

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997 dan kemudian berstatus sebagai jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 juli 2001 dan surat Dirjen dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001.

Pada tahun 2002 jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK. Menteri Agama RI No.E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan ditandatanganinya Surat keputusan bersama menteri Pendidikan nasional dengan Menteri Agama RI No.1/O/SKB/2004 dan No.NB/B.V/I/HK.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk UIIS Malang menjadi STAIN Malang.

Akhirnya status Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat keputusan Direktur jendral kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang perpanjangan izin penyelenggaraan Program Studi Psikologi menjadi Psikologi Program Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keuntungan sebagai berikut:

- a. Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kurikulum dalam pendidikan psikologi disusun atau dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih ketrampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja, workshop, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologi lainnya.

## **2. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Malang**

- a. Visi Fakultas psikologi Universitas Islam Negri Malang

Menjadi Fakultas Psikologi yang kompetitif dan dibangun di atas dasar pengembangan keilmuan psikologi yang bercirikan Islam dan unggul dalam melakukan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat.

- b. Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Malang

- 1) Menciptakan civitas akademika yang memiliki kemantapan akidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak.
- 2) Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi yang bercirikan Islam.

- 3) Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
  - 4) Mengantarkan mahasiswa psikologi untuk menjunjung tinggi etika moral.
- c. Tujuan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
- 1) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap agamis
  - 2) Menghasilkan sarjana psikologi yang professional dalam menjalankan tugas
  - 3) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi.
  - 4) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilangsungkan dalam waktu 2 hari dengan jumlah populasi 131 mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi dan diambil sampel 40% menjadi 52 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 2 hari dikarenakan subjek yang tidak menentu berada di fakultas. Dari awal sampai akhir penelitian berjalan dengan lancar tanpa menemui hambatan.

Peneliti membagikan questioner secara *random sampling* kepada 52 subjek dari 131 mahasiswa dengan jumlah dua skala penelitian, skala 1

berjumlah 30 item, skala 2 berjumlah 19 item dan menunggui setiap subjek yang sedang mengerjakan questioner tersebut.

### C. Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Data *Hope*

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 sebagai berikut:

Tabel 4.1

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
HOPE	70.4423	7.11919	52
PFC	35.6346	4.25201	52

#### a. Kategorisasi

Tabel 4.2

Kategorisasi variabel *Hope*

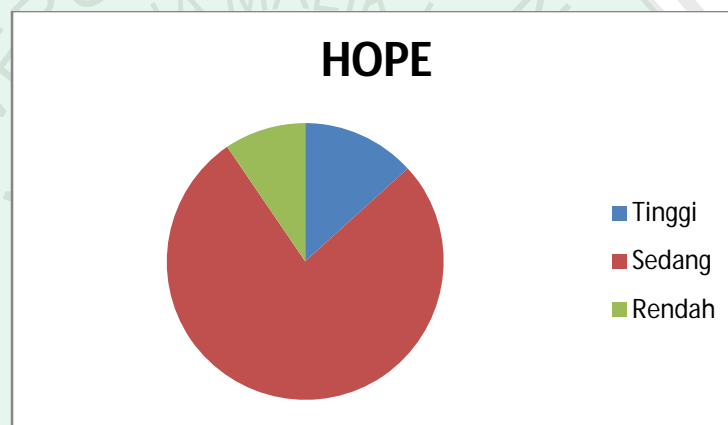
No	Kategori	Rumusan	Skor Skala
1.	Tinggi	$\text{Mean} + 1 \text{ SD} > X$	$X > 77.561$
2.	Sedang	$\text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$	$63.323 < X < 77.561$
3.	Rendah	$X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$	$X < 63.323$

## b. Analisis prosentase

Tabel 4.3  
Analisis prosentase *Hope*

Kategori	Kriteria	Frekwensi	Total
Tinggi	$X > 77.561$	7	13.4 %
Sedang	$63.323 < X < 77.561$	40	77 %
Rendah	$X < 63.323$	5	9.6 %
Jumlah		52	100%

Diagram 4.1.1  
Diagram *Hope*



Dari data di atas, 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.

## 2. Analisis Data *Problem Focus Coping*

### a. Kategorisasi

Tabel 4.4  
Kategorisasi variabel *Problem Focused Coping*

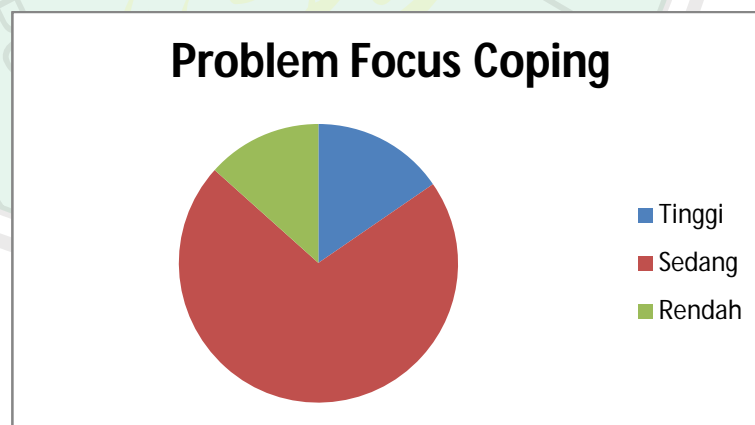
No	Kategori	Rumusan	Skor Skala
1.	Tinggi	$\text{Mean} + 1 \text{ SD} > X$	$X > 39.886$
2.	Sedang	$\text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$	$31.382 < X < 39.886$
3.	Rendah	$X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$	$X < 31.382$

### b. Analisis prosentase

Tabel 4.5  
Analisis Prosentase *Problem focused Coping*

Ategori	Kriteria	Frekwensi	Total
Tinggi	$X > 39.886$	8	15.4 %
Sedang	$31.382 < X < 39.886$	37	71.2 %
Rendah	$X < 31.382$	7	13.4 %
Jumlah		52	100%

Diagram 4.2.2  
Diagram *Problem Focused Coping*



Dari data di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *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.

### 3. Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Hope* dengan *Problem Focused Coping*

Hubungan antara *hope* dengan *problem focus coping* dapat diketahui dengan cara melakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik analisis kolerasi melalui program SPSS 16.00 *for windows* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6  
Correlations

		HOPE	PFC
HOPE	Pearson Correlation	1	.586**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	2.585E3	905.404
	Covariance	50.683	17.753
	N	52	52
PFC	Pearson Correlation	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	905.404	922.058
	Covariance	17.753	18.080
	N	52	52

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terbukti, bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semakin tinggi tingkat *hope* maka semakin tinggi pula tingkat *problem focused coping* seseorang sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *hope* maka semakin rendah pula tingkat *problem focused coping* seseorang.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat *Hope* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi**

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *hope* yang sedang dengan prosesntase 77% yaitu 40 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang mempunyai prosentase *hope* rendah adalah 9% yaitu 5 mahasiswa, dan untuk mahasiswa dengan prosentase tinggi 13.4% yaitu 7 mahasiswa dengan total jumlah responden 52 mahasiswa yang semuanya sedang menyusun skripsi. 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 dialuinya.

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 proaktiv 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.

Stotland dan Gottschalk dalam Shane masing-masing menggambarkan harapan sebagai mencapai tujuan, dengan menekankan pentingnya dan kemungkinan untuk mencapai tujuan. Gottschalk juga menggambarkan kekuatan positif yang mendorong individu untuk bekerja melalui keadaan yang sulit. Demikian pula Staats melihat harapan yang berinteraksi dengan keinginan untuk menimbang kemungkinan dan mempengaruhi terhubung ke prestasi tujuan.<sup>88</sup> Terlihat dari jawaban pernyataan yang mewakili setiap aspek dari hope, bahwa mahasiswa yang mempunyai harapan tinggi, selalu berusaha mempertahankan harapannya serta mampu menyesuaikan diri dari keadaan yang sulit, dan dapat melakukan langkah-langkah yang ia rencanakan secara konsisten.

---

<sup>88</sup>Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1

Seperti pada penelitian di atas terlihat mahasiswa memiliki tingkat hope yang sedang, Artinya individu mampu seimbang mencapai tujuannya dengan mengembangkan strategi harapan meskipun dalam kondisi buruk.

Menurut teori harapan, harapan mencerminkan persepsi individu terkait kapasitas mereka untuk mengkonseptualisasikan tujuan-tujuan secara jelas, mengembangkan strategi spesifik untuk mencapai tujuan tersebut (*pathways thinking*), menginisiasi dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut (*agency thinking*).<sup>89</sup>

Konseptualisasi harapan mengusulkan suatu model terdiri dari tiga komponen kognitif: tujuan, *agency*, dan *pathways*. Tujuan adalah dianggap sebagai sasaran atau titik akhir dari urutan tindakan mental dan, dengan demikian membentuk jangkar teori harapan. *Pathway* atau strategi, yang merupakan rute menuju tujuan yang diinginkan, diperlukan untuk mencapai tujuan dan menavigasi sekitar hambatan. Selanjutnya, *agency* memberi motivasi yang diperlukan untuk memulai dan mempertahankan gerakan menuju tujuan. Apabila individu mempunyai tiga komponen tersebut dalam dirinya, maka individu memiliki tingkat hope yang tinggi karena ketiga komponen tersebut bersifat timbal balik dan berhubungan positif, namun memiliki perbedaan begitu juga sebaliknya. Bila individu tidak mempunyai ketiga komponen tersebut mungkin dapat mencapai tujuan akan tetapi masih dirasa kurang dalam mencapainya.<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup>Alex Lindley and Stephen Joseph. 2004. *Positive Psychology In Practice*. United States Of America: Wiley. Chapter 24

<sup>90</sup>Ibid Alex

Seperti pada penelitian diatas terlihat mahasiswa yang memiliki tingkat hope tinggi sebanyak 7 mahasiswa atau 13.4%. artinya, individu itu mempunyai ketiga komponen hope dan menginisiasikan dalam dirinya secara baik pula.

Harapan sering diperlakukan semata-mata sebagai suatu emosi, suatu perasaan tertentu yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan kepercayaan dalam kondisi buruk.

Ditegaskan pula dalam teori harapan bahwa emosi positif saat individu dihadapkan dalam hambatan dan harapan adalah hasil dari persepsi yang berhasil menuju tujuan dan menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat individu yang sedang bahkan tinggi. Namun, apabila emosi negatif saat individu dihadapkan dalam suatu hambatan dan harapan adalah hasil dari persepsi yang berhasil menuju tujuan biasanya individu dirasa kurang berhasil dan memiliki tingkat harapan yang rendah.

Dalam teori harapan tegas membahas peran hambatan, stres, dan emosi. Ketika menghadapi hambatan yang menghalangi pengejaran tujuan, orang menilai keadaan seperti stress. Menurut dalil-dalil teori harapan, emosi positif hasil karena persepsi yang berhasil mengejar tujuan. Sebaliknya, emosi negatif biasanya mencerminkan dirasa kurang sukses dibawah tanpa hambatan, dan terutama dalam keadaan terhambat. Dengan demikian, persepsi mengenai keberhasilan pengejaran tujuan berikutnya mendorong casual emosi positif dan emosi negatif.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup>Shane j. Lopez and C.R. Snyder. 2004. *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure* (Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning).91

Dijelaskan juga dalam konsep islam mengenai pandangan *hope* yang diurai dalam sebuah hadits qudsi, disampaikan tentang keyakinan terhadap allah, bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba. Jika berpikir positif tentang suatu hal maka hal positif itulah yang akan terjadi dan sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa keadaan individupun seperti pikiran individu tersebut. Emosi positif dan emosi negatif sebagai persepsi keberhasilan pengejaran tujuan juga dibahas dalam hadist yang artinya:

*"Dari Abu Hurairah RA berkata: Rosulullah SAW bersabda: Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hambaKu, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat Ku. Jika ia mengingat Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diri Ku, jika mengingat Ku dalam sebuah perkumpulan, maka Aku akan mengingatnyadalam perkumpulan yang lebih baik dari mereka, jika ia mendekati padaku sejengkal, maka Aku akan mendekati padanya sehasta, jika ia mendekati pada Ku sehasta, maka Aku akan mendekati padanya sedepa, jika ia mendatangiku dengan berjalan, maka Aku akan mendatangnya lebih cepat. R Bukhori.*

## **2. Tingkat *Problem Focused Coping* pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi**

Berdasarkan hasil analisis penelitian diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *problem focused coping* rendah dengan prosesntase 13.4% yaitu 7mahasiswa, sedang dengan prosentasi 71.2% yaitu 37mahasiswa dan tinggi 15.4% yaitu 8 mahasiswa dengan total jumlah responden 52 mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2010 yang mayoritas sedang menyusun skripsi hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan

*problem focused coping* yang cukup dalam menyelesaikan setiap masalah dan hambatan yang datang sekalipun dalam keadaan tertekan.

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.<sup>92</sup>

Folkman dalam Shannon mendefenisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang.<sup>93</sup>

---

<sup>92</sup> Richard S. Lazarus, S. Folkman. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, inc. New York, NY 10036-8002, hal. 118

<sup>93</sup> Shannon M. Suldo, Elizabeth Shaunessy, And Robin Hardesty. 2008. *Relationships Among*

Dalam *Coping* sebuah masalah tidak terlepas dari bagaimana cara atau strategi dalam melakukan penyelesaian masalah tersebut. Seperti banyak teori yang mengungkapkan mengenai strategi coping dan bentuk-bentuk strategi coping itu sendiri.

MacArthur dalam Sumitro mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stress.<sup>94</sup>

Santrock dalam Sumitro menerangkan bahwa perilaku strategi coping yang muncul dibedakan menjadi dua yang pertama yaitu, *Approach strategy* individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. Berlawanan dengan *approach strategy*, pada *avoidance strategy* individu cenderung menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.<sup>95</sup>

Salah satu bentuk strategi coping yang juga populer dan secara umum sering digunakan yaitu teori Lazarus & Folkman yang menjelaskan bentuk strategi coping terbagi menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* dan *emotion Problem Focused*. Namun, dalam pembahasan ini peneliti hanya

---

<sup>94</sup>Sumitro adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang.

<sup>95</sup> Sumitro adam. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang. 2012

berfokus pada teori strategi coping *problem focused coping*, *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.<sup>96</sup>

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 di atas 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. Namun, apabila individu tidak bisa menyeimbangkan dirinya akan masalah, tuntutan, dan harapannya

---

<sup>96</sup>Bart Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*, PT Grasindo. Jakarta, hal. 143-145

juga tidak terlalu memikirkan adanya faktor-faktor dan aspek dalam menyelesaikan masalah maka tidak maksimal pula individu tersebut. Seperti pada penelitian diatas yang menghasilkan tingkat *problem focused coping* yang rendah.

Mendekatkan diri kepada Allah juga salah satu strategi *problem focused coping* yang juga diperlukan dalam menghadapi masalah, hal ini terdapat pada salah satu aspek PFC yaitu *Seeking social support*. Dijelaskan juga dalam konsep islam mengenai PFC dalam sebuah hadist Rasulullah SAW yang artinya:

“ Dari Abu Al ‘Abbas, A’bdullah bin ‘Abba “ Wahai anak muda, aku akan mengajarkan kepadamu beberapa kalimat: jagalah Allah, niscaya Dia akan menjaga kamu. Jagalah Allah, niscaya kamu akan mendapati Dia dihadapanmu. Jika kamu minta, mintalah kepada Allah. Jika minta tolong, mintalah tolong juga kepada Alah. Ketahuilah, sekiranya semua umat berkumpul, untuk memberikan kepadamu sesuatu keuntungan, maka hal itu tidak akan kamu peroleh selain dari apa yang sudah Allah tetapkan untuk dirimu. Sekiranya mereka pun berkumpul untuk melakukan sesuatu yang membahayakan kamu, niscaya tidak akan membahayakan kamu kecuali apa yang telah Allah tetapkan untuk dirimu”.

### **3. Hubungan antara Hope dengan Problem Focused Coping pada mahasiswa penyusun skripsi angkatan 2010 Fakultas Psikologi**

Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh nilai kolerasi sebesar 0.586 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Artinya semakin tinggi *hope* nya maka semakin tinggi pula *problem focus copingnya*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *hope* nya maka semakin rendah pula *problem focused copingnya*.



Seperti yang dijelaskan pada teori *Hope* bahwa dalam mencapai dan mempertahankan tujuan mahasiswa harus memenuhi komponen-komponen dalam berharap seperti goal, agency thinking dan pathway thinking. Merupakan komponen yang saling melengkapi dan mempunyai hubungan yang positif. Apabila mahasiswa tidak mempunyai salah satu komponen tersebut dalam berharap maka kemampuan dalam mencapai tujuan itu kurang mencukupi, dan akan mempengaruhi tingkat *problem focused coping* nya.<sup>97</sup>

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *hope* dan *problem focused coping* yang sama-sama sedang.

Sejalan dengan teori farran dalam Fransisca, yang menjelaskan mengenai keterkaitan antara *hope* dan  *coping*. Harapan adalah pendahulu proses coping, artinya harapan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersiapkan sebuah hambatan pada diri sendiri. Harapan juga salah satu strategi dalam coping, secara *problem focused coping* harapan membantu individu memikirkan strategi, sikap, perasaan, dan pendekatan apa yang terbaik digunakan untuk menghadapi situasinya. Secara *emotion-focused coping*, harapan membantu individu mengurangi tekanan emosional dengan berusaha berpikir secara positif.<sup>98</sup>

Teori harapan menunjukkan bahwa tujuan tidak menghasilkan kebiasaan, tapi lebih mengarah pada sudut pandang seseorang kepada diri mereka sebagai seorang yang mampu memulai dan menerapkan suatu perilaku

---

<sup>97</sup>Alex Lindley and Stephen Joseph. 2004. *Positive Psychology In Practice*. United States Of America: Wiley. Chapter 24

<sup>98</sup>Ibid Alex

menuju keinginan pribadi yang bernilai (contohnya ingin masuk universitas) dan menghasilkan respon untuk menguasai dan respon yang biasa saja.<sup>99</sup>

Harapan juga dapat berarti sebagai bentuk situasi persilangan yang berhubungan secara positif dengan teori kepercayaan diri (*self efficacy*), kemampuan menyelesaikan masalah (*coping*), mengendalikan pemikiran, optimism, kecenderungan positif dan harapan positif.<sup>100</sup>

*Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Al-baqarah: 286)*

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu cobaan kepada kaumnya melebihi batas hambanya. Ketika manusia sedang diberi ujian maka ia juga akan mampu menyelesaikannya. Seperti pada teori yang menjelaskan mengenai keterkaitan antara *hope* dan PFC yang menerangkan bahwa *hope* adalah proses pendahulu dan juga merupakan sebuah strategi dalam *coping*. Bila mendapati sebuah masalah maka manusia itu pasti mempunyai penyelesaian masalah dan mempunyai keyakinan akan tercapainya keinginan dan harapannya.

---

<sup>99</sup> C.R. Snyder, S. Shorey, Jennifer C, dkk. 2002. *Hope and Academic Success in College*. Journal of Educational Psychology. University of Kansas, vol. 94, No. 4, 620-826

<sup>100</sup> Ibid C. R. Snyder