

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang hidup pasti memiliki suatu permasalahan dalam kehidupannya, entah masalah tersebut bersumber dari luar diri manusia tersebut, maupun dari dalam dirinya sendiri. Sebagai seorang mahasiswa misalnya, ada beberapa hal yang dapat berpotensi menjadi sumber permasalahan di dalam kehidupan mahasiswa tersebut. Tugas yang banyak dari dosen, tugas yang sekiranya dianggap terlalu berat, *deadline* yang terlalu “mepet”, materi ujian yang sulit, sampai dengan skripsi yang harus ditulis oleh seorang mahasiswa karena merupakan suatu kewajiban dan digunakan sebagai salah satu syarat kelulusan mahasiswa, yaitu mahasiswa di tingkat sarjana.

Mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, biasanya akan lebih mudah merasa tertekan daripada mahasiswa semester awal yang belum memulai untuk menulis skripsi. Hal ini bisa saja terjadi karena berbagai sebab, misalnya orang tua yang menuntut mahasiswa untuk cepat lulus dan bekerja, minimnya literatur maupun referensi yang tersedia untuk pedoman penulisan skripsi, sulitnya mencari subyek untuk diteliti, dosen pembimbing skripsi yang sibuk, rasa malas dan jenuh, hingga ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya. Dari hal-hal tersebut, dapat dikatakan bahwa sangat memungkinkan bagi seorang mahasiswa untuk mengalami stres mengingat banyaknya hambatan yang muncul dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti dapatkan, hampir semua mahasiswa memiliki hambatan dalam menyusun skripsi mereka. Ada yang merasa bahwa dosen pembimbing mereka kurang memberikan dukungan, terutama dari segi waktu. Kemudian ada pula yang merasa kesulitan mencari referensi untuk menulis skripsi. Kurangnya sarana dan prasarana juga menghambat beberapa mahasiswa dalam menyusun skripsi mereka, misalnya karena printer yang rusak, laptop yang terkena virus, sehingga hal ini tentu memerlukan biaya lebih untuk dikeluarkan.

Selain itu, tiap-tiap fakultas mempunyai peraturan yang berbeda-beda, terutama mengenai penyusunan skripsi dan ujian skripsi. Beberapa fakultas menerapkan adanya ujian komprehensif, ada pula yang menetapkan ujian yang lebih dari satu kali, hingga ada pula yang mewajibkan mahasiswanya untuk magang terlebih dahulu sebelum melakukan penyusunan skripsi. Sulitnya tahap-tahap yang harus dilalui, juga dapat mengakibatkan rasa tertekan pada diri mahasiswa. Misalnya pada mahasiswa Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Mahasiswa jurusan arsitektur diharuskan untuk melalui empat tahapan penyusunan tugas akhir, dengan total enam kali ujian, sedangkan mahasiswa jurusan desain komunikasi visual diharuskan untuk menghadapi lima tahap ujian. Mahasiswa di fakultas tersebut diwajibkan untuk lulus di setiap tahap ujian, karena apabila mahasiswa gagal di salah satu tahap saja, maka mahasiswa tersebut harus rela untuk mengikuti ujian ulang yang baru akan diadakan di semester berikutnya. Hal-hal di atas

merupakan beberapa contoh hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari mahasiswa di atas sejalan dengan hasil dari sebuah penelitian terdahulu tentang “Hambatan-hambatan Penulisan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Geografi Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta”. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa biasanya mengalami hambatan, baik dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, maupun dari luar diri mahasiswa tersebut.

Hambatan dari dalam diri mahasiswa yang paling banyak muncul adalah karena kesulitan teknis saat berada di lapangan untuk melakukan penelitian dirasakan oleh 34,44% subyek penelitian, kondisi kesehatan yang kurang baik atau kelelahan sebanyak 19,53%, dan kelelahan psikis atau stres, serta adanya masalah pribadi yang membuat mahasiswa tersebut malas dan tidak berkonsentrasi sebanyak 16,49%. Sedangkan untuk hambatan dari luar yang paling banyak muncul adalah karena adanya hambatan sarana prasarana belajar dan kekurangan dana untuk proses penyusunan skripsi muncul dari 22,75% subyek penelitian, waktu untuk berkonsultasi atau bimbingan dengan dosen yang sangat terbatas sebanyak 21,11%, dan tuntutan keluarga untuk segera menyelesaikan skripsi sehingga menjadi beban pikiran sebanyak 21,10% (Zulfa, 2010, h. 97-99).

Hambatan-hambatan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres. Stres adalah keadaan di mana seseorang

mendapatkan suatu tekanan yang berlebihan sehingga orang tersebut merasa bahwa dirinya tidak mampu menghadapi tekanan tersebut (Savitri dan Efendi, 2011, h. 6). Sedangkan menurut Santrock (2003, h. 557) stres adalah respon individu terhadap keadaan ataupun kejadian yang dapat memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*).

Cara seseorang dalam menghadapi stres sangat bervariasi. Ada orang yang hanya pasrah dalam menghadapi stresnya, ada yang menghindari dari permasalahan dan mencoba untuk melupakan, dan ada pula yang mencoba untuk melakukan perencanaan untuk menghadapi stres tersebut. Cara-cara menghadapi stres inilah yang disebut dengan strategi *coping*. *Coping* adalah suatu keadaan di mana kepribadian seseorang bertindak untuk menghadapi peristiwa stres (Bolger, 1990, h. 536). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Tajrishi, Azadfallah, Garakani, and Bakhshi, 2015, h. 255) penilaian seseorang mengenai situasi stres akan berpengaruh pada respon *coping* individu dan menyebabkan konsekuensi emosional yang berbeda. Ada dua jenis *coping*, yaitu *emotion-focused coping*, yang diarahkan pada pengendalian respon emosional terhadap situasi stres, dan *problem-focused coping*, yang diarahkan pada pengurangan tuntutan lingkungan atau meningkatkan sumber daya pribadi.

Dari hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan, banyak mahasiswa yang masih belum mampu untuk menggunakan strategi *problem-focused coping*. Hal ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang kurang aktif dalam menghadapi permasalahan mereka. Banyak

mahasiswa yang tidak berusaha untuk mengurangi tuntutan lingkungan maupun meningkatkan sumber daya yang ia miliki, khususnya untuk menyelesaikan permasalahan dalam menyusun skripsi mereka. Selain itu, banyak pula mahasiswa yang melakukan pemecahan masalah namun dengan cara yang tergesa-gesa. Misalnya, ketika mahasiswa merasa kekurangan materi untuk menulis skripsi, banyak dari mereka yang memilih untuk menulis ulang skripsi-skripsi terdahulu tanpa melakukan parafrase. Hal ini berdampak ketika mahasiswa tersebut diharuskan untuk melakukan *plagscan* sebelum mengikuti ujian, baik ujian proposal maupun ujian skripsi. Ada mahasiswa yang harus rela menunda ujiannya karena plagiasi yang mereka lakukan sudah melebihi batas, sehingga mahasiswa tersebut pada akhirnya merasa *kewalahan* ketika harus menulis ulang skripsinya. Dari hal tersebut dikatakan bahwa beberapa mahasiswa masih memiliki kontrol diri dan perencanaan yang buruk. Banyak mahasiswa yang lebih mementingkan kecepatan daripada ketepatan dalam menyelesaikan permasalahan mereka. Hal inilah yang membuat permasalahan mereka menjadi lebih besar di kemudian hari.

Selain itu, beberapa mahasiswa juga merasa malu apabila harus meminta bantuan orang lain. Mahasiswa malu apabila dianggap tidak mampu, dan mahasiswa lebih mementingkan gengsi mereka. Hal ini tentunya akan merugikan mahasiswa itu sendiri, karena mereka akan kekurangan dukungan dari orang-orang yang mungkin bisa saja membantunya menghadapi permasalahan mereka. Masih banyak dari mahasiswa yang tidak berupaya untuk mencari bantuan atau

dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dari penjabaran di atas, maka dapat dikatakan bahwa banyak mahasiswa yang masih belum mampu untuk menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan baik.

Problem-focused coping dilakukan apabila seseorang lebih memilih untuk melakukan pendekatan terhadap akar masalahnya (Djohan, 2006, h. 216). *Problem-focused coping* memungkinkan seseorang untuk merencanakan atau melakukan tindakan, dan siap menghadapi segala kemungkinan dari rencana tersebut, sehingga permasalahan yang dihadapi dapat dipecahkan. Ada dua jenis *problem-focused coping* menurut Folkman dan Lazarus (dalam Banyard and Hayes, 1994, h. 97), yaitu konfrontatif (*confrontative*) dan pemecahan masalah yang direncanakan (*planful problem solving*). Pengertian dari konfrontatif adalah ketika seseorang melakukan interaksi yang tegas atau agresif terhadap orang lain untuk menyelesaikan permasalahan, dan siap untuk mengambil resiko dari perbuatannya tersebut. Sedangkan pemecahan masalah yang direncanakan adalah ketika pemecahan suatu masalah dilakukan dengan sengaja dan bersifat rasional, serta berorientasi pada kognisi, sehingga orang tersebut bisa terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya (Hauptman and Motin, 2013, h. 124).

Menurut Mu'tadin (dalam Khoiroh, 2013, h. 22-23) ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan strategi coping, yaitu kesehatan fisik, dukungan sosial, dan keterampilan sosial.

Menurut Sarason, Levine, Basham, and Sarason (1983, h. 127) dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang yang bisa diandalkan, orang yang menunjukkan bahwa dirinya peduli, menghargai, dan mencintai. Saat seseorang merasa didukung oleh lingkungannya, maka segalanya akan terasa jauh lebih mudah bagi orang tersebut.

Beberapa dari mahasiswa yang sudah peneliti wawancara mengatakan bahwa hambatan yang paling dirasakan adalah dosen pembimbing yang kurang memberikan dukungan, terutama dari segi waktu, karena dosen juga memiliki kewajiban lain selain membimbing skripsi. Minimnya waktu yang disediakan oleh dosen pembimbing menyebabkan mahasiswa juga minim informasi tentang apa yang harus dikerjakan, atau apa yang harus diperbaiki.

Selain itu, mahasiswa juga merasa bahwa dengan adanya penolakan yang terus menerus dari dosen pembimbing membuat mahasiswa malas untuk bertemu dan menjalin komunikasi dengan dosen tersebut. Tidak sedikit pula dari mereka yang merasa takut untuk menemui dosen pembimbingnya karena takut ditolak kembali. Mereka sadar bahwa skripsi mereka tidak akan selesai bila tidak segera menemui dosen pembimbingnya, namun karena terlalu sulit untuk ditemui, beberapa justru memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya dan memutuskan untuk langsung bekerja saja.

Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh para mahasiswa, tentunya tidak hanya dari dosen pembimbing saja. Dukungan dari keluarga juga tidak kalah pentingnya. Berdasarkan wawancara yang

sudah peneliti lakukan sebelumnya, banyak pula mahasiswa yang merasa kurang dukungan dari keluarga mereka, terutama bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarganya. Banyak yang merasa diabaikan dan tidak diberi perhatian atau motivasi ketika mereka sedang melakukan penyusunan skripsi. Beberapa dari mahasiswa mengaku bahwa keluarga mereka tidak memberikan motivasi karena keluarganya menganggap bahwa mereka sudah dewasa, sehingga mereka tidak memerlukan lagi dukungan berupa dorongan dan semangat. Banyak orang tua yang hanya memberi dukungan dari segi materi saja, padahal dukungan berupa semangat dan dorongan dari keluarga juga penting bagi seorang mahasiswa, meskipun mereka sudah terbilang dewasa. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, khususnya orangtua memainkan peranan yang penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku kuliah (Mounts, Valentiner, Anderson, and Boswell 2006, h. 79). Termasuk juga dalam menghadapi skripsi, mahasiswa masih memerlukan dukungan dari orangtua agar mahasiswa merasa percaya diri dan termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Peran teman sebaya juga sangat penting bagi mahasiswa, mengingat bahwa remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-teman (Steinberg, 1993, h. 154). Hal ini berarti bahwa teman-teman dari mahasiswa juga sangat berpotensi untuk memberikan pengaruh baik positif, maupun negatif bagi para mahasiswa. Teman-teman yang memberikan dukungan dan terus memotivasi pada mahasiswa,

tentunya akan menambah semangat bagi para mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi mereka, meskipun ada banyak hambatan yang harus dilaluinya.

Manusia terkadang merasa kesulitan dalam menuntaskan stres yang dialami seorang diri. Ada kalanya para mahasiswa membutuhkan orang lain untuk mengurangi tekanan-tekanan yang muncul dalam kehidupannya. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, manusia pasti akan merasa lebih mudah dalam menjalani permasalahannya. Tidak peduli seberapa banyak dukungan tersebut diberikan, namun yang paling penting adalah persepsi dari penerima dukungan terhadap makna dan nilai dari dukungan yang ia terima. Hal ini menunjukkan bahwa ketepatan dukungan sangat berpengaruh terhadap kepuasan seseorang yang mendapatkan bantuan, karena orang yang dibantu dapat merasakan manfaat dari dukungan tersebut, dan kadar stresnya juga dapat berkurang.

Dengan adanya dukungan sosial, diharapkan para mahasiswa dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan pemecahan masalah yang baik dan sesuai. Mahasiswa diharapkan mampu untuk menyusun strategi-strategi tertentu, maupun usaha untuk dapat bangkit dari stresnya, mengatasi permasalahan yang muncul, dan menghindari permasalahan yang sejenis agar kondisi stres tersebut tidak kembali muncul dalam upaya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Meskipun permasalahan yang dihadapi oleh para mahasiswa mungkin tidak langsung dapat segera teratasi, namun dengan adanya dukungan tersebut, permasalahan tersebut

dapat berangsur-angsur berkurang sehingga beban yang ditanggung juga menjadi sedikit lebih ringan.

Selain dukungan sosial, keterampilan sosial juga mempengaruhi bagaimana cara orang tersebut menyelesaikan permasalahan hidupnya. Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk menangani emosinya saat berhubungan dengan orang lain, kemampuan untuk membaca situasi, memiliki interaksi yang baik dengan orang lain, dan menggunakan keterampilan-keterampilan tersebut untuk hal-hal yang positif, termasuk untuk bekerja sama di dalam sebuah tim (Wibowo, 2007, h. 44-45).

Seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang baik, akan cenderung lebih siap dan matang dalam menghadapi segala bentuk peristiwa yang muncul di kehidupannya, sehingga orang tersebut akan menggunakan cara-cara yang positif untuk menyelesaikan permasalahannya. Begitu pula dengan mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik, mereka cenderung memiliki hubungan yang baik terhadap orang lain, misalnya terhadap keluarga, teman, maupun terhadap dosen. Hal ini dapat memudahkan mahasiswa ketika mereka mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya, banyak orang yang bersedia untuk membantu dirinya, sehingga permasalahan dapat segera terselesaikan, namun tetap dengan menggunakan strategi pemecahan masalah yang positif dan rasional.

Dalam kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan sosial yang baik. Banyak mahasiswa yang merasa cemas menghadapi situasi-situasi baru, sulit mengendalikan diri,

agresif, hanya memiliki sedikit teman, dan memiliki kemampuan komunikasi yang buruk. Hal ini tentunya akan menyulitkan mahasiswa apabila dirinya mengalami permasalahan, misalnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa cenderung kesulitan untuk mencari bantuan, sehingga mahasiswa harus menyelesaikan permasalahannya secara mandiri. Tidak sedikit pula mahasiswa yang tidak mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut karena kurangnya keterampilan sosial yang dimiliki, sehingga beberapa mahasiswa memilih untuk berhenti dan tidak melanjutkan skripsi mereka. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Problem-Focused Coping* pada Remaja”. Pada penelitian tersebut, diperoleh hasil bahwa remaja yang mendapatkan lebih banyak dukungan sosial dari teman sebaya cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* untuk menyelesaikan permasalahannya (Putra, 2015, h. 59). Selain itu, adapula penelitian sejenis yang berjudul “*Social Skills: A Factors to Employee’s Success*”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seorang karyawan yang memiliki keterampilan sosial dapat merasakan berbagai keuntungan dalam pekerjaannya, yaitu memiliki kualitas hidup yang baik, kesehatan fisik dan psikologis yang baik, dan memiliki kemampuan untuk melakukan strategi pemecahan masalah yang baik, yaitu strategi *problem-focused coping* (Beheshtifar and Norozy, 2013, h. 77).

Hasil dari kedua penelitian di atas, mendukung penelitian yang akan peneliti lakukan. Peneliti ingin melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan variabel dukungan sosial dan keterampilan sosial untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan dengan *problem-focused coping*. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah peneliti menggunakan dua variabel bebas, yaitu dukungan sosial dan keterampilan sosial, di mana masih sedikit penelitian mengenai hubungan antara keterampilan sosial dengan *problem-focused coping*. Padahal, menurut teori dari Lazarus and Folkman (1984, h. 159-164), keterampilan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan strategi *problem-focused coping* untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Keterampilan Sosial dengan *Problem-Focused Coping* Menghadapi Skripsi”.

B. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa tujuan yang ingin peneliti capai, yaitu:

1. Untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan keterampilan sosial dengan *problem-focused coping* menghadapi skripsi.

2. Untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan *problem-focused coping* menghadapi skripsi.
3. Untuk menganalisis hubungan antara keterampilan sosial dengan *problem-focused coping* menghadapi skripsi.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, terbagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bacaan bagi mahasiswa, sehingga para mahasiswa mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan keterampilan sosial dengan *problem-focused coping* menghadapi skripsi.