentingnya pengelolaan koping

stress adaptif sebagai upaya menghadapi kondisi stres bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.