

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Selama menjalani perkuliahan di kampus, mahasiswa pasti akrab dengan tugas-tugas perkuliahan yang selalu datang silih berganti setiap hari. Tugas-tugas tersebut bisa berbentuk tugas kelompok maupun tugas individual, yang harus dikerjakan dalam tenggat waktu tertentu. Sehingga, mahasiswa wajib mengumpulkan tugas tersebut tepat pada waktunya dan mengerjakan tugas tersebut sebaik-baiknya supaya mendapat nilai yang terbaik pada tugasnya. Saat mahasiswa memperoleh nilai yang terbaik dalam setiap tugas-tugas yang diberikan, maka hal ini akan berpengaruh positif pada indeks prestasi (IP) yang membuat mahasiswa dapat melanjutkan ke semester berikutnya dengan mudah. Ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh mahasiswa saat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Menurut Carbone (2009) tugas perkuliahan merupakan sumber pembelajaran yang bermanfaat bagi mahasiswa, dan membuat mahasiswa semakin memahami materi yang diberikan dalam perkuliahan. Sementara itu Hill, Spencer, Alston dan Fitzgerald (dalam Carbone, 2009) berpendapat bahwa tugas perkuliahan dapat berperan positif dalam pencapaian belajar mahasiswa. Dengan demikian, tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, merupakan kesempatan emas bagi mahasiswa untuk belajar lebih banyak lagi tentang materi perkuliahan dan juga untuk mempraktikkan materi yang telah dipelajari dalam perkuliahan.

Pada kenyataannya, menurut pengamatan peneliti sebagai mahasiswa, sebagian mahasiswa justru merasa mengeluh dan tidak bersemangat saat dosen memberikan tugas-tugas. Mahasiswa tersebut merasa bahwa tugas-tugas tersebut adalah hal yang sukar dan menantang sebab mahasiswa tersebut

tahu bahwa saat mengerjakan tugas-tugas dirinya akan menghadapi kesulitan dan juga stress yang akan menyertainya apabila tugas-tugas menumpuk. Oleh sebab itu, mahasiswa akan lebih senang jika dosen tidak memberikan tugas-tugas, karena hal ini dapat membuat mahasiswa dapat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Daharnis, Sagita dan Syahniar (2017) bahwa selama menjalani perkuliahannya mahasiswa menghadapi permasalahan yang menantang, salah satunya adalah tugas perkuliahan yang banyak, dan kebanyakan mahasiswa biasanya mengeluh saat diberi tugas oleh dosen (Carbone,2009). Selain mahasiswa mengeluh saat diberi tugas oleh dosen, tugas-tugas tersebut ternyata dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, apabila mahasiswa tersebut tidak mampu menanganinya dengan baik (Sarafino, dalam Daharnis,Sagita, dan Syahniar 2017).

Disisi lain, mahasiswa juga dapat berupaya untuk dapat mengatasi stres yang dialaminya dalam mengerjakan tugas-tugas dengan menggunakan strategi *coping* yang mereka miliki.. Salah satu strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tugas kuliah adalah *proactive coping*. Menurut Schwarzer (dalam Gan, Hu & Zhang, 2010), *Proactive Coping* (PC) adalah suatu usaha aktif individu untuk mencari tantangan baru, menciptakan kesempatan baru, dan memandang bahwa tekanan adalah sesuatu yang menantang daripada sesuatu yang mengancam. Sedangkan menurut Aspinwall dan Taylor (1997) *proactive coping* adalah suatu proses ketika individu berusaha mengantisipasi stresor yang berpotensi mengganggu kesejahteraan emosinya dan mengambil tindakan aktif untuk mencegah hal tersebut terjadi.

Menurut Greenglass (dalam Sugianti, 2012) *proactive coping* merupakan pilihan yang tepat bagi mahasiswa untuk mengatasi tugas perkuliahan. Hal ini disebabkan karena *proactive coping* bertujuan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung. Oleh sebab itu, individu dapat melakukan tindakan untuk menghilangkan sumber-sumber stresnya sampai dirinya terbebas sepenuhnya dari masalah dan juga menghindarkannya dari masalah lain.

Pada kenyataannya dalam menghadapi tugas-tugas kuliah, sebagian mahasiswa justru menggunakan strategi coping yang tidak efektif seperti *reactive coping* (Sugianti, 2012). Artinya, saat menghadapi tugas-tugas perkuliahan, mahasiswa cenderung bereaksi negatif dengan menghindari tugas-tugas tersebut, seperti menunda-nunda, tidak mengerjakannya dan bahkan mengcopy paste pekerjaan milik teman. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa memandang bahwa tugas kuliah merupakan sumber masalah sehingga mahasiswa akan cenderung menghindarinya daripada menghadapinya.

Oleh sebab itu, dapat dipahami bahwa strategi *reactive coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas, bukanlah strategi *coping* yang tepat. Karena saat menggunakan *coping* tersebut, *stress* yang dirasakan mahasiswa memang berkurang, tetapi tidak menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, yaitu tugas kuliah mereka.

Berkaitan dengan kasus diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan survei kepada sebagian mahasiswa di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata angkatan 2019, dalam rangka melihat kenyataan yang lapangan terjadi di perihal strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah serta dampak yang ditimbulkan saat mahasiswa mengerjakan tugas dengan menggunakan *coping* yang tidak tepat. Dalam survei ini, terdapat 16

responden mahasiswa angkatan 2019. Berdasarkan survei yang telah dilakukan, terdapat 58,8% responden (10 mahasiswa) yang menggunakan *reactive coping* dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Dalam hal ini mahasiswa menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, sampai batas *dateline* pengumpulan. Hasilnya, mahasiswa merasa gelisah, tertekan, sulit berkonsentrasi, pusing bahkan mengalami kesulitan tidur. Disisi lain, survei melaporkan bahwa penyebab mahasiswa menunda-nunda tugasnya karena mahasiswa merasa tugas terlalu sukar, kesulitan menemukan cara-cara dalam mengatasi tugas dan merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas-tugas. Selain itu, responden juga merasa menyesal saat mendapatkan nilai buruk karena tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas.

Hasil survei diatas menunjukkan cerminan respon mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas mereka. Dapat disimpulkan, bahwa saat mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang tidak tepat, mahasiswa mengalami stres yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami hal-hal buruk yang sebenarnya tidak mereka inginkan.

Disisi lain, adalah lebih baik bagi mahasiswa jika segera melakukan *coping* yang tepat dalam menyelesaikan tugas-tugas, supaya tugas dapat segera terselesaikan. Salah satu metode yang dapat digunakan mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas adalah dengan menggunakan *proactive coping*. Dengan menggunakan *proactive coping*, individu dapat mengatasi masalah dengan mencegah segala kemungkinan buruk atau sumber stres (*stressor*) yang dapat dialami oleh individu (Greenglass, dalam Adami, 2008). Hal tersebut dapat dilakukan saat individu melakukan tindakan antisipatif dalam menghadapi stressor yang dihadapinya (Greenglass, dalam Adami, 2008). Misalnya dalam menghadapi

tugas-tugas yang diberikan dosen, mahasiswa dapat langsung mengerjakan tugas yang diberikan tanpa menundanya. Sehingga, tugas mahasiswa tidak menumpuk dan kecemasan mahasiswa dapat berkurang. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Psikologi Unika Soegijapranata menunjukkan mahasiswa yang segera menyelesaikan tugas-tugasnya, merasa lebih tenang dan lega karena tugas mereka telah terselesaikan. Selain itu mahasiswa merasa terhindar dari stres yang mereka alami terkait dengan tugas perkuliahan.

Jadi dapat dipahami, bahwa *proactive coping* merupakan salah satu teknik *coping* terbaik yang dapat digunakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya. Dengan menggunakan *proactive coping*, mahasiswa akan memandang tugas-tugas perkuliahan sebagai sebuah tantangan untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dalam menekuni bidang studi yang sedang dipelajarinya, sehingga mahasiswa dapat selalu bergairah saat diberikan tugas oleh dosen-dosen mereka dan akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan tugas-tugas mereka.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Proactive Coping* pada individu yaitu *self efficacy* dan optimisme (Greenglass, dalam Adami,2008). Dalam penelitian ini, peneliti hanya akan membahas tentang *self efficacy* sebagai faktor yang mempengaruhi *proactive coping*. Menurut Bandura (dalam Baron & Byrne,2003) *self efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi tantangan yang dihadapinya. Sedangkan menurut Schultz dalam Sandra & Djalali (2013) *self efficacy* merupakan persepsi individu terhadap sumberdaya,efisiensi dan kemampuannya dalam mengatasi tantangan dalam kehidupan.

*Self-efficacy* dan *proactive coping* memiliki peranan penting pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sugianti (2012) dengan subjek mahasiswa Psikologi di UIN SUSKA Riau, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* pada mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah. Hal ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik *proactive coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas kuliah. Oleh sebab itu, mahasiswa dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan semaksimal mungkin dan dapat menghadapi berbagai tantangan dan rintangan dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut. Temuan dari Sugianti tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, dan Taubert (1999) yang menyebutkan bahwa individu yang melakukan *proactive coping* merupakan individu yang bertanggungjawab, teliti, dan terampil dalam memikul tanggung jawab serta mampu merealisasikan impian-impian yang mereka miliki.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, memiliki skor yang rendah dalam *proactive coping* atau memiliki *coping* yang tidak tepat (Sugianti, 2012). Oleh sebab itu, mahasiswa tersebut tidak berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut dan bahkan menghindari tugas-tugas tersebut, dengan menggunakan strategi *coping* yang tidak tepat seperti menunda-nunda tugas yang diberikan dosen (Sugianti, 2012). Akibat dari hal tersebut, mahasiswa akan mendapatkan nilai yang buruk dalam mata kuliah yang diambilnya, dan hal ini jelas berpengaruh pada Indeks Prestasi (IP) mahasiswa tersebut. Kurnianto (2012) juga melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *proactive coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin baik *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *proactive coping* mahasiswa berhubungan erat dengan *self efficacy* dalam mengerjakan tugas. Sehingga dapat dipahami, bahwa *proactive coping* dan kemampuan individu dapat berperan penting dalam pengerjaan tugas mahasiswa.

Disisi lain, terdapat perbedaan antara penelitian yang terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan utama dalam penelitian khususnya dalam tugas-tugas perkuliahan yang diberikan kepada mahasiswa. Jika di penelitian-penelitian terdahulu, tugas-tugas perkuliahan bersifat *offline*, yang berarti mahasiswa diwajibkan mengumpulkan tugas ke kampus, mengerjakan tugas di kampus dan ada tugas praktek/lapangan yang membuat mahasiswa harus terjun ke suatu lokasi/tempat tertentu. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan peneliti, semua tugas kuliah yang diberikan bersifat *online* sehingga mahasiswa mengumpulkan tugas-tugas mereka melalui portal *online*, berdiskusi secara *online*, dan mahasiswa mengerjakan tugas-tugas tersebut di rumah mereka masing-masing. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 yang semakin memburuk sehingga membuat mahasiswa harus menjalani perkuliahan online dan mengerjakan tugas-tugas mereka di rumah masing-masing.

Disisi lain, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *proactive coping* dan *self efficacy* pada mahasiswa karena untuk menguji konsistensi hubungan antara *proactive coping* dan *self-efficacy* pada mahasiswa serta menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas karena pada penelitian-penelitian sebelumnya pengaruh *self-efficacy* terhadap *proactive coping* relatif kecil.

Selain itu melalui penelitian ini, peneliti tertarik untuk melihat respons dan  *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan, apakah mahasiswa tertantang untuk dapat mengerjakan tugas-tugas sehingga dapat mengerjakan tugas tersebut semaksimal mungkin? atau justru tugas-tugas merupakan sebuah ancaman bagi mahasiswa sehingga menghindari tugas-tugas tersebut dan berakibat tidak mengerjakan tugas dengan maksimal. Sehingga melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan *proactive coping* dan *self-efficacy* pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Proactive Coping* dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Proactive Coping* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang

### 1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat berguna bagi beberapa pihak sebagai berikut:

#### 1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap Ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis terkait dengan penelitian mengenai *proactive coping* dengan *self-efficacy* sehingga dapat menjadi acuan yang relevan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

#### 1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat membuat mahasiswa mengetahui dan memahami bentuk-bentuk *proactive coping*, sehingga mahasiswa dapat menggunakan *proactive coping* yang baik dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan dan memperoleh hasil yang terbaik dalam tugas-tugas kuliahnya.