

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai seorang akademisi memiliki beragam tuntutan dan permasalahan yang harus dihadapi dan diselesaikan. Tuntutan tersebut dapat berupa permasalahan akademik maupun non akademik. Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa misal mengikuti seminar dan pelatihan, anggota dalam kegiatan ekstra maupun intra kampus serta adanya tuntutan dalam studinya mengharuskan mahasiswa mampu menyikapi permasalahan itu dengan tepat.

Beragam tuntutan dan permasalahan juga dihadapi oleh mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan sekelompok individu yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Menurut Santrock (2007:113) mahasiswa baru tidak hanya berarti siswa atau mahasiswa tahun pertama di sekolah menengah atau perguruan tinggi, namun juga orang baru dan pemula. Bagi mereka kondisi selama sebelum dan sesudah memasuki perguruan tinggi tentu berbeda. Santrock (2003:262) juga menjelaskan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar, lebih impersonal, yang interaksinya adalah interaksi dengan teman sebaya yang lebih beragam latar belakang geografisnya dan juga kadang beragam latar belakang etnisnya serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi, unjuk kerja dan nilai-nilai ujian yang baik.

Penelitian pada mahasiswa baru telah dilakukan oleh Hernawati (2006:48) pada mahasiswa IPB tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006 yang menunjukkan hasil bahwa hal-hal yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru antara lain belum pernah mengalami kost sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar dimana satu kamar asrama dihuni oleh 4 orang mahasiswa, kesulitan beradaptasi dengan teman sekamar, masalah pribadi, kesulitan berteman, memaharni materi kuliah, masalah kesehatan, *homesick* (rindu keluarga) dan masalah keuangan.

Rohman (dalam Fatimah, 2012:11) juga menemukan bahwa kejadian penuh stres yang paling sering dihadapi para remaja adalah hal-hal yang berhubungan dengan sekolah (seperti keharusan menghadapi ujian dan mendapatkan nilai buruk), teman sebaya (berdebat dengan teman) dan hal-hal pribadi (seperti gangguan tidur, keharusan bangun lebih pagi dan sakit).

Mahasiswa baru di kampus UIN Maliki Malang sendiri juga mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian untuk beradaptasi dengan lingkungan, terutama dalam penyesuaian sosial dengan temannya. Rohmaniyah (2010) menyebutkan permasalahan mahasiswa baru ini diduga akibat adanya perbedaan pendapat dan latar belakang etnik yang berbeda. Selain itu juga dapat karena mahasiswa tidak dapat menempatkan dirinya dengan baik di dalam budaya teman sebaya (*peer culture*) sehingga tidak dapat memelihara hubungan baik dengan individu lain.

Penelitian serupa yang dilakukan Izzah (2012) terhadap mahasiswa psikologi dan TI UIN Maliki Malang memaparkan beberapa masalah yang

sering dihadapi adalah mengerjakan laporan praktikum dan tugas kuliah, hubungan sosial dengan teman kelas, organisasi, asrama (kos atau kontrakan) dan masalah keuangan.

Utomo (2007) dalam penelitiannya terkait model koping stres pada mahasiswa tahun pertama 2007 fakultas psikologi UIN Malang mengungkapkan bahwa sebagian merasa mengalami apa yang disebut sebagai gangguan penyesuaian dalam istilah psikologi. Sebagian responden mengatakan merasa pusing, marah dengan mengatakan kata-kata kotor. Ketika ditanya tentang faktor penyebabnya, wawancara tersebut mengungkapkan, tugas menempati posisi pertama hal ini dikarenakan tugas sekarang lebih banyak dari ketika sekolah menengah, kedua faktor budaya yang berbeda, dan yang ketiga adalah faktor keamanan di lingkungan Mahad Al-Aly.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beragam permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru antara lain perlunya menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (asrama/mahad), masih tergantung dengan keluarga, perbedaan kegiatan pada masa sekolah dengan kuliah (padatnya tugas kuliah yang harus dipenuhi), serta keberagaman teman sebaya. Beragam kondisi tersebut menuntut mahasiswa baru untuk melakukan koping yang lebih proaktif.

Kelly (2007:52-53) menyebutkan proaktif koping dapat dianggap sebagai sumber daya yang tersedia untuk mengatur stresor yang masih ada (muncul). Hal ini didasarkan pada pendapat Aspinwall & Taylor (1979 dalam

Kelly, 2007:53) dimana proaktif coping adalah sebuah sumber daya karena proaktif coping terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan sebelum stresor potensial untuk mencegah terjadinya atau mengurangi dampaknya jika hal itu sedang terjadi.

Proaktif coping fokus pada perubahan kualitas hidup dan dalam menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Menurut Greenglass (2002:1), awalnya coping dipandang secara umum sebagai reaktif, sebuah strategi yang digunakan ketika stres telah dialami, namun akhir-akhir ini coping dilihat sebagai sesuatu hal yang dapat dilakukan sebelum stres terjadi. Proaktif coping diketahui sebagai bentuk coping yang dianggap paling mampu untuk meningkatkan kondisi positif pada diri individu sekaligus sebagai coping yang dapat lebih berperan di dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Sifat (*trait*) positif individu dan kebiasaan-kebiasaan yang positif penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah patologi (Seligman dan Csikszentmihalyi (2000, dalam Greenglass, 2002).

Aspinwall dan Taylor (1997, dalam Sulistyarini, 2010) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif merupakan suatu proses dimana seseorang mengantisipasi penyebab stres yang berpotensi mengganggu keseimbangan emosi dan bertindak dalam rangka mencegah hal tersebut terjadi dalam dirinya. Schwarzer & Taubert (2002:9) mengatakan proaktif coping dapat dianggap sebagai usaha individu untuk membangun sumber-sumber yang memfasilitasi seseorang dalam pencapaian tujuan (*challenging*

goals) dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Schwarzer (dalam Gan, Hu & Zhang, 2010:644) juga mengatakan, proaktif koping didefinisikan sebagai suatu usaha secara aktif untuk mencari tantangan baru, menciptakan kesempatan baru dan memfasilitasi kemajuan ke arah menantang suatu tuntutan sehingga tuntutan akan menjadi kurang negatif.

Menurut Greenglass (2002:6) proaktif koping memiliki sumber daya internal dan eksternal. Sumber daya internal termasuk optimisme dan *self efficacy* serta mengenai pilihan koping internal yang tersedia dalam fakta-fakta temuan yang menekan (*particular stressful encounter*). Hal ini penting untuk merasa kompeten dalam menghadapi situasi yang menekan. Perasaan *self efficacy* atau optimisme terlihat sebagai prasyarat koping. Sumber daya sosial termasuk ketersediaan pilihan koping eksternal pada seorang individu dalam kondisi yang penuh tekanan.

Ouwehand, De Ridder, & Bensing (2006:820) menguji beberapa faktor situasional yang mempengaruhi proaktif koping, menemukan bahwa proaktif koping seorang individu berubah-ubah di situasi yang berbeda dimana variabilitas proaktif koping di situasi tertentu lebih besar daripada variabilitas antar individu. Hasil juga menunjukkan bahwa ciri tipe-tipe stressor (sumber stres) secara lebih objektif telah membentuk proaktif koping dimana *threat* (ancaman) kesehatan lebih memprovokasi proaktif koping dibandingkan dengan *threat* dalam hubungan sosial dan sumber daya keuangan, dengan pengecualian adanya perencanaan dan pengurangan dalam kegiatan yang menyertai.

Selain itu, tingginya proaktif coping dihubungkan dengan rendahnya tingkat stress pada masa peralihan di universitas menyebabkan berkurangnya *maladjustment* (salah penyesuaian) (Gan, dkk., 2010:654). Hal ini mengungkapkan bahwa proaktif coping sebagai penyangga yang efektif terkait dengan *maladjustment* pada masa transisi di kehidupan universitas.

Gan, dkk. (2010:654) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dapat menggunakan proaktif coping untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stressor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stressor dengan mengakomodasi efeknya (Baum, 1990, dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009:546). Stres timbul dari beragam stressor yang muncul. Stressor itu sendiri adalah individu, benda dan situasi yang menciptakan tuntutan tidak biasa atau berlebihan pada individu, perasaan tertekan dan tidak bisa untuk menyesuaikan diri (*Encyclopedia of Social Problem Stressors*, 2008:2).

Pada anak muda terdapat perbedaan yang cukup besar dalam kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai kondisi yang menekan (*stressfull*). Sebagian anak muda mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah yang bagi sebagian anak muda lain merupakan masalah kecil. Para individu yang paling baik ialah yang menggunakan sumber daya pribadi mereka dan menggunakan sumber daya lain yang tersedia dan bernilai (Geldard & Geldard, 2011:90).

E. Frydenberg dan R. Lewis (dalam Geldard & Geldard, 2011:90-91) mengungkapkan tiga gaya anak muda dalam menghadapi masalah. Pertama, menyelesaikan masalah; perilaku seperti mencari dukungan sosial, memfokuskan diri dan menemukan sebuah solusi, mencari pengalihan yang membuat relaks, berinvestasi dan menjalin teman dekat, mencari penerimaan, berusaha keras untuk mencapai sesuatu dan bersikap positif. Dalam gaya mengatasi masalah seperti itu, individu akan berusaha keras mengatasi masalahnya sambil tetap merasa optimis, segar, santai dan terhubung secara sosial. Kedua, mencari dukungan orang lain, menoleh pada orang lain seperti teman sebaya atau profesional, untuk mendapatkan sokongan sosial dan spiritual. Ketiga, mengatasi masalah yang non-produktif, merasa gelisah, mencari penerimaan, berfikir yang tidak bermanfaat, tidak berusaha mengatasi masalah, menyimpan masalah untuk diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.

Arisandy (2013) dalam penelitiannya pada mahasiswa baru UIN Maliki Malang membedakan dua *strategy coping* yang dilakukan mahasiswa yakni *strategy coping adaptive* dan *strategy coping maladaptive*. Pada hasil diketahui adanya kecenderungan *maladaptive* koping yang dilakukan mahasiswa yang merupakan bentuk sikap yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi stres. Hal tersebut dipengaruhi oleh pengalaman tinggal di pesantren, jenis kelamin serta fakultas yang dipilih.

Di sisi lain Lazarus & Folkman (1984, dalam Taylor, Peplau, Sears, 2009:546) mengemukakan kebanyakan individu menganggap stres/kondisi

yang menekan sebagai kejadian khusus seperti mendapatkan nilai buruk dalam ujian, terlambat masuk kerja atau kehilangan laptop. Tetapi meskipun ada beberapa persamaan dalam pengalaman stress, tidak semua orang memandang suatu kejadian yang sama sebagai dengan kejadian yang membuat stres. Misal seseorang mungkin merasa wawancara kerja sebagai ancaman, sedangkan orang lain menganggapnya sebagai tantangan. Fakta bahwa stres tergantung pada masing-masing individu menunjukkan adanya proses psikologis. Yakni kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres bukan sebagai yang lainnya.

Cara seseorang menangani suatu masalah (koping) secara proaktif diperlukan agar permasalahan yang menekannya tersebut terselesaikan dengan tepat. Taylor (2003:551) mengungkapkan kesuksesan koping tergantung pada sumber daya koping. Sumber daya internal adalah gaya koping dan atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu dukungan sosial dan kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi proses koping. Ouwehand, dkk. (2006) mengelompokkan proaktif koping sebagai variabel disposisional dalam memprediksi situasi yang menjadikan perilaku proaktif. Selain itu, Gan, dkk. (2010:653) juga menganggap bahwa proaktif koping adalah jenis variabel disposisional, dengan kata lain adalah lebih mengarah pada gaya koping dibandingkan strategi koping.

Perbedaan tipe stressor yang muncul mempunyai pengaruh yang berbeda pada individu. Ouwehand, De Ridder, & Bensing (2008:31) menyatakan bahwa terdapat perbedaan individu dalam proaktif koping menanggapi stressor yang menunjukkan bahwa variabel *goal oriented* mempengaruhi perbedaan sebesar 18% stresor kesehatan, 7% hubungan sosial dan 23% kondisi keuangan.

Penelitian lain mempelajari perpisahan dan penyesuaian psikologis 130 mahasiswa baru dan 123 mahasiswa tingkat atas. Mahasiswa baru lebih menunjukkan ketergantungan psikologis pada orang tua mereka dan penyesuaian sosial dan pribadi yang lebih buruk daripada mahasiswa tingkat atas. Mahasiswa wanita juga lebih menunjukkan ketergantungan psikologis pada orang tua mereka dibandingkan mahasiswa pria (Santrock, 2003:193).

Beberapa penelitian yang dilakukan selama ini menggunakan sampel orang dewasa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ouwehand, dkk. (2006) terhadap dewasa tengah dan lanjut usia dan Adami (2010) terkait hubungan antara spiritualitas dengan proaktif koping pada survivor bencana gempa bumi di Bantul, dengan hasil hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dan proaktif koping pada survivor bencana gempa bumi. Hal ini menunjukkan masih minimnya penelitian terkait proaktif koping pada usia remaja akhir dalam hal ini mahasiswa.

Selain itu pada penelitian selama ini banyak ditemukan kecenderungan koping kurang adaptif yang dilakukan mahasiswa. Penelitian ini menjadi menarik karena bersimpangan dengan penelitian sebelumnya,

yakni ingin mengetahui adakah kecenderungan positif coping pada mahasiswa, dengan didasarkan pada coping sebagai sesuatu hal yang dapat dilakukan sebelum stres terjadi. Penelitian ini juga untuk mengetahui bagaimana pengaruh stressor terhadap proaktif coping mahasiswa baru yang memiliki peran dan otonomi yang berbeda dengan orang dewasa. Serta tipe stressor yang ada juga cenderung berbeda terkait dengan masalah akademik yang menjadi prioritas, masalah pertemanan serta perubahan identitas diri.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikemukakan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemetaan tipe-tipe stressor pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013?
2. Seberapa besar tingkat proaktif coping pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013?
3. Apakah tipe-tipe stressor berpengaruh pada tingkat proaktif coping mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pemetaan tipe-tipe stressor pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013.

2. Untuk mengetahui tingkat proaktif koping pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013.
3. Untuk mengetahui pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif koping pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan psikologi serta mengetahui pengaruh tipe-tipe stressor terhadap proaktif koping mahasiswa baru.

2. Praktis

a. Bagi mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait dengan beragam tekanan/permasalahan yang mereka hadapi dan kemampuan proaktif koping yang mereka miliki sehingga nantinya bisa digunakan dalam menghadapi situasi yang menekan.

b. Bagi peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan terkait dengan macam-macam koping serta mengetahui bagaimana pengaruh stresor terhadap proaktif koping mahasiswa baru.

c. Bagi lembaga

Mengembangkan intervensi terkait dengan hal-hal atau kegiatan yang dapat mengasah proaktif koping pada mahasiswa baru.