

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Memasuki tingkat pendidikan perguruan tinggi, berarti melibatkan diri pada situasi hidup serta situasi akademik yang tentunya jauh berbeda dengan apa yang dialami saat duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Perguruan tinggi bukan sekedar lanjutan dari tingkat SMA, melainkan taraf pendidikan yang tinggi sesuai dengan tuntutan akan banyak tantangan, konsekuensi dan pembelajaran baru yang tentunya akan didapatkan. Mahasiswa pada akhir tugasnya, akan dihadapkan pada suatu tugas akhir atau skripsi yang wajib diselesaikan saat duduk di bangku perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada fase perkembangan ini, mahasiswa berada dalam masa transisi dari masa remaja menuju dewasa (Santrock, 2012).

Menurut Darmono dan Hasan (2005) skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang dikerjakan pada akhir studi oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil kajian pustaka, penelitian, atau pengembangan suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Sedangkan, menurut Poerwodarminto (dalam Aini & Mahardayani, 2011) skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Penulisan skripsi mempunyai tujuan memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian sendiri,

menganalisis dan menarik kesimpulan, serta menyusunnya menjadi bentuk karya ilmiah (Darmono & Hasan, 2005).

Menurut Darmono dan Hasan (2005) banyak mahasiswa yang mengambil skripsi masih mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan dan penyelesaian karena panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi yang membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi diberikan jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Faktanya banyak mahasiswa yang masih memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi.

Beberapa mahasiswa juga mengatakan skripsi masih menjadi beban akhir karena merupakan tugas yang tidak ringan yang membuat mahasiswa terkadang menjadi stres. Banyak kendala yang mahasiswa hadapi antara lain kesulitan dalam mencari literatur, kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam menentukan dan merumuskan masalah, menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan waktu yang terbatas. Kendala atau masalah tersebut merupakan *stressor* yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres (Ningrum, 2011). Kondisi yang membebani ini yang membuat mahasiswa menjadi tidak sejahtera.

Stres merupakan respon individu terhadap tekanan dari suatu situasi atau peristiwa kehidupan yang hal ini dapat terjadi jika individu tidak dapat mengelola dengan baik yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku (Mental Health Foundation [MHF], 2018).

Senada dengan Taylor (2009) yang mengungkapkan bahwa stres merupakan pengalaman emosional negatif yang dirasakan oleh individu yang hal ini disertai dengan berbagai perubahan. Perubahan biokimia, psikologis, kognitif dan perilaku yang dapat diprediksi yang diarahkan untuk mengubah peristiwa yang membuat stres atau mengakomodasi efeknya. Selain hal tersebut, stres juga berdampak pada kesejahteraan individu. Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas (2018) juga mengungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan individu akan lebih tinggi ketika merasakan lebih sedikit stres dalam kesehariannya dibandingkan dengan pada hari-hari ketika individu merasakan lebih banyak stres. Lebih lanjut, Julika & Setiyawati (2019) melakukan penelitian terkait hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Stres akademik dan kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kesejahteraan individu.

Menurut Diener, Lucas, & Oishi (dalam Proctor, 2016) *subjective well-being* (SWB) merupakan persepsi dan pengalaman pribadi dari respon emosional positif dan negatif serta evaluasi kognitif spesifik dan global (domain) dari kepuasan terhadap kehidupan atau evaluasi kehidupan seseorang dari berbagai kejadian yang dialami baik itu secara kognitif dan afektif. Lyubomirsky (dalam Maddux, 2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan pengalaman gembira, kepuasan atau kesejahteraan positif yang dikombinasi dengan perasaan bahwa hidup seseorang baik, bermakna dan berharga. Maddux (2018) menjelaskan bahwa seseorang dengan SWB yang baik akan lebih sukses dalam banyak bidang kehidupan dan keberhasilan mereka setidaknya karena rasa kesejahteraan yang lebih besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson (dalam Proctor, 2016) menjelaskan bahwa SWB merupakan suatu proses yang mendasari interaksi antara keadaan internal dan eksternal, sebab dan akibat melalui faktor personal, dan lingkungan yang memengaruhi bagaimana individu memandang kehidupan mereka.

Seperti yang dijelaskan oleh Carr (2004) bahwa faktor-faktor dalam sistem lingkungan (dukungan sosial dan tekanan) dan personal (sifat dan demografis) yang keduanya relatif stabil, akan mengalami perubahan dalam situasi kehidupan seperti krisis dan transisi. Semua faktor tersebut, akan memengaruhi kesehatan dan *well-being* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui penilaian kognitif dan proses *coping*.

Menurut Andrews & Withey (dalam Proctor, 2016) tiga komponen SWB diantaranya adalah *life satisfaction* (LS), *positive affect* (PA), dan *negative affect* (NA). Seseorang dikatakan memiliki SWB yang tinggi jika mereka mengalami LS dan sering mengalami PA (misalnya seperti kegembiraan, *optimism*) dan jarang terjadi NA (misalnya, kesedihan, kemarahan). Sebaliknya, seseorang yang memiliki SWB yang rendah mereka akan merasa tidak puas dalam menjalankan kehidupannya, mengalami sedikit sukacita, dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kegelisahan (Diener, Suh & Oishi dalam Proctor, 2016).

Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa narasumber untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas. Ketiga narasumber yang peneliti wawancara merupakan mahasiswa angkatan 2016 yang ketiganya sudah mengambil mata kuliah skripsi di semester 7 dan satu subjek sudah mengambil mata kuliah skripsi di semester 6 karena mengikuti program *fasttrack* untuk melanjutkan pendidikannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, rata-rata ketiga subjek mengatakan hal yang hampir serupa bahwa subjek

memiliki keinginan agar target cepat selesai dapat terwujud karena ingin meringankan beban orang tua dengan tidak membayar uang kuliah seperti UKP dan SKS lagi, keinginan melanjutkan pendidikan lagi dengan mengikuti program *fasttrack*, dan harapan dari keluarga agar dapat menyelesaikan pendidikannya tepat pada waktunya.

Menurut hasil wawancara singkat pada tanggal 22 Agustus 2019 dengan perempuan yang berusia 21 tahun sebut saja H mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Subjek H mengatakan skripsi masih menjadi beban akhir yang harus dan wajib diselesaikan. Subjek mengatakan saat ini banyak sekali tekanan yang sedang subjek hadapi yang membuat subjek menjadi stres. Banyak *stressor* yang muncul seperti kebingungan untuk memulai mengerjakan karena, belum ada topik yang ingin diangkat dalam penelitian membuat subjek menunda pengerjaan skripsi, membagi waktu antara mata kuliah yang masih diambil karena banyak tugas lapangan yang harus diselesaikan, kebingungan memilih dosen pembimbing dan, malas yang terkadang muncul tetapi keinginan target lulus cepat tercapai.

Subjek juga mengungkapkan jika beberapa teman dekatnya sudah ada yang memiliki topik penelitian yang ingin diteliti, memilih dosen pembimbing, bahkan sudah ada beberapa temannya yang juga sudah mencicil mengerjakan. Subjek mengatakan bahwa beberapa teman yang dikenal sangat gesit dalam mengerjakan skripsi sedangkan subjek belum apa-apa. Semua hambatan ini menjadi beban yang membuat fisik dan perilaku subjek menjadi terganggu seperti menjadi lemas, otot-otot menjadi tegang, cemas yang membuat tidur menjadi tidak nyenyak dan tidak bersemangat sehingga kepuasannya menurun.

Tambahnya lagi, keinginan kedua orang tuanya dan keluarga agar subjek dapat menyelesaikan skripsinya dan lulus tepat 4 tahun.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 25 Agustus 2019 dengan perempuan yang berusia 21 tahun, sebut saja subjek M mahasiswa fakultas Teknologi Pertanian yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsinya. Subjek M mengatakan bahwa skripsi masih menjadi tanggungan yang wajib diselesaikan. *Stressor* yang muncul menimbulkan banyak tekanan dan kesulitan yang membuat subjek menjadi stres dan tidak puas karena banyak pikiran yang mengganggu sehingga tidak maksimal dan percaya diri dalam mengerjakan sesuatu. Skripsi masih menjadi "*momok*" yang membuat subjek menjadi sakit kepala karena membuat subjek menjadi merasa tegang. Kondisi ini yang membuat subjek M memiliki tingkat SWB yang rendah karena banyak tekanan dan kesulitan yang sering dirasakan yang membuat subjek menjadi tidak puas dan sejahtera. Selain itu juga, subjek mengatakan hal yang hampir serupa dengan subjek sebelumnya bahwa kedua orang tuanya menginginkan agar dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu dengan lulus tepat pada waktunya dan mengikuti program *fasttrack* agar dapat segera melanjutkan pendidikannya.

Subjek terakhir sebut saja N mahasiswa fakultas Ekonomi dan Bisnis. Peneliti melakukan wawancara dengan subjek pada tanggal 26 Agustus 2019. Subjek mengatakan hal yang serupa dengan subjek lainnya. Skripsi membuat subjek menjadi pusing karena subjek masih bingung dan belum mendapat topik yang sesuai untuk dijadikan penelitian, masih bingung memilih dosen yang nyaman, membagi waktu karena masih ada beberapa mata kuliah yang harus diambil selain itu mata kuliah semester akhir serta tugas lapangan yang juga harus diselesaikan dan kegiatan kampus yang harus diselesaikan yang membuat

subjek harus membagi waktu antara tugas yang satu dengan yang lainnya. Hal ini membuat subjek merasa tidak percaya diri dan maksimal dalam mengerjakan sesuatu.

Subjek N mengatakan seperti membawa beban karena banyak sekali hal yang harus diselesaikan. Selain itu juga ada target waktu yang subjek inginkan yaitu cepat lulus sesuai dengan waktunya. Rasa percaya yang rendah dan tidak optimal dalam menjalankan segala aktivitas membuat subjek menjadi tidak gembira dan puas karena banyak *affect negative* yang muncul yang hal ini menyebabkan tingkat SWB rendah.

Menurut Mills (dalam Baqutayan, 2015) stres merupakan reaksi batin seseorang terhadap hal-hal yang terjadi dan tuntutan-tuntutan yang dihadapkan pada diri seseorang. Seseorang dapat mengalami stres ketika merasa cemas, khawatir, malu, atau marah. Kondisi ini yang membuat subjek tidak berfungsi secara sepenuhnya merasakan kesejahteraan subjektif karena seringnya merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif.

Berdasarkan berbagai ulasan diatas, faktanya tidak mudah bagi setiap individu khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi untuk mencapai SWB. Setiap individu, memiliki strategi sendiri untuk mendapatkan suatu kebahagiaan dan kepuasan yang menjadi salah satu prediktor bagi seseorang dalam mengatasi berbagai hambatan yang dialami. Seseorang dengan tingkat SWB yang rendah akan merasa tidak percaya diri, hubungan sosial kurang terjalin dengan baik, serta menunjukkan performa kerja yang kurang maksimal. Ketika dalam keadaan yang penuh tekanan, seseorang dengan tingkat SWB yang rendah tidak dapat melakukan adaptasi

dan *coping* yang efektif ketika dihadapkan pada keadaan yang menekan (Biswas-Diener, Diener, & Tamir, 2004).

Menurut Copper, Dewe & O'Driscoll (dalam Shimazu & Schaufeli, 2007) ada bukti yang terkumpul bahwa ciri pekerjaan dengan perkembangan psikososial yang buruk memiliki efek buruk pada kesejahteraan karyawan (misalnya peningkatan respon stres, gangguan kinerja). Stres merupakan fakta hidup, tetapi cara setiap individu dalam menghadapi stres menentukan kemampuan individu itu sendiri dalam mengatasi stres tersebut. Individu bereaksi secara berbeda terhadap stres tergantung berbagai faktor psikologis seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Tyas dan Savira (2017) melakukan sebuah penelitian yang ditujukan kepada mahasiswa jurusan psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2013-2016. Jumlah responden dalam penelitian tersebut sebanyak 60 orang yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa *coping stress* menunjukkan hubungan yang positif dengan SWB. Kategorisasi data *coping stress* kepada 60 subjek menunjukkan bahwa 8 subjek (13,3%) mahasiswa luar Jawa memiliki *coping stress* yang tinggi dan 44 subjek (73,3%) mahasiswa luar Jawa memiliki *coping stress* yang sedang dan sisanya dengan 13,3% memiliki *coping stress* rendah.

Lebih lanjut Tyas & Savira (2017) mengatakan bahwa perbedaan tingkat *coping stress* ditentukan dengan sejauh mana individu berhasil dalam melakukan tugas *coping* yang harus dilaksanakannya. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa, *coping stress* berkaitan dengan *subjective well-being* pada

mahasiswa luar Jawa. *Coping* dilakukan untuk mengatasi tuntutan yang membuat individu menjadi *stress* dalam situasi yang penuh tekanan antara tuntutan yang berasal dari individu dan lingkungan dengan suatu usaha aktif.

Harrington (2013) memaparkan bahwa ketika *stressor* muncul pada diri individu, mereka selalu saja berpikir dengan terlalu banyak melibatkan stimulus yang tidak diinginkan yang mengarah pada reaksi psikologis atau bahkan fisiologis yang berlebihan yang tentunya tidak diinginkan. Seseorang juga akan memikirkan bahwa jawaban untuk mengurangi *stressor* yang muncul adalah dengan mengurangi atau menghilangkan rangsangan yang tidak diinginkan.

Lebih lanjut Harrington mengatakan bahwa *coping* merupakan salah satu penggunaan sumber dan strategi yang efektif untuk menghadapi berbagai tuntutan internal atau eksternal yang penuh tekanan. *Coping* tidak hanya dipengaruhi oleh sumber internal dan gaya *coping* yang dimiliki oleh individu melainkan juga sumber eksternal seperti waktu, uang, pendidikan, pekerjaan, teman, keluarga, standar dalam hidup, kehidupan yang positif dan tidak adanya tekanan kehidupan (Hobfoll, dalam Harrington, 2013).

Lebih lanjut Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu proses yang mana seseorang mencoba untuk mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang mereka tertekan dalam situasi yang menekan. *Manage* atau mengatur menunjukkan bahwa upaya untuk mengatasi masalah dapat sangat bervariasi dan tidak selalu dapat menghasilkan solusi atas masalah tersebut. Menurut Lazarus (dalam Santrock, 2012) terdapat dua tipe *coping* utama yang dapat menurunkan stres yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC).

Sarafino & Smith (2012) menjelaskan bahwa PFC merupakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengurangi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan atau menambah akal untuk menghadapinya. Sedangkan EFC bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan atau *stress*. Seseorang bisa mengontrol respon emosi mereka melalui pendekatan perilaku dan kognitif.

Penelitian yang dilakukan Bakhtiar & Asriani (2015) mengenai efektivitas strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa SMA Negeri 1 Barru. Penelitian ini menunjukkan bahwa PFC lebih efektif dalam mengelola *stress* dibandingkan dengan EFC.

Lebih lanjut Chao (2011) juga melakukan penelitian untuk menguji model yang menghubungkan antara stres, dukungan sosial, PFC dan *well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa PFC melayani dua peran yaitu mengenai *stress* dan *well-being*. PFC membantu siswa mempertahankan kesejahteraan mereka ketika dalam keadaan stres, sedangkan PFC yang rendah memengaruhi asosiasi ini secara negatif. Singkatnya, ketika siswa menghadapi stres, berurusan dengan masalah mungkin merupakan cara yang baik untuk menjaga "ketenangan pikiran" sementara menunda atau tidak menyelesaikan masalah dapat memengaruhi mental atau emosional pada kesejahteraan. Di sisi lain, PFC secara signifikan memediasi dukungan pada hubungan antara stres dan kesejahteraan. Dengan kata lain, ketika individu merasa didukung oleh keluarga dan teman-teman, berkonsentrasi pada penyelesaian masalah lebih lanjut dapat membantu mereka menjaga kesejahteraan mereka.

Menurut Taylor (2009) PFC mencakup upaya melakukan sesuatu yang membangun tentang kondisi yang tertekan, terancam atau tertantang dan EFC berkaitan dengan upaya mengatur emosi yang dialami individu karena suatu peristiwa yang menekan atau kondisi yang penuh tekanan. Lebih lanjut Cooper dkk & Penley dkk (dalam, Shimazu & Schaufeli, 2007) menjelaskan bahwa PFC merupakan salah satu *coping* yang mengacu pada upaya mengubah situasi yang penuh tekanan karena bentuk *coping* ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah dan memperbaiki situasi secara langsung yang mengarah pada kesejahteraan yang lebih baik yaitu respon stres yang rendah dan kinerja yang lebih baik.

Nevid dkk (2005) juga menjelaskan bahwa *coping* yang berfokus pada masalah, tidak seperti *coping* yang berfokus pada emosi, dimana setiap orang berusaha untuk menjaga jarak antara diri mereka dengan sumber stres melalui penyangkalan atau penghindaran. *Coping* yang berfokus pada masalah membantu seseorang dalam menghadapi stres. Misalnya, pada saat mengalami masalah medis yang serius strategi PFC seperti mencari informasi, tetap menunjukkan semangat dan menjaga harapan, kemungkinan bersifat adaptif dan meningkatkan kesempatan individu untuk sembuh.

Shimazu dan Schaufeli (2007) melakukan penelitian kepada 488 karyawan pria yang bekerja di sebuah perusahaan mesin konstruksi di Jepang mengenai “*Does Distraction Facilitate Problem Coping with Job Stress?*” hasil dari studi ini menunjukkan bahwa kombinasi dari *coping* yang berfokus pada masalah dan gangguan *well-being* karyawan jangka panjang, dimana PFC dapat menyebabkan respon stres yang lebih rendah dan kinerja yang lebih baik (tetapi hanya dalam situasi kinerja yang penuh tekanan). Oleh karena itu diungkapkan

dalam penelitian tersebut bahwa gangguan yang muncul memang memfasilitasi PFC mengatasi *stress*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan hasil wawancara dengan ketiga subjek diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa skripsi masih menjadi beban yang membuat mahasiswa menjadi tegang, tidak percaya diri, stres dan membuat performa kerja mahasiswa menjadi tidak maksimal karena banyak *stressor* yang muncul. Seorang individu harus menambahkan *positive affect* dan membangun perasaan tersebut jika ingin mencapai suatu *well-being* (Harrington, 2013).

Seligman (dalam Harrington, 2013) mengatakan bahwa :

“Jika seorang individu ingin berkembang dan mencapai suatu *well-being*, maka individu tersebut harus bisa mengurangi penderitaan dalam arti seorang individu harus mempunyai emosi positif, *meaning*, pencapaian, dan hubungan yang positif.”

Selama beberapa tahun terakhir, SWB juga menjadi fokus dalam penelitian. SWB mungkin tidak hanya menjadi tujuan hidup melainkan juga sarana untuk mencapai tujuan lain dan untuk memfasilitasi perilaku serta hasil yang diinginkan. Permasalahan tentang SWB pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi pertanyaan bagi peneliti untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang SWB seperti pada pemaparan diatas bahwa SWB menjadi salah satu prediktor kualitas hidup seseorang, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, menjadi dasar peneliti untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *problem focus coping*

dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis yaitu:

1.3.1. Manfaat Teoritis

Secara umum, peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan mental dan psikologi positif dalam mengembangkan konsep tentang *problem focus coping* dan hubungannya dengan *subjective well-being*.

1.3.2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan khususnya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam usaha meningkatkan *subjective well-being* terutama dalam kaitan dengan *problem focused coping*.