

Hubungan Antara *Hope* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Oleh:

Latifah Nadia Istiani

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maliki Malang

ABSTRACT

Thesis is an obligation and a responsibility that must be completed by each student. However, the students face an obstacle and a problem. Many of students Academic Years 2010 are frequently complaining and writing a variety of problems and obstacles that they faced in completing their thesis in social media. It is showed from the personal experience of the researcher and the researcher's observations through the facebook account, twitter account, blackberry messenger, and many stories that are expressed by researcher's friends about the obstacles and problems.

Hope is the expectation of the achievement in the future which is mediated by the importance of the goals for the individual and encourages the individual to do something to achieve the goal.

Problem focused coping is coping strategy to deal with the problem through actions aimed to eliminate or change the sources of stress directly.

This research uses a quantitative research method. The population in this study was a part of psychology's students' academic year 2010 that consist of 131 students, and it was taken samples as much as 40% with a total of 52 students were composing a thesis. The data collection used questionnaire, interview and observation. Whereas, processing the data analysis used the product moment correlation.

The result of the research shows that there is a positive relationship between hope and problem focused coping on student of Faculty of Psychology academic years 2010 UIN Malang MAILIKI. It is showed by the coefficient of correlation numbers (r_{xy}) is 0.580 with $P = 0.05$ ($p < 0.05$). The result of students' hope level is average with 77% which means it is 40 students. While, the level of students' problem focused coping is also 71.2% means it is 37 students. The conclusion of this research is there is a positive relationship between hope and problem focused coping. It answered the researcher's hypothesis, that the higher the hope level, the higher levels of students' problem focused coping who is composing thesis.

Key words : Hope, Problem Focused Coping, constituent student Theses

ABSTRAK

Skripsi merupakan suatu kewajiban dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa, namun dalam pengerjaannya tidak terlepas dari sebuah hambatan dan masalah. Banyak mahasiswa angkatan 2010 yang sering mengeluh dan menulis berbagai masalah serta hambatan mereka dalam menyelesaikan skripsinya di media sosial. Seperti pengalaman pribadi peneliti dan observasi peneliti melalui akun *facebook*, *twitter*, *blackberry messenger* dan berbagai macam cerita mengenai hambatan dan masalahnya yang diungkapkan kepada sesama teman.

Hope adalah penantian akan pencapaian tujuan di masa depan yang dimediasi oleh pentingnya tujuan tersebut bagi individu dan mendorong individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.

Problem Focused Coping merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa psikologi angkatan 2010 sejumlah 131 mahasiswa dan diambil sampel sebanyak 40% dengan jumlah 52 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pengambilan data menggunakan metode angket, wawancara dan observasi. Sedangkan pengolahan data dianalisis dengan *product moment correlation*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN MAILIKI Malang. Hal tersebut ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.580 dengan $P = 0,05$ ($p < 0.05$). Dengan hasil tingkat *hope* mahasiswa sedang dengan prosentase 77% yaitu 40 mahasiswa. Sedangkan untuk tingkat *problem focused coping* mahasiswa juga sedang dengan prosentase 71.2% yaitu 37 mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini adanya hubungan positif antara *hope* dengan *problem focused coping*. Dan telah menjawab hipotesa peneliti, bahwa semakin tinggi tingkat *hope* semakin tinggi pula tingkat *problem focused coping* mahasiswa penyusun skripsi.

Kata Kunci : *Hope, Problem Focused Coping*, mahasiswa penyusun Skripsi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia dalam menjalani hidup pasti mempunyai masalah dan hambatan yang dilaluinya di berbagai bidang kehidupan. Salah satu dari berbagai bidang kehidupan itu adalah kehidupan manusia pada masa di bangku kuliah. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tahap terakhir dalam masa kuliah tersebut adalah masa penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

Pada saat menyelesaikan skripsinya sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor internal maupun faktor eksternal, tentunya juga sangat beragam dan berbeda-beda. Dari hasil studi awal lapangan wawancara, observasi dan pengalaman pribadi yang peneliti temukan, pada kebanyakan mahasiswa khususnya mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang, dalam menyelesaikan skripsi banyak yang memiliki beragam masalah yang membuat terhambatnya pengerjaan skripsi. Dari masalah yang umum sampai benar-benar sebuah masalah yang menjadikan beberapa mahasiswa stress.

Berdasarkan hasil pengalaman pribadi peneliti dan hasil observasi peneliti mulai dari awal mahasiswa membuat proposal hingga saat pengerjaan skripsinya itu berlangsung, adapun masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyelesaikan skripsinya seperti: minimnya buku atau literatur bacaan yang terkadang tidak tersedia diperpustakaan kampus, sehingga harus mencari diperpustakaan kampus lainnya, minimnya literatur dikarenakan dari judul skripsi itu sendiri yang belum banyak digunakan yang mengharuskan mahasiswa untuk mencari sumber literatur dari jurnal-jurnal internasional, dosen pembimbing yang sulit ditemui, kesulitan menemukan subjek

penelitian dikarenakan subjek yang tidak mudah ditemukan karena kasus-kasus tertentu yang notabennya tertutup dan tidak banyak orang mengetahui seperti halnya contoh kasus aborsi atau kasus yang terjatuh dengan hukum Negara, minimnya kemampuan dalam tulis menulis yang dimiliki mahasiswa itu sendiri sehingga harus meminta bantuan teman-teman atau orang lain untuk membantu dalam tata cara penulisan skripsi, serta kurangnya dorongan atau motivasi dari dalam diri mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Selain itu, dari hasil wawancara peneliti, faktor lain yang mempengaruhi terhambatnya penyelesaian skripsi adalah pergantian judul skripsi yang dianjurkan oleh dosen pembimbing yang dikarenakan faktor kurang tepatnya antara judul dengan teori atau subjek yang susah dicari, fasilitas *laptop*/komputer yang rusak ditengah-tengah proses penyelesaian skripsi, masalah dengan orangtua mengenai sebuah tuntutan agar cepat terselesaikannya skripsi tersebut, mengenai biaya kuliah yang tidak memungkinkan untuk menambah lagi semester, hingga masalah dengan pacar atau orang terdekat, dan masih banyak lagi masalah-masalah internal dan eksternal yang lainnya.

Hasil dari survey yang dilakukan peneliti serta pengalaman peneliti sendiri melalui akun media sosial, banyak mahasiswa angkatan 2010 yang sering mengeluh dan menulis berbagai masalah serta hambatan mereka dalam menyelesaikan skripsinya melalui akun *facebook*, *twitter*, *blackberry messenger* dan berbagai macam cerita mengenai hambatan dan masalahnya yang diungkapkan kepada sesama teman.

"aarrgghh masalah situk durung mari situk maneh", "cobakane wong ngerjakne skripsi iki bedo-bedo ancen!!!! ☹", "Ya Allah sumpek sekali pikiranku mikir skripsi, mikir masalah #sabaaarr :'(", "kudu yokpo ak iki?? Endi sing ate tak lakoni disik an? Skripsi mumet! Masalah onokk aee!!".

Dari banyaknya masalah yang ada, pentingnya bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan *coping* yang akan selalu dibutuhkan dalam setiap keadaan, masalah, atau hambatan apapun. Setiap orang mempunyai berbagai macam cara dalam mengatasi masalah atau hambatannya, baik mengatasi langsung permasalahan tersebut atau hanya menghadapi masalahnya dengan menenangkan emosinya. Cara-cara itulah yang disebut dengan *coping*.

Lazarus dalam Shannon (2008) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal secara spesifik yang dinilai berat atau melebihi sumber daya individu, terlepas dari hasil upaya tersebut positif atau negatif.

Coping stress dalam Rani (2013) itu sendiri terdiri dari dua strategi, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan-tekanan/ kesulitan-kesulitan dengan cara langsung menghadapi stresor, sehingga memandang diri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres sehingga lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikannya dengan cara yang lain, serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk menghadapi serta menyelesaikan masalah sehingga mempunyai dampak menurunkan tingkat stress.

Akan tetapi, dengan adanya sejumlah masalah atau hambatan tidak juga membuat sebagian mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN Malang ini menyurutkan semangat mereka dalam menghadapi setiap masalah dan menyelesaikan skripsi untuk mencapai semua cita-cita.

Seperti halnya ungkapan-ungkapan mereka dalam sebuah status media sosial mengenai masalah yang dihadapi mereka juga mengungkapkan besarnya harapan menyelesaikan skripsi, dari berdoa untuk kelancaran, menyemangati diri sendiri, menuliskan apa-apa yang ingin mereka capai serta mempunyai harapan dan mimpi cita-

cita yang harus mereka wujudkan. Motivasi itulah yang membuat mereka mampu berkembang di tengah-tengah masalah dan kesulitan yang mereka alami.

“Ya Allah, berilah kelancaran dan kemudahan pada skripsi hamba”, dan ada pula yang berdoa dengan tulisan-tulisan arab akan harapan mereka pada skripsinya “*Allahumma yassir walatu’assir, Rabbi tammim bilkhor, Birokhtatikaya Arhamarrohimin*”, “Mei 2014 amiin”, “semangaaatt, study hard!!!”.

Berbagai ungkapan keinginan-keinginan itulah yang disebut dengan harapan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam keadaan apapun dan keinginan apapun. Harapan dalam Adelar (2003) itu sendiri melibatkan pemikiran *transcendental* yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk membayangkan sesuatu di masa depan. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengetahui beberapa rencana dalam rangka tidak terjebak dalam kenyataan menyakitkan masa kini.

Oleh karena itu peneliti ingin memberikan gambaran mengenai *hope* dan *problem focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi fakultas psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2010 diluar keilmuan yang mereka punya dan yang sudah di dapatkan selama perkuliahan. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar lebih lagi dalam mengaplikasikan teori *hope* dan *problem focused coping* pada kehidupan sehari-hari dalam menyelesaikan masalah Rumusan masalah dalam penelitian ini ada tiga, yaitu bagaimana tingkat *hope* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi, kedua bagaimana tingkat *problem focused coping* mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi, ketiga apakah ada hubungan antara *hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi.

KAJIAN PUSTAKA

Hope

Snyder (2002) Harapan didefinisikan sebagai “proses dari pemikiran satu tujuan, dengan motivasi untuk mendapatkan tujuan-tujuan tersebut (*agency*), dan cara-cara untuk meraih tujuan-tujuan tersebut (*pathways*)”. Seperti contoh, harapan bukan lah sebuah emosi melainkan sebuah pengertian sistem motivasi secara dinamis. Dalam hal ini, emosi mengikuti kesadaran dalam proses meraih tujuan. Harapan juga dapat berarti sebagai bentuk situasi persilangan yang berhubungan secara positif dengan harga diri, kemampuan menyelesaikan masalah, mengendalikan pemikiran, optimism, kecenderungan positif dan harapan positif.

Menurut teori harapan dalam Alex (2004), harapan mencerminkan persepsi individu terkait kapasitas mereka untuk menkonseptualisasikan tujuan-tujuan secara jelas, mengembangkan strategi spesifik untuk mencapai tujuan tersebut (*pathways thinking*), menginisiasi dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut (*agency thinking*).

Menurut Stotland dalam Fransisca (2008) harapan adalah penantian akan pencapaian tujuan di masa depan yang dimediasi oleh pentingnya tujuan tersebut bagi individu dan mendorong individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.

Konseptualisasi Harapan (*Hope*)

Konseptualisasi tentang *hope* atau harapan menurut Snyder dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu kategori berbasis kognisi dan berbasis emosi

a. Hope: Berbasis Emosi

Beberapa peneliti telah menempatkan 4 model hope berbasis emosi yang di dalamnya memasukkan komponen kognitif. Misalnya Averill, Catlin & Cohn mendeskripsikan teori emosi mereka sebagai sebuah emosi yang dikendalikan oleh kognisi. Para peneliti melihat hope sebagai hal yang layak untuk diraih apabila tujuan-tujuannya; a) secara beralasan mampu untuk diraih; b) di bawah kontrol, c) dipandang penting oleh individu; d) dapat diterima oleh sosial dan moral. Diderivasi dari latarbelakang konstruksionis-sosial, teori ini bersandar pada norma dan nilai sosial di masyarakat dalam mendefinisikan makna yang benar dalam sebuah harapan. Karena itu Averill, dkk percaya bahwa harapan hanya dapat dipahami dalam konteks sosial-dan cultural.

b. Hope : Berbasis Kognisi

Shane (2004) *Hope* sebagai sebuah kognisi lebih banyak memperoleh perhatian dalam penelitian dibandingkan dengan hope sebagai emosi. Erikson misalnya menyatakan bahwa hope merupakan elemen perkembangan kognisi yang sehat. Hope didefinisikannya sebagai "*the enduring belief in the attainability of fervent wishes, in spite of the dark urges and rages which mark the beginning of existence*". Dengan demikian hope merupakan sebuah pikiran atau keyakinan yang membolehkan individu untuk terus bergerak kearah tujuan-tujuan. Erikson menempatkan hope dalam konteks perkembangan. Konflik-konflik developmental yang muncul secara internal itu disebabkan oleh adanya harapan.

c. Hope : Emosi-Kognisi

Snyder dkk dalam Shane (2009), mengemukakan tentang teori hope yang memadukan emosi-kognisi. Meskipun teori ini dasarnya adalah kognisi namun melibatkan pula emosi. Teori ini mendefinisikan hope sebagai berpikir untuk meraih tujuan, dimana individu mempersepsikan bahwa ia mampu untuk menghasilkan rute-rute berpikir ke arah tujuan yang diinginkan (*pathways thinking*), serta menghasilkan motivasi yang diperlukan untuk menggunakan rute-rute tersebut (*agency thinking*).

Singkatnya, dapat dilihat bahwa teori harapan memiliki kedua umpan-maju dan mekanisme emosi sebagai sarat umpan balik yang memodulasi keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian kognisi dan emosi bekerja bahu-membahu dalam teori harapan untuk membantu orang mengejar tujuan yang didambakan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Komponen harapan

Snyder dalam Shane (2009) dan rekan menjelaskan harapan sebagai motivasi yang didasarkan pada tujuan, jalur, dan pengalaman yang diarahkan pada tujuan berpikir.

Dalam teori harapan menurut Snyder dalam Susan (2009) , harapan telah melampaui keinginan untuk memahami pikiran yang disengaja untuk mengarah ke tindakan yang dapat menyesuaikan diri. Harapan ditandai sebagai kekuatan manusia untuk diwujudkan dalam kapasitas: (a) konsep tujuan yang jelas (*goal*). (b) mengembangkan strategi yang spesifik untuk mencapai tujuan-tujuan (*pathway thinking*), (c) memulai dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi-strategi (*agency thinking*)

Coping

Lazarus dan Folkman dalam Bart (1994) mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.

Lazarus & Folkman dalam Bart (1994). Secara umum strategi coping dibagi menjadi 2 yaitu:

1. *Emosional focused coping*. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

2. *Problem focused coping*. Digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilanketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Lazarus dan Folkman dalam Sumitro (2012) menjelaskan bahwa *Problem Focused Coping* adalah usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor. Jadi ketika individu memilih *Problem Focused Coping*, maka individu akan mencari jalan keluar dengan cara menyusun langkah dan memikirkan berbagai pertimbangan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Dijelaskan kembali oleh Lazarus dan Folkman dalam Sumitro (2012) tentang aspek *Problem Focused Coping* yaitu:

- a. *Convornitive Coping* (konfrontasi) yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- b. *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial)
- c. *Planful problem Solving* (merencanakan pemecahan masalah) dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional bermaksud mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien kolerasinya. Hasil dari korelasi ini dapat menentukan hubungan positif atau hubungan negatif atau bahkan tidak menunjukkan korelasi antara variasi-variasi tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 131 mahasiswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 40% dari jumlah populasi, dengan jumlah populasi 131 mahasiswa, dan jumlah sampel yang akan digunakan berjumlah 52 mahasiswa.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling dan menggunakan angket. Teknik random sampling adalah pengambilan sampling secara random atau tanpa pandang bulu. Teknik ini memiliki kemungkinan tertinggi dalam menetapkan sampel yang representatif. Dalam teknik ini semua individu diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Peneliti menggunakan 40% dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini, diberikan angket pada mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi baik yang masih proses dan sudah melakukan ujian seminar proposal hingga, mahasiswa penyusun skripsi yang sedang melakukan penelitian dan akan mengikuti ujian skripsi

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, sedangkan instrument penelitian adalah alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar mendapatkan hasil lebih baik dan sistematis. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut: 1) Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert. Metode ini merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Untuk skala pengukuran variabel *Hope*, peneliti mengembangkan skala berdasarkan kajian teori yang disusun oleh Snyder. Skala disusun berdasarkan aspek-aspek *goal, agency thinking, patway thinking*. Untuk skala pengukuran variabel *problem focused coping*, peneliti mengembangkan skala berdasarkan kajian teori dari Lazarus dan Folkman yakni aspek-aspek meliputi konfrontasi, mencari dukungan sosial, strategi pemecahan masalah. 2) Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara sebagai data awal, pendukung dan pelengkap data yang diperlukan untuk sumber penelitian. Wawancara merupakan satu bentuk komunikasi untuk mencapai tujuan tertentu.

Validitas dan Reliabilitas dalam penelitian ini dikumpulkan dan dianalisis menggunakan teknik kolerasi *product moment* dengan menggunakan teknik statistic yang dibantu program *SPSS 16.00 for windows*.

HASIL

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat hope, maka subjek dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah yang didasarkan pada distribusi normal. Dan untuk menentukan jarak masing-masing tingkat klasifikasi terlebih dahulu mencari rata-rata skor total (*mean*) dan standart deviasi dari masing-masing variabel. Dari perhitungan menggunakan program computer SPSS 16.00 *for windows* diperoleh hasil dapat diketahui bahwa tingkat *hope* mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maliki Malang yang berada pada kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 13.4 % (7 orang), kategori sedang 77.9 % (40 orang), dan kategori rendah 9.6 % (5 orang). Ini berarti bahwa rata-rata tingkat *hope* mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maliki Malang terkategori sedang. Sedangkan untuk variabel *problem focused coping* mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maliki Malang yang berada pada kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 15.4% (8 orang), kategori sedang 71.2% (37 orang), dan kategori rendah 13.4 % (7 orang). Ini berarti bahwa rata-rata tingkat *problem focused coping* mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maliki Malang terkategori sedang.

Hasil diperoleh angka koefisien kolerasi sebesar 0.586 dengan $p = 0.000$ pada taraf signifikan ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

DISKUSI

Hasil dalam penelitian ini memiliki tingkat *hope* sedang, hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *hope* yang tidak cukup tinggi. Terlihat dari persebaran pernyataan item yang mewakili pada setiap jawaban subjek yang menggambarkan tentang harapan, mengenai tujuan masing-masing individu atas pengerjaan skripsi dibawah tekanan dan masalah yang dialaminya.

Seperti yang dijelaskan oleh Averill dan rekan bahwa harapan sebagai emosi yang dipandu oleh kognisi dan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Ketika harapan itu tidak dijadikan sebagai suatu kekuatan proaktif dan keyakinan maka harapan itu tidak bekerja dengan baik di dalam diri. Karena seringkali mahasiswa menganggap mudah dan santai dalam menjalani hidup dan pada saat menghadapi masalah. Terlihat dari beberapa mahasiswa yang menjawab pernyataan yang peneliti berikan.

Dari hasil observasi dan wawancara pada sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2010 yang sedang menyelesaikan skripsinya juga mengalami berbagai macam masalah dan hambatan baik dari faktor internal ataupun eksternal yang menjadikan hambatan itu ada.

Terlihat dari persebaran pernyataan item yang mewakili setiap jawaban subjek, bahwa setiap individu mempunyai cara dan menggambarkan bagaimana individu itu dapat menyelesaikan, mengatasi masalah dan menghadapi setiap tuntutan dan hambatan yang dilaluinya walaupun dalam keadaan yang menekan sekalipun.

Dalam teorinya, *Coping* didefinisikan dalam berbagai macam pendapat dan berbagai cara bagaimana seseorang itu dapat mengatasi segala macam masalah yang ia hadapi. *Coping* didefinisikan sebagai pikiran realistis dan fleksibel serta tindakan untuk memecahkan masalah yang akan mengurangi stress.

PFC adalah merupakan bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu.

Individu dalam melakukan coping tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam melakukan sebuah penyelesaian masalah, sehingga berpengaruh pula terhadap hasil yang didapatkan. Pada *problem focused coping* juga terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi setiap individu dalam menyelesaikan masalah, karena setiap faktor dan aspek-aspek yang dimiliki masing-masing individu itu berbeda.

Pada penelitian diatas didapatkan hasil bahwa tingkat *problem focused coping* mahasiswa psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi adalah sedang bahkan sampai tinggi artinya, kebanyakan mahasiswa memenuhi faktor-faktor dan aspek-aspek saat menyelesaikan masalah ketika sedang dihadapkan

dengan situasi menekan sekalipun. Serta mampu menyeimbangkan antara penyesuaian dirinya dengan semua tuntutan, masalah, hambatan dan harapan-harapan yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sumitro. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang.
- Adelar B. Shinto & Nathanael S. *Hope & Forgiveness among Children on Their Pathways Out of Trauma*. Pusat
- Alex Lindley and Stephen Joseph. 2004. *Positive Psychology In Practice*. United States Of America: Wiley.chapter 24
- Al-Quran Depag RI. 2008
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bart Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*, PT Grasindo. Jakarta
- Brenda L Lyon. Stress, Coping and Healt, *A conceptual overview*
- C. R Synder, Hal S. Shorey, dkk. *Hope and Academic Success in College*. 2002. Journal of educational psychology. Vol. 94. No. 4, 820-826
- C. R. Snyder, Stephen S. Ilardi, etc. 2000. The Role Hope in Cognitive-Behavior Therapie. Cognitive Therapy and Research, Vol. 24, No. 6, 2000, pp. 747-762
- Colin G. Pottie. Kathleen M. Ingram. 2008. *Daily Stress, Coping, and Well-Being in Parents of Children With Autism: A Multilevel Modeling Approach*. Journal of Family Psychology. American Psychological Association, Vol. 22, No. 6, 855-864
- Dra.Nurul zuriah. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fransisca M. Sidabutar. 2008. Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker . F Psikologi Universitas Indonesia .
- Hasibuan. 2012. Perbedaan Stres dan Koping Mahasiswa Kepribadian Tipe A dan Tipe B dalam Menyusun Skripsi (Universitas Sumatra Utara).

Husaini Usman. 2006. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

J.P.Chaplin, 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Michael S. Gazzaniga, Told F. H. 2003. *Psychological Science: Mind brain & Behavior*. W.W. Norton & Company New York London, Hal. 340

Muhammad Utsman N. 2005. *Psikologi dalam Al-Quran*. Bandung: CV Pustaka setia.

Nikos Ntoumanis, Jemma Edmunds and Joan L. Duda. 2009. Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*.

Rachmawati Mariana. 2013. *Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi*. Jurnal Psikologi. Universitas Brawijaya

Rani Indah Sari. 2013. *Hardiness Dengan Problem Focused Coping Pada Wanita Karir*. Jurnal Online Psikologi Vol. 01 No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang

Richard S. Lazarus, S. Folkman. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, inc. New York, NY 10036-8002

Shane J. Lopez and C.R. Snyder. 2004. *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure*

Shane J. Lopez. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1

Shannon M. Suldo, Elizabeth Shaunessy, And Robin Hardesty. 2008. *Relationships Among Stress, Coping, And Mental Health In High-Achieving High School Students*. , Psychology in the Schools, Vol. 45(4)

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Susana C. Marques • Shane J. Lopez • J. L. Pais-Ribeiro. “Building Hope for the Future”: A Program to Foster. J happiness stud DOI 10.1007/s10902-009-9180-3 . Springer Science+Business Media B.V. 2009

Wendy Kliever. 2008. *Journal Encyclopedia of Counseling Coping*.

Zhuria Rochmatus Sa'adah. 2008. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stres Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa Man Malang I*. Skripsi UIN MALIKI Malang