

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

Skripsi merupakan suatu kewajiban dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahan, dan setelah menempuh sks (sistem kredit semester) yang di tentukan oleh sistim akademik universitas.

Skripsi merupakan tugas akhir di mana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul yang kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama masa perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil dari penelitian tersebut.¹

¹Rachmawati Mariana. 2013. *Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi*. Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya Malang

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 dipergustakaan kampus, sehingga harus mencari dipergustakaan 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 terjerat 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.

Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya. Namun, banyak juga mahasiswa yang mampu mengatasi dan mempunyai sebuah penyelesaian serta pengaturan diri yang cukup baik dalam menyelesaikan skripsi.²

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*

²Hasibuan.2012. *Perbedaan Stres dan Koping Mahasiswa Kepribadian Tipe A dan Tipe B dalam menyusun skripsi*.Skripsi Universitas Sumatra Utara.

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*.

Perilaku *coping* hanya satu bagian dari satu set yang lebih luas yang disebut sebagai proses mengatasi.³ *Coping* adalah sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan oleh seorang individu untuk menghadapi tuntutan yang dibuat oleh orang-lingkungan.⁴

Lazarus dalam Shannon 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.⁵

³Wendy Kliewer. 2008. *Encyclopedia of Counseling Coping*.

⁴Nikos Ntoumanis, Jemma Edmunds and Joan L. Duda. 2009. *Understanding the coping process from a self-determination theory perspective*. British Journal of Health Psychology. 14, 249–260

⁵ 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),

Rasmun dalam zhuria mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.⁶

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres.⁷

Coping stres 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 stres.⁸ Sedangkan *emotional focused coping* yakni,

⁶Zhuria 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.

⁷ Ibid zhuria

⁸Rani Indah Sari. 2013. *Hardiness Dengan Problem Focused Coping Pada Wanita Karir*. *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01 No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang.

merupakan sekumpulan proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional dan mencakup strategi seperti menghindar, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, perbandingan positif dan mencari nilai positif dari sebuah masalah yang datang.⁹

Usaha-usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi oleh lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan disebut dengan *problem focused coping*. Koping ini lah yang ditujukan untuk mengurangi *demands* dari situasi yang penuh dengan stress dan yang harus dimiliki setiap orang.¹⁰

Jenis koping inilah, *problem focused coping* yang sering digunakan oleh sebagian banyak orang dikarenakan, jenis koping ini merupakan cara mengatasi masalah secara langsung pada sumber masalahnya. Dimana didalamnya terdapat motivasi dan strategi untuk seseorang mampu menyelesaikan masalahnya tersebut. Sedangkan jenis koping *emotional problem focused, coping* yang hanya mengurangi penderitaan emosional saja.¹¹ Oleh karena itu jenis koping ini digunakan dalam penelitian ini, untuk melihat bagaimana seseorang mampu dalam mengatasi setiap masalah-masalahnya tersebut.

Akan tetapi, dengan adanya sejumlah masalah atau hambatan tidak juga membuat sebagian mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN

⁹ Michael S. Gazzaniga, Told F. H. 2003. *Psychological Science: Mind brain & Behavior*. W.W. Norton & Company New York London, Hal. 340

¹⁰ Ibid Michael

¹¹ Ibid Michael

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 bilkhoir, Birokhmatikaya 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 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.¹²

Harapan adalah penantian akan pencapaian tujuan di masa depan yang dimediasi oleh pentingnya tujuan tersebut bagi individu dan mendorong

¹²Adelar B. Shinto & Nathanael S. 2003.*Hope&Forgiveness among Children on Their Pathways Out of Trauma*.Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.¹³ Gottschalk dalam Shane menggambarkan harapan adalah mencapai tujuan dengan kekuatan positif yang mendorong individu untuk bekerja melalui keadaan yang sulit.¹⁴

Ilmuan sosial telah berusaha untuk menggambarkan, mengukur, dan mempelajari harapan dalam berbagai cara. Dan konstruksi ini telah dikonseptualisasikan harapan sebagai perasaan tentang tujuan masa depan. Beberapa konsepsi harapan melihat harapan sebagai emosi yang memungkinkan individu untuk mempertahankan keyakinan selama keadaan menekan sekalipun.¹⁵

Sebagai mahasiswa fakultas psikologi mereka sudah memahami ilmu tentang psikologi terutama strategi coping, karena mereka sudah mempelajari ilmu-ilmu psikologi tersebut selama masa perkuliahan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah mahasiswa angkatan 2010 Fakultas psikologi yang sedang menyusun skripsi mampu menghadapi, melewati, bertahan, dan menyelesaikan semua masalah serta hambatannya ketika dihadapkan pada keadaan yang juga menuntut mereka untuk menyelesaikan skripsinya. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui HUBUNGAN ANTARA *HOPE* DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI ANGKATAN 2010 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALIKI MALANG diluar keilmuan yang mereka pelajari selama perkuliahan mengenai strategi dalam menyelesaikan masalah.

¹³Fransisca M. Sidabutar. 2008. *Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker* . Fakultas Psikologi, Skripsi Universitas Indonesia .

¹⁴Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1, hal.509

¹⁵Ibid Shane, hal. 509

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat *Hope* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi ?
2. Bagaimana Tingkat *Problem Focused Coping* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi?
3. Apakah ada hubungan antara *Hope* dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui Tingkat *Hope* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi
2. Untuk mengetahui Tingkat *Problem Focused Coping* Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Hope* dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2010 UIN MALIKI Malang yang sedang Menyusun Skripsi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian Teoritis

Penelitian ini diharapkan bagi pembaca untuk mengaplikasikan dan mengembangkan lagi teori-teori psikologi positif yang belum banyak

dikaji oleh para peneliti dan dikemudian hari akan banyak pembaca yang juga mengembangkan teori-teori *hope* dan *problem focuse coping* ini.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa fakultas psikologi terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini semoga menjadi umpan balik dalam meningkatkan *hope* dengan *problem focused coping* pada keadaan yang mengharuskan mahasiswa menyelesaikan sebuah tuntutan dan sejumlah masalah dengan mengaplikasikan keilmuan yang dimiliki.

