

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bagi seorang mahasiswa sudah tidak asing dengan pengerjaan skripsi yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Universitas di seluruh Indonesia baik negeri maupun swasta menjadikan skripsi sebagai ujian akhir untuk memperoleh gelar S1. Menurut Lapau (2015) skripsi adalah suatu hasil karya ilmiah pada mahasiswa tingkat akhir yang ditulis dengan tujuan untuk memahami apa yang telah dipelajari selama kuliah dan kemudian menerapkannya. Selain itu, skripsi dapat digunakan sebagai syarat utama mahasiswa untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya atau mencari pekerjaan.

Dalam proses pengerjaan skripsi, revisi sudah menjadi rahasia publik. Tidak heran apabila banyak mahasiswa memiliki beban pikiran yang berat karena seringkali mendapat revisi dari para dosen pembimbing. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap lima mahasiswa pada tanggal 25 April 2019 di salah satu Universitas swasta yang berada di Jawa Tengah, ternyata tidak banyak mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi dengan cepat, bahkan lebih dari waktu perkiraan. Hal ini berkaitan dengan banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Riewanto (dalam Astuti dan Hartati, 2013) bahwa kegagalan atau tertundanya mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi antara lain, keterbatasan literatur atau sumber referensi untuk mengerjakan, kesulitan dalam menentukan judul, keterbatasan dana, serta kecemasan untuk menghadapi dosen pembimbing.

Pada tanggal dan tempat yang sama, peneliti melakukan wawancara mengenai proses mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil yang diperoleh

yaitu, tiga dari lima mahasiswa memberikan jawaban bahwa mereka mengalami pusing, lelah, dan memiliki beban pikiran yang berat saat memikirkan skripsi dan bimbingan, sedangkan lainnya merasa tersinggung dengan cara menghindari jawaban untuk berkomentar. Di sisi lain, keengganan berkomentar juga termasuk dalam komunikasi yang tidak efektif. Hal-hal tersebut menurut Marchelia (2014) merupakan gejala stres.

Stres adalah hal yang wajar ketika seseorang terlalu memikirkan sesuatu secara terus menerus. Hal tersebut menyebabkan tubuh merespons beban pikiran dengan tidak spesifik, sehingga membuat reaksi emosional yang dapat meningkatkan rangsangan kondisi fisiologis seseorang (Hawari, 2001). Menurut Kholidah dan Alsa (2012) sebagian besar mahasiswa mengalami stres dalam proses pengerjaan tugas akhir mereka. Stres mahasiswa dapat datang dari berbagai faktor, tetapi lingkungan merupakan sumber yang potensial. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani proses pengerjaan skripsi merupakan hal yang wajar dan umum. Hanya saja dalam mengatasinya, setiap orang memiliki cara yang berbeda.

Pengelolaan stres biasanya berkaitan dengan *coping stress*. *Coping stress* yaitu upaya perubahan kognitif dan perilaku seseorang untuk mengatasi tuntutan yang dinilai lebih tinggi dari kemampuan dirinya baik dari eksternal maupun internal (Lazarus dan Folkman, 1984). Menurut Lazarus dan Lazaruz (2006) *coping stress* terbagi ke dalam dua bentuk, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Yang membedakan dari kedua bentuk *coping* tersebut adalah target dalam bertindak untuk menghadapi masalah. *Problem focused coping* menggunakan tindakan langsung sebagai bentuk *coping*, sedangkan *emotion focused coping* mengarah pada emosi. Oleh karena mahasiswa mengalami beban pikiran yang berat atau stres dalam menghadapi skripsinya, dibutuhkan bentuk *coping* yang

efektif yaitu *coping* positif yang dapat mengatasi permasalahan dengan baik agar dapat membantu kemajuan dalam pengerjaan skripsi.

Berdasarkan empat dari lima jurnal yang peneliti temukan, menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan bentuk *coping* yang dapat mengurangi atau menyelesaikan permasalahan dengan baik. Keempat jurnal tersebut yaitu, Ruffaida (2016) yang menyebutkan bahwa *problem focused coping* merupakan *coping* yang efektif apabila digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalah dengan cara mengubah situasi, selama masalah tersebut masih dapat dikendalikan melalui tindakan. Selain itu Intani dan Surjaningrum (2010) menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan bentuk *coping* yang efektif dalam pengurangan atau penyelesaian masalah.

Fauziah dan Widuri (2005) yang juga mengemukakan bahwa individu yang memasang target dan melakukannya, berarti sudah mengerti dan mampu untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang di hadapi, sehingga cenderung menggunakan *problem focused coping*. Hal tersebut diperkuat dengan adanya penemuan Kusumadewi, Haryani, dan Warsini (2008) yang menunjukkan hasil bahwa 44,4% orang dewasa menggunakan strategi *problem focused coping* sebagai cara mereka untuk menangani masalahnya. *Coping* tersebut merupakan bentuk *coping* yang cenderung dilakukan ketika seseorang merasa perlu ada sesuatu untuk membangun kemajuan dalam diri sendiri. Berdasarkan pendapat keempat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah bentuk *coping stress* yang efektif untuk membangun kemajuan skripsi bagi mahasiswa.

Problem Focused Coping adalah suatu usaha yang bertujuan untuk mengurangi tuntutan dalam situasi yang penuh tekanan atau mengembangkan

situasi tersebut dengan cara menghadapinya. Contoh *problem focused coping* di dalam kehidupan sehari-hari seperti, menyusun jadwal baru untuk menjadi pedoman dalam belajar, memilih karir yang berbeda, dan mempelajari keterampilan baru (Sarafino dan Smith, 2011). Ada tiga bentuk dari *problem focused coping* menurut Aldwin dan Revenson (1987) yaitu yang pertama *exercised caution* yang merupakan usaha seseorang untuk lebih berhati-hati dalam bertindak dengan cara mempertimbangkan secara matang pada pemecahan masalah yang tepat. Contohnya, ketika individu mendapat revisi dalam pengerjaan skripsi, maka selanjutnya individu tersebut akan lebih teliti.

Yang kedua, *instrumental action* yang meliputi tindakan berupa belajar menyelesaikan masalah berdasarkan apa yang telah dilalui, dan berusaha menyusun rencana untuk mengatasi masalah tersebut. Contohnya, individu menyusun strategi agar skripsinya tidak mendapat revisi. Bentuk yang ketiga adalah *negotiation* yaitu usaha untuk merubah pemikiran seseorang, dan mencari sisi positif dalam menyelesaikan masalah dengan seseorang yang terlibat dalam permasalahan tersebut. Contohnya, mengajak individu yang malas mengerjakan skripsi untuk mendiskusikan bersama.

Berdasarkan ketiga bentuk *problem focused coping* tersebut, peneliti melakukan wawancara terhadap lima mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada tanggal 7 September 2019 untuk mengetahui apakah *problem focused coping* efektif dapat mengatasi permasalahan seperti stres pada mahasiswa dalam menghadapi skripsinya dan dapat meningkatkan kemajuan skripsi mahasiswa. Adapun hasil yang diperoleh dari wawancara tersebut yaitu, yang pertama adalah mahasiswa bernama A mengatakan bahwa yang dilakukannya saat stres dalam proses pengerjaan skripsi adalah meminta

saran dari teman sebaya. Namun, ketika A sudah mendapat saran, dia tidak rajin mengerjakan.

“Aku sih kalau stres cari teman yang bisa diajak ngobrol, ngerokok, sambil kerjain skripsi. Paling ya gitu, tapi seringnya curhat ke teman, gimana sih masalahku gitu. Teman-temenku untungnya mau ngasih saran, mereka ngasih saran aku kudu gimana tapi ya sama aja. Aku tetap males ngerjain skripsi walaupun aku bilang ngerjain, tapi aku nggak ngerjain hahaha...”

Di tempat lain, pada tanggal yang sama, peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu siswa bernama B. Dikarenakan sudah tidak ada seseorang yang bisa memberikan semangat di kota rantauannya, *problem focused coping* yang dilakukan oleh B adalah dengan memutuskan untuk kembali pulang ke kampung halaman, lalu menyusun target dan jadwal bimbingan sebagai bentuk pengelolaan stresnya. Akan tetapi, hal itu tidak memberikan efek yang positif dalam pengerjaan skripsinya.

“Aku sekarang udah balik ke rumah, udah nggak nge-kost lagi soalnya udah nggak ada dia hahaha.. Biasanya dia selalu semangat, nemenin skripsi, dll. Sekarang dia udah lulus. Ya sudah aku balik aja ke rumah ada mama, papa dan aku juga bisa nyusun jadwal bimbinganku kapan, targetku mau sampai mana.. tapi cuma itu-itu aja hasilnya, nggak ada perkembangan.”

Selain itu, C seorang mahasiswi memilih untuk bertelefon dengan orang tua agar mendapatkan semangat dalam mengerjakan skripsi. Setelah bertelefon, C mengatakan bahwa dirinya menjadi giat dan rajin dalam mengerjakan skripsi, tetapi hal tersebut tidak berlangsung lama dan tidak begitu memberikan dampak pada skripsi C.

“Iya biasanya aku telfon orang tua sih kalau stres. Mama aku suka semangat juga dengan caranya dia haha.. tapi Papa aku juga selalu ngasih solusi. Abis itu ya.. aku langsung semangat kerjain. Aku rajin pinjem buku juga buat referensi, tapi skripsiku nggak kelar-kelar juga dari dulu. Stres juga jadinya..”

Sama halnya dengan D, yang sudah berusaha menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stresnya dalam pengerjaan skripsi yaitu dengan cara terus mengerjakan sendirian, tetapi hal itu tidak berhasil.

“Aku stres sih kalau mikirin skripsi. Tapi kalau di pikir terus malah semakin menjadi. Ya mending aku langsung sambil ngerjain skripsinya sekalian, biar ndang selesai. Skripsiku jadi lancar, tapi nggak semulus yang dibayangkan dan stresku itu tetep ada sih, masih stres.. banget hahaha..”

Di samping itu, *problem focused coping* yang E lakukan adalah dengan mengerjakan sesuatu dari jauh hari sebagai tindakan untuk mengatasi permasalahan akademik. Harapan E adalah untuk menghindari stres, tetapi pada kenyataannya hal tersebut tidak sesuai dengan ekspektasi E.

“Aku itu udah lama kok nyari-nyari judul skripsi dan teorinya, bahkan sebelum kelas skripsi di buka. Caraku biar nggak stres memang begitu dari dulu. Jujur ya, aku stres banget di awal cari itu nggak nemu-nemu, tapi semakin lama aku ngerjain stresku mulai berkurang, hingga saatnya skripsi tiba aku pun stres tapi nggak seberat pertama aku cari judul dan teori. Sampai sekarang pun stres masih ada, banget malah.. soalnya skripsiku belum selesai padahal udah lama banget.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas diperoleh kesimpulan bahwa *problem focused coping* yang dilakukan oleh kelima mahasiswa tersebut belum memberikan dampak yang efektif bagi kemajuan dalam pengerjaan skripsi. Hal tersebut dikarenakan mereka kurang mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Pernyataan ini diperjelas dengan adanya hasil wawancara terhadap kelima mahasiswa diatas, yang menyatakan bahwa subyek A malas mengerjakan skripsi karena dirinya merasa tidak termotivasi oleh saran-saran temannya yang hanya sekedar memberikan saran, tetapi tidak membantunya secara langsung. Selain itu, subyek B yang menyatakan bahwa dirinya tidak mendapat semangat dari pasangannya. Subyek C menyatakan bahwa hanya orang tuanya saja yang memberikan semangat, tetapi teman-temannya tidak. Begitu pula subyek D yang menyatakan bahwa tidak ada tempat untuk berbagi

cerita ketika dirinya mengalami kesulitan dan stres dalam mengerjakan skripsi. Sama halnya dengan subyek E yang menyatakan bahwa dirinya mengerjakan skripsi sendiri dan hampir tidak ada teman yang mengajak atau menemani.

Ekasari dan Yuliana (2012) mengungkapkan bahwa *problem focused coping* dapat dilakukan dengan baik apabila seseorang mendapat dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan. Hal tersebut dikarenakan seseorang akan mendapat dorongan untuk meningkatkan semangat melakukan kegiatan yang bermanfaat. Teman sebaya yang mempunyai tujuan yang sama pun berperan penting untuk membangun motivasi dan minat seseorang dalam proses *problem focused coping*. Selain itu, keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap *problem focused coping*. Hal ini dijelaskan oleh Dakof dan Taylor (dalam Taylor, 2012) yang menyatakan bahwa dukungan emosi dari dalam keluarga sangat penting dan efektif. Seseorang yang datang kepada keluarga dengan harapan agar mendapatkan perhatian dan dukungan, tetapi hal yang terjadi justru sebaliknya, maka hal itu akan menjadi pengaruh yang negatif.

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian Rodriguez, Groarke, dan Dolan (2018) yang menyatakan bahwa hubungan timbal balik antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dapat memberikan pengaruh yang positif, karena di dalam pelaksanaannya *problem focused coping* melakukan tindakan langsung yang berdampak bagi kemajuan atas konflik yang dihadapi. Selain itu, dalam penelitian Kusumadewi, Haryani, dan Warsini (2008) pun ditemukan bahwa semakin besar perolehan dukungan sosial maka semakin besar penggunaan *problem focused coping*. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial bekerja sebagai pelindung untuk menangkal stres dan memberikan strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya, sehingga dapat mengajak individu untuk berfokus pada aspek positif. Di samping itu, Romero, dkk (2015) pun

menambahkan bahwa *problem focused coping* saja tidak cukup untuk menanggulangi gejala depresi atau stres, tetapi apabila dikaitkan dengan dukungan sosial yang tinggi, maka akan mengurangi gejala depresi atau stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berangkat dari hasil pernyataan beberapa ahli dan wawancara diatas, peneliti akan meneliti apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dalam ilmu psikologi kesehatan mental, psikologi pendidikan, psikologi sosial, dan sebagai dasar untuk penelitian lanjut.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk mengatasi permasalahan terkait dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta dapat memberi masukan bagi para pembaca berkaitan dengan hubungan dukungan sosial pada *problem focused coping* mahasiswa.