

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Begitu banyak permasalahan yang dihadapi individu sehingga berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Jika individu tidak kuat dalam menghadapi permasalahan yang ada, akan mengakibatkan stress bahkan sampai pada depresi (Stuart dan Sundeen, 1995). Hampir setiap manusia di dunia memiliki masalah, baik masalah itu besar maupun kecil. Adakalanya seseorang akan sangat peka menghadapi atau menanggapi masalah, tetapi sebaliknya ada seseorang yang masih tetap tabah walaupun sedang mengalami masalah yang berat dan serius. Maka seberapa berat penderitaan individu dalam mengalami masalah, tergantung kepada individu itu sendiri dalam menanggapi masalah yang dialami, karena masalah yang dialami setiap individu berbeda satu dengan lain. Memang pada umumnya masalah dapat mengganggu kehidupan. Masalah yang umum dan yang paling sering terjadi di universitas adalah pada masalah mahasiswa tingkat akhir pada tahap penyusunan skripsi (dalam Pujosuwarno 1994).

Menurut Jahoda dalam Amawidyati dan Utami (2007), kesehatan mental terdiri dari tiga kriteria yakni tidak adanya penyakit mental, normalitas dan keadaan *psychological well-being* atau sejahtera secara psikologis. Pada kriteria yang ketiga, para ahli menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Psychological well-being bermanfaat bagi orang dewasa untuk menjalani hidup sehat, menjadikannya aspek penting kehidupan seseorang di tahun-tahun perkuliahan (Garcia, Castillio, & Queralt, 2011).

Psychological well-being adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989). Menurut Ramos (2007) *psychological well-being* adalah kebaikan, keharmonisan, menjalin hubungan baik dengan orang lain baik antar individu maupun dalam kelompok. Raz (2004) menambahkan bahwa menjalankan kegiatan sepenuh hati dan sukses dalam menjalin hubungan dengan dengan orang lain merupakan makna dari *psychological well-being*, dengan kata lain sumber dari *psychological well-being* adalah menemukan makna dalam hidupnya. Ryff (1989) menambahkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan

individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak ada tanda-tanda depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis positif dari diri individu yaitu: penerimaan diri, memiliki kemandirian, hubungan sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, mengembangkan potensi dan mampu mengontrol lingkungan eksternal. Menurut Ryff dan Keyes (1995) pondasi *psychological well-being* adalah individu yang secara psikologis mampu berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Dimensi individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu (a) penerimaan diri (*self-acceptance*), (b) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), (c) memiliki kemandirian (*autonomy*), (d) mampu mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), (e) tujuan hidup (*purpose in life*), (f) pengembangan potensi dalam diri (*personal growth*).

Pada beberapa tahun terakhir, terdapat berbagai macam kasus yang menimpa mahasiswa tingkat akhir khususnya yang sedang mengerjakan skripsi. Chao (2012) menyatakan ketidakpuasan hidup atau bahkan perilaku bunuh diri juga telah didokumentasikan pada siswa yang kurang mendapat dukungan dan *psychological well-being* yang buruk. Kasus pertama yaitu seorang mahasiswa bernama EFR (20) ditemukan tewas di rumahnya di kawasan Petukangan Selatan, Pesanggrahan, Jakarta Selatan, Rabu (27/7/2016). Ia diduga gantung diri. Menurut

kedua orangtuanya, EFR yang saat ini sedang sibuk mengerjakan skripsi, putus asa karena skripsinya sudah dua kali ditolak (*megapolitan.kompas.com, 27 Juli 2016*). Kasus kedua adalah IAR (23), mahasiswa tingkat akhir, ditemukan tewas gantung diri di dalam kamarnya, Asrama Brimob, Desa Plantaran Kaliwungu Selatan, Kendal, Jawa Tengah. Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Kendal itu diduga stres lantaran skripsinya tak kunjung selesai sehingga nekat mengakhiri hidupnya, Minggu (13/4/2014) (*regional.kompas.com, 14 april 2014*).

Mahasiswa tingkat akhir dapat mencapai *psychological well-being* yang baik, apabila mahasiswa mampu terbebas dari stress ataupun masalah mental lainnya. Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya berkaitan dengan skripsi yang sedang dikerjakan akan memberikan dampak positif di masa mendatang dan mampu membentuk kesejahteraan psikologis yaitu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis. Orang yang sehat secara psikologis akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan segala kekurangan yang dimiliki, mampu mengatur tingkah lakunya sendiri, memilih dan membentuk lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan (Sinaga, 2012).

Psychological well-being yang buruk akan memberikan dampak bagi mahasiswa yaitu kendala dalam mengerjakan skripsi. *Psychological well-being* berdampak pada kondisi mental mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stress, cemas bahkan depresi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali merasakan ketakutan saat akan bimbingan, merasa tidak mampu dalam

mengerjakan skripsi serta stress karena banyak revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing. Kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan depresi atau masalah psikologis lain yaitu pada efek negatif psikis yang dialami individu tersebut akan menghambat perkembangan dirinya dan dapat mengakibatkan timbulnya ketidakberdayaan diri sehingga menerima keadaan apa adanya tanpa ada usaha dari diri sendiri (Mawarpury, 2016).

Dilihat dari sudut pandang *psychological well-being*, korban dapat melakukan bunuh diri dikarenakan memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah. Seharusnya apabila korban memiliki penerimaan diri yang baik, korban dapat menerima dirinya sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memang diharuskan untuk banyak merevisi penulisannya dan banyak tuntutan lain seperti halnya membaca banyak literatur dan melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Seperti halnya Ryff (1995) menyatakan individu yang memiliki nilai dimensi *self-acceptance* yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek dalam dirinya termasuk kualitas diri yang positif dan negatif. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia tidak merasa puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri.

Peneliti juga melakukan wawancara pada hari Minggu tanggal 16 Oktober 2016 Yogyakarta di Legend Cafe, Jalan Abu Bakar Ali terhadap 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang berasal dari beberapa fakultas di

Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan pada aspek *autonomy* (kemandirian) 3 dari 10 responden pada saat mengerjakan skripsi mengaku apabila menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi tetap berusaha mengerjakan semampunya terlebih dahulu sebelum berdiskusi dengan teman atau bertanya kepada dosen pembimbing. Pada aspek *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) 4 dari 10 responden mengatakan semenjak mengerjakan skripsi menjadi sering mengabaikan kegiatan-kegiatan yang tidak berkaitan dengan skripsi misalnya rapat pengurus remaja masjid dan rapat pemuda pemudi gereja. Pada aspek *personal growth* (pengembangan pribadi) 5 dari 10 responden mengungkapkan adanya rasa bosan dengan rutinitas dalam menyusun skripsi. Dua diantaranya mengatakan masih susah beradaptasi dengan tuntutan dosen untuk lebih giat dalam merevisi skripsi.

Pada aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden menyatakan pada saat ini mereka mengaku belum siap menjalani skripsi karena adanya rasa kecewa mengapa pada semester sebelumnya tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan dengan skripsi, seperti halnya proposal penelitian. Jika mengerjakan dengan sungguh-sungguh, mungkin pada saat penyusunan skripsi tidak akan terasa sesulit ini. Pada aspek *purpose in life* (tujuan hidup) 6 responden menyatakan dirinya akan mengerjakan skripsi sebatas kemampuan yang dimiliki saja, tidak perlu bagus kualitasnya yang terpenting adalah cepat selesai. Empat dari 6 responden menyatakan bahwa dengan segera menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa itu artinya akan semakin dekat dengan pekerjaan yang dicita-citakan. Sedangkan

2 responden yang lain menyatakan bahwa yang terpenting bisa melewati tugas akhir saja sudah bersyukur, perihal pekerjaan atau jenjang karir selanjutnya belum terpikirkan. Pada aspek *positive relation* (hubungan yang positif dengan orang lain) 5 dari 10 responden mengatakan semenjak mengerjakan skripsi merasa melakukan berbagai hal sendiri, seperti halnya revisi dan bimbingan skripsi dengan dosen. Selain itu 3 diantaranya mengatakan intensitas berkumpul dengan keluarga menjadi berkurang semenjak skripsi. Dilihat dari data umum dan khusus yang telah peneliti paparkan di atas, penyebab dari kasus-kasus yang ada adalah karena adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam mengubah sudut pandangnya terhadap keadaan yang terjadi maupun karena mahasiswa tidak memiliki kuasa untuk mengubah keadaan itu sendiri (keadaan ekonomi, politik, sosial, dan budaya). Berbagai hal di atas menyiratkan bahwa mahasiswa tersebut cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah (Triaswari, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya yaitu *gender*, usia, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, *locus of control*, kepribadian, *marital status*, *relatedness*, dan *coping strategy*. Dari faktor-faktor tersebut, penulis menitik beratkan pada faktor *coping strategy* untuk dilihat pengaruhnya terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut dikarenakan *coping strategy* merupakan usaha yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengelola konflik yang ada dalam dirinya (Taylor dalam Fitriana, 2013).

Selain itu, peneliti memilih *strategy coping* sebagai faktor dari *psychological well-being* dikarenakan sesuai dengan tugas perkembangan pada umumnya, mahasiswa yang termasuk ke dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa muda yang memiliki rentang umur antara 18 hingga 22 tahun dimana pada tahap perkembangan tersebut sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tekanan akademis yang sangat kuat (National Health Ministries, 2006) sehingga untuk bisa menangani tekanan tersebut akan membuat individu terus melakukan berbagai usaha untuk meredakan dan menghilangkan berbagai tekanan yang dihadapi yang disebut dengan *coping* (Parry dalam Saptoto, 2010)

Taylor (2012) mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. *Coping* merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu (Folkman, 1984). Sedangkan strategi *coping* merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002). Menurut Lazarus dan Launier (dalam Martina, 2010) *coping* sebagai usaha individu yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengendalikan, menguasai, mengurangi dan memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik-konflik yang telah melampaui kemampuan individu tersebut.

Kemampuan menurut Lazarus mengacu kepada kemampuan individual, pengetahuan, latar belakang serta keyakinan positif terhadap takdir. Ia juga mengungkapkan bahwa lingkungan juga berperan sama pentingnya seperti kemampuan individu.

Dari definisi diatas maka *coping strategy* dapat diartikan sebagai usaha, proses atau respon individu untuk mengubah kognisi, intrapsikis dan juga tingkah laku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres atau mengatasi sesuatu terutama yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.

Bentuk – bentuk *coping strategy* menurut Carver *et al* (1989) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua komponen yaitu (a) *Problem Focused Coping (PFC)* / Tipe Orientasi Problem yang kemudian dibagi menjadi 3 dimensi yaitu *oping* aktif (*active coping*), perencanaan (*planning*), penekanan kegiatan yang bersaing (*sup pression of competing activities*), pelepasanperilaku (*behavioural disengagement*), pembatasan *coping* (*restraint coping*), menggunakan dukungan instrumental (*use instrumental support*). Kemudian pada komponen kedua (b) *Emotional Focused Coping (EFC)* / Tipe Orientasi Emosi merupakan dibagi menjadi 4 dimensi yaitu menggunakan dukungan emosional (*use emostional support*), memfokuskan pada peluapan atau pelepasan emosi (*focusing on and venting of emotions*), pelepasan mental (*mental disengagement*), reinterpretasi dan pertumbuhan yang positif (*positive reinterpretation and growth*), menyalahkan diri sendiri (*self blame*), penerimaan (*acceptance*),

penolakan (*denial*), humor, penggunaan zat (*substance use*), beralih ke agama (*turning to religion*).

Rodriguez (2011) menyebutkan *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain) dan *self acceptance* (penerimaan diri) sebagai parameter *psychological well-being* memiliki hubungan yang tinggi dengan *confrontive coping* (koping konfrontif), sementara aspek *autonomy* (autonomi) dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) memiliki hubungan yang sedang dengan *confrontive coping*. Sedangkan aspek *autonomy* (autonomi) dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) memiliki hubungan yang rendah dengan *distancing coping* (menjauh). Pada *self-control coping* menunjukkan bahwa adanya hubungan dengan aspek *autonomy* (autonomi) dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *self acceptance* (penerimaan diri). Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang di sekitarnya (*positive relation with other*), penerimaan diri (*self acceptance*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang baik dan juga dapat menentukan tujuan hidupnya dengan lebih baik. Hal ini karena saat individu menggunakan *problem focused coping*, mereka akan fokus pada masalah yang sedang mereka hadapi dengan cara mencari dukungan dari orang disekitar mereka, dan merencanakan bagaimana memecahkan masalahnya. Ketika individu mencoba untuk mencari dukungan dari orang lain dan merencanakan pemecahan masalah maka mereka merasa memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang-orang di sekitarnya, dan menurut Rodriguez (2011) individu dengan

perencanaan yang matang dalam menghadapi masalahnya cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih baik.

Di dalam *problem focused coping* dijelaskan bahwa dengan *confrontive coping strategy* individu akan mencoba untuk menguasai lingkungan sekitarnya untuk menyelesaikan masalahnya sehingga *coping* jenis ini sangat berhubungan dengan aspek *enviromental mastery*. Individu yang menggunakan *emotion focused coping*, akan berfokus bukan pada penyelesaian masalahnya tetapi akan berfokus pada emosi-emosi yang muncul, oleh sebab itu individu yang menggunakan *emotion focused coping* akan memiliki kemampuan untuk melindungi diri dari tekanan sosial dan juga mendapatkan kesadaran penuh untuk mengatur semua perilaku tetapi akan memiliki skor rendah dalam penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain karena individu hanya berfokus pada dirinya sendiri (Rodriguez, 2011).

Secara teoritis, pemilihan penggunaan *coping strategy* akan mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian *psychological well-being* pada individu (Aldwin dan Revenson, 1987). Bertitik tolak pada penjelasan di atas, maka dapat diasumsikan bahwa *coping strategy* termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Dalam penelitian ini, peneliti memiliki rumusan permasalahan yaitu adakah hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui *coping strategy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta meneliti hubungan antara *coping strategy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis dari hasil pada penelitian ini adalah dapat menjadi salah satu acuan empirik dan memperluas khasanah keilmuan, khususnya pada bidang psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi studi awal mengenai topik *coping strategy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk selanjutnya dapat dikembangkan oleh peneliti berikutnya.
- b. Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini adalah diharapkan mampu dan memberikan sumber informasi dan referensi mengenai hubungan antara *coping strategy* dan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka dapat dijadikan acuan untuk institusi maupun individu untuk melakukan dan mendapatkan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi yang terjadi, baik preventif maupun kuratif.