

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi pada salah satu perguruan negeri maupun swasta (Kurniawati & Baroroh, 2016). Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan seseorang yang dalam proses menuntut ilmu dan terdaftar sedang menempuh pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Menurut Wahyuni (2017) dalam perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan serta tuntutan dengan berbagai peristiwa atau situasi yang dialami mahasiswa meliputi masalah dengan orang tua, dosen, teman sekamar, merasa diri tidak memiliki kemampuan, rendah diri, sulit membagi waktu, motivasi rendah, kesehatan kurang baik, sulit makan, sulit tidur, beban tugas yang banyak, nilai hasil ujian tidak sesuai prediksi, dan tidak mampu mengikuti perkuliahan. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi peristiwa atau situasi akan menyebabkan mudah stres, baik secara psikologis, fisiologis, dan perilaku

Ningsih (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebagian besar dari mahasiswa belum mampu mengatasi tuntutan dalam perkuliahan, seperti beban tugas kuliah yang meningkat, beban pelajaran, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengatasi tuntutan sehingga tidak mampu mengikuti perkuliahan (Wahyuni, 2017). Sari (2013) dalam penelitiannya

menemukan bahwa dari 50 subjek mengalami *problem focused coping* yang rendah dikarenakan sebagian besar subjek tidak memiliki perencanaan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga dalam mengambil keputusan tidak mengutamakan rasionalitas dan tidak jarang menggunakan emosional atau perasaan.

Dalam menghadapi tuntutan, mahasiswa cenderung menggunakan metode *coping* yang berbeda-beda tergantung pada tuntutan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi (Iqramah Nauratul, Nurhasanah & Nurbaity, 2018). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa metode *coping* dibagi menjadi dua model, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Problem focused coping* adalah upaya yang berfokus pada masalah yang diarahkan pada pendefinisian masalah, menciptakan solusi alternatif, memilih solusi alternatif yang berorientasi dalam strategi pemecahan masalah. Sedangkan *emotion focused coping* adalah upaya yang berfokus pada emosi yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti penghindaran, minimalisasi dan jarak, perhatian selektif, perbandingan positif, dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif.

Menurut Indrawati dan Kholifah (2017) menyatakan bahwa *problem focused coping* pada dasarnya bertujuan untuk menyelesaikan masalah secara tuntas dan bagaimana mengatasi stres secara efektif dan relatif terkait dengan penurunan tingkat depresi. Oleh karena itu, *problem focused coping* adalah metode *coping* yang tepat ketika menyelesaikan suatu masalah dalam strategi dan tindakan berorientasi tugas seperti perencanaan, mencari dukungan instrumental, dan

mengikuti langkah-langkah yang dapat secara langsung menghadapi kesulitan dalam permasalahan perkuliahan (Agbaria & Mokh, 2021). Meskipun menunjukkan ada mahasiswa yang berhasil memiliki *problem focused coping* yang baik dengan kehidupan perkuliahannya, tetapi dapat memperpanjang dan memperburuk efek dari situasi yang dihadapi dan dapat mendorong timbulnya gejala depresi sehingga masih banyak mahasiswa yang mengalami depresi jangka panjang apabila sumber stres yang dihadapi tidak diketahui (Tuasikal & Retnowati, 2019). Menurut Lazarus (2006) mengungkapkan aspek *problem focused coping*, yaitu; a) *instrumental action*, individu melakukan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, b) *cautiousness*, individu berpikir, memantau dan mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah, c) *negotiation*, individu mencari cara penyelesaian masalah dengan bantuan orang lain.

Berdasarkan survey mengenai kesehatan yang dilakukan oleh *American College Health Association's* (ACHA) tahun 2018 kepada 26,181 responden mahasiswa menunjukkan bahwa mengalami kecemasan 25,9%, depresi 16,9%, kesulitan tidur 20,2% dan 31,9% mahasiswa mengalami stres (ACHA, 2018). Survey lain mengenai kesehatan yang dilakukan oleh *American College Health Association's* (ACHA) tahun 2019 kepada 1,231 responden mahasiswa menunjukkan bahwa mengalami depresi 23,9%, kesulitan tidur 17,7%, kecemasan 27,8% dan mahasiswa mengalami stres dalam perkuliahan 30,4% (ACHA, 2019). Stres mahasiswa diperkuliahan berdasarkan penelitian dari Indria, Siregar dan Herawaty (2019) didapatkan stres pada mahasiswa di perkuliahan berada dalam kategori sedang sebanyak 56 mahasiswa dan kategori tinggi sebanyak 27

mahasiswa. Didukung oleh penelitian Rosyidah, Efendi, Arfah, Jastman dan Pratami (2020) menunjukkan bahwa adanya stres mahasiswa diperkuliahan yang berada pada kategori berat sebesar 90% sebanyak 20 subjek dan untuk kategori sedang sebesar 10% sebanyak 10 subjek. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020) menunjukkan bahwa *problem focused coping* pada kategori rendah 57,5% dan pada kategori sedang 32,84%.

Uraian di atas menunjukkan bahwa *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa masih rendah. Menurut Chaabane dkk. (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang *problem focused coping* rendah akan merasakan kecemasan atau ketakutan, depresi, kemarahan, rasa bersalah, kesedihan dan kehilangan, stres pasca-trauma dan stigmatisasi. Menurut Jannah dan Santoso (2021) mengutarakan bahwa mahasiswa dengan *problem focused coping* rendah juga menyebabkan stres yang menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Dimanapun berada, di lingkungan sekolah, kerja, keluarga dll. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya

*Problem focused coping* penting bagi mahasiswa karena *problem focused coping* dalam individu dapat mengeliminasi stresornya dan mengembangkan pola pikir solutif dalam menyelesaikan sebuah masalah, karena dengan adanya *problem focused coping* yang bagus akan dapat menyusun rencana untuk menyelesaikan suatu masalah dan tidak menjadi beban pikiran lagi. (Wahyudhi, Winarsunu & Amalia, 2019). Menurut Hardiyanti dan Permana (2019) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan faktor utama yang dapat dipakai untuk mengontrol hal yang dapat terjadi diantara individu dengan lingkungan melalui

pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan langsung. *Problem focused coping* merupakan pembuatan rencana tindakan, melaksanakan, mempertahankan serta mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, seseorang lebih cenderung menggunakan *problem focused coping* agar dapat berpikir logis serta berusaha untuk menyelesaikan setiap masalah dengan positif.

Meningkatkan *problem focused coping* merupakan hal penting yang harus dilakukan. Menurut Sujadi, Yusuf dan Marjohan (2016) mengatakan bahwa *problem focused coping* pada umumnya dapat diketahui ketika individu melakukan tindakan-tindakan yang nyata untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Tindakan tersebut meliputi tingkah laku yang diarahkan untuk merubah atau mengelola situasi yang penuh stres, atau pemikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa stresor dapat dikendalikan. Dalam hal ini individu hati-hati dalam mengambil keputusan penyelesaian masalah, merencanakan sebuah strategi yang akan dijalankan dalam memecahkan masalah atau juga dengan melibatkan orang lain yang pada dasarnya terlibat akan munculnya suatu permasalahan dan *problem focused coping* tentunya sangat dibutuhkan setiap individu yang sedang memiliki permasalahan tertentu. Individu yang berorientasi pada strategi ini akan teliti, cermat, peduli, memiliki usaha yang baik, tidak akan cepat menyerah dan tidak pasrah terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Adapun tinggi rendahnya *problem focused coping* yang dialami mahasiswa. Menurut Sofia dan Kamarulloh (2022) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *problem focused coping* yang tinggi akan menggunakan alternatif-alternatif

penyelesaian masalah yang dihadapi. Menurut Pitaloka dan Mamahit (2021) mengatakan bahwa individu juga terbiasa mencari solusi yang berpengaruh terhadap cara individu dalam mengatasi setiap permasalahan dan menurunkan kecenderungan untuk depresi seperti berusaha mencari informasi terkait tugas yang dirasa sulit, bertanya kepada dosen dan teman saat materi sulit dipahami, mencari informasi melalui e-book untuk lebih memahami materi, melihat rancangan tugas dan mulai mencicil tugas sebelum pusing dengan tugas yang menumpuk, menghubungi teman kelompok untuk mulai mengerjakan tugas kelompok, membuat catatan-catatan pengingat, dan menghubungi teman dekat untuk belajar bersama sebelum gelisah menghadapi ujian. Menurut Anggraeni, Putri, Lestari dan Antawati (2022) individu yang memiliki *problem focused coping* yang rendah cenderung menghindari permasalahan dengan cara melakukan aktifitas yang mereka sukai. Cara ini efektif menurunkan stres untuk sementara, namun ketika permasalahan yang sama muncul, maka akan kembali mengalami gejala stress. Menurut Pambudhi, Marhan, Fajriah dan Abas (2022) individu yang memiliki *problem focused coping* yang rendah juga akan mengalami mood yang berubah-ubah, perasaan sedih, kesal terhadap situasi dan lingkungan, mudah tersinggung, perasaan kecewa, mudah marah, merasa kurang sehat secara fisik, mudah lelah, gangguan tidur, motivasi menurun dan putus asa.

Faktor-faktor Menurut Lazarus (2006) terdapat enam faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yaitu: a) kesehatan dan energi, b) keyakinan atau pandangan positif, c) keterampilan memecahkan masalah, d) keterampilan sosial, e) dukungan sosial, f) materi dukungan. Dari beberapa faktor

tersebut, peneliti memilih keyakinan atau pandangan positif, yaitu optimisme. Slattery, McMahon dan Gallagher (2017) mengungkapkan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *problem focused coping*. Menurut Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) individu yang memiliki optimisme dapat berkontribusi dalam membantu individu agar lebih percaya pada dirinya sendiri dalam menghadapi masalah serta tuntutan akademik, mendorong individu untuk lebih positif dalam memandang masalah, serta menumbuhkan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan. Menurut Seligman (2008) Seseorang yang optimisme memiliki pemikiran terbuka bahwa masa-masa sulit tidak berlangsung selamanya, tetapi hanya bersifat sementara dan memiliki keyakinan bahwa situasi pasti akan berbalik membaik. Orang optimisme cenderung memandang kemalangan sebagai masalah yang situasional dan spesifik, bukan sebagai masalah yang akan berlangsung selamanya.

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan individu dalam berpikir positif yang dapat dilihat melalui gaya individu pada peristiwa baik yang dialami maupun belum dialami. Sari dan Maryatmi (2019) mengatakan bahwa optimisme adalah gaya individu merespons segala sesuatu dengan keyakinan dan memandang harapan akan hasil yang positif di masa yang akan datang. Menurut Seligman (2006) mengungkapkan bahwa terdapat tiga dimensi optimisme yaitu, a) *permanence* adalah ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, individu yang optimis akan memandang situasi bersifat sementara. Sebaliknya, peristiwa yang menyenangkan dipandang akan bertahan lama. b) *pervasiveness* adalah individu memandang suatu peristiwa bersifat spesifik atau

universal. Secara spesifik membuat ketidakmampuan yang bermasalah hanya pada hal itu saja, sedangkan secara universal membuat ketidakmampuan di banyak situasi. c) *personalization* adalah individu menghadapi suatu hal yang buruk, orang tersebut bisa menyalahkan diri sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (external).

Mahasiswa yang berpikir positif akan memiliki optimisme yang tinggi sehingga dapat menunjang berbagai aspek akademis maupun non akademis. Sedangkan, mahasiswa yang berpikir negatif akan merugikan karena dapat memicu pengambilan risiko yang berbahaya, keyakinan yang dirasionalisasi dan kegagalan untuk mencari informasi baru. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa yang optimisme akan berpikir positif biasanya yakin dengan kemampuan diri sehingga segera menemukan pemecahan masalah (Prayogi, 2020).

Menurut Suwarsi dan Handayani (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang optimisme akan cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika mengatasi masalah, seperti membuat dan menetapkan rencana, mencari dan mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi masalah. Menurut Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022) pemilihan menggunakan *problem focused coping* didasari dari sudut pandang individu dalam menilai masalah yang dihadapi. Bagi mahasiswa yang optimisme akan merasa masalah yang dihadapinya sebagai tantangan dan dapat diselesaikan sendiri dan memilih *problem focused coping* yang langsung berfokus kepada solusi-solusi dari permasalahannya sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dan stres yang dirasakan mereda. Indrawati dan Kholifah (2017) menyatakan bahwa pada mahasiswa yang mempunyai optimisme maka akan

cenderung menggunakan *problem focused coping* yang baik sehingga mahasiswa lebih mudah mengatasi dan menekan stress yang dihadapi.

Menurut Karisha dan Sarintohe (2019) individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan memandang kejadian baik bersifat *permanence*, universal dan berasal dari Internal, memandang kejadian buruk bersifat *temporary*, *specific* dan berasal dari *External*, sehingga ketika mahasiswa yang optimisme mengalami kesulitan, mahasiswa akan memandang bahwa kesulitan tersebut bersifat sementara (*temporary*), hanya terjadi pada hal itu saja (*specific*), dan kesulitan tersebut berasal dari luar dirinya (*external*), sehingga mahasiswa akan segera melakukan *problem focused coping*. Sedangkan mahasiswa yang memiliki optimisme rendah cenderung tidak dapat melihat dengan cara pandang yang positif dari masalah atau kesulitan yang dihadapi seperti didominasi oleh perasaan yang negatif dan mahasiswa tersebut merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak memiliki motivasi diri sehingga merasa tidak yakin bahwa mempunyai kekuatan untuk bisa menghadapi masalah yang dihadapi (Ningrum, 2011).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2017) mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Optimisme memiliki sumbangan terhadap *problem focused coping* sebesar 41.9% sedangkan 58,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Didukung juga oleh penelitian yang telah dilakukan Suwarsi dan Handayani (2017) menunjukkan ada hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi juga *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa,

sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah juga *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi atau semakin baik pula *problem focused coping* pada mahasiswa, sebaliknya optimisme akan rendah jika *problem focused coping* pada mahasiswa yang rendah, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini “apakah ada hubungan positif antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa?”

## B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu dibidang psikologi kognitif dan psikologi positif.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan wawasan kepada para pembaca mengenai pentingnya peran optimisme dalam hubungannya dengan *problem focused coping* ketika mengatasi suatu masalah, karena optimisme berpengaruh pada motivasi, suasana dan perilaku ketika menghadapi masalah.

