

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Peraturan Republik Indonesia No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dituntut untuk mampu berprestasi secara optimal walaupun selalu dihadapkan oleh tugas-tugas, baik yang bersifat akademis maupun non akademis (misalnya organisasi kemahasiswaan). Salah satu tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa adalah tugas akhir atau skripsi. Pembuatan tugas akhir atau skripsi dianggap sebagai tugas yang sulit, sebab proses pengerjaannya memerlukan banyak persiapan tenaga, dana dan emosi (Linayaningsih, 2007).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa tahun akhir, untuk mendapatkan gelar sarjana Strata 1(satu) pada akhir masa studinya. Skripsi merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara objektif terhadap suatu permasalahan. Skripsi sering kali menjadi hal yang membutuhkan banyak persiapan pada mahasiswa akhir karena tidak terbiasa menulis karya ilmiah (Darmano, 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siswanto dan Guntur (2013) terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi, menemukan ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam pengerjaan tugas akhir skripsi. Faktor-faktor tersebut diantaranya kesulitan dalam menemukan permasalahan yang akan diangkat menjadi judul penelitian, kesulitan untuk fokus mengerjakan proyek akhir, membagi waktu dengan kuliah, tidak rutin bimbingan dengan dosen, minim

pengetahuan dalam menulis karya tulis ilmiah, ragu-ragu dalam mengajukan judul, sering *mood* dan tidak semangat dalam mengerjakan skripsi.

Faktor penghambat dalam pengerjaan tugas akhir ini membuat para mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses tugas akhir. Berdasarkan data yang diambil dari Biro Akademik Program Studi (Prodi) di Psikologi Universitas Andalas (Unand) dalam priode lima tahun pertama diketahui bahwa terdapat 24 orang mahasiswa mahasiswi lulusan Prodi Psikologi Unand. Sedangkan dalam proses pengerjaannya, mahasiswa Prodi Psikologi Unand membutuhkan waktu seperti berikut:

Tabel 1.1.
Waktu Pengerjaan Skripsi Mahasiswa priode 5 (lima) Tahun Awal

Lama pengerjaan (bulan)	Jumlah mahasiswa
0 – 10	3 orang
11 - 20	32 orang
21- 30	>39 orang

(Sumber :Biro Akademik Prodi Psikologi Universitas Andalas)

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat diketahui bahwa terdapat 3 (tiga) orang mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan waktu 0 (nol) sampai 10 bulan. Sebanyak 32 orang mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dalam waktu 11-20 bulan. Sedangkan sisanya dalam priode 5 (lima) tahun awal sebanyak lebih dari 39 orang dapat menyelesaikan skripsinya selama 21-30 bulan.

Proses pengerjaan skripsi tersebut menimbulkan tekanan dalam diri mahasiswa sehingga mengakibatkan adanya stres dan frustasi dalam menyelesaikan skripsi (Kuriawan, 2011). Menurut Widya (2011) mahasiswa yang telah lama mengambil mata kuliah skripsi yaitu tiga sampai lima semester tidak

dapat mengambil keputusan sehingga membiarkan masalah skripsi berlarut-larut dan menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tersebut. Tekanan dalam mengerjakan skripsi ini merupakan salah satu faktor penyebab munculnya stres (Ciccarelli, 2012).

Stres yang dialami oleh mahasiswa dipicu oleh faktor yang disebut dengan *stressor* (Ciccarelli, 2012). *Stressor* tersebut dapat menimbulkan dampak bagi seseorang. Dampak tersebut terdiri dari 2 (dua) aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2008). Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi fisik seseorang pada saat stres, sehingga mengalami sakit pada organ tubuhnya seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan gangguan tidur. Sedangkan, aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologis menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres dialami seseorang yang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka dalam proses pengerjaan skripsi (Selye dalam Brenda, 1995).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Unand ditemukan terdapat 21,62% mahasiswa Psikologi memiliki tingkatan stres yang tinggi, 56,76% mengalami stres yang sedang dalam mengerjakan skripsi dan 21,62% mengalami stres yang ringan. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan adanya perubahan reaksi yang dialami seseorang ketika stres, yaitu reaksi psikologis, reaksi emosional dan reaksi fisiologis.

Berdasarkan hasil penelitian Sari (2014) dari aspek psikologi, akibat yang ditimbulkan oleh *stressor* terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan mengalami perubahan dalam reaksi kognitif seperti sulit berkonsentrasi, kurang memahami keterangan yang diberikan dosen, dan kebingungan terhadap pengerjaan skripsi itu sendiri. *Stresor* ini juga mengakibatkan perubahan dalam reaksi emosi yang berupa sensitif, mudah marah, sedih dan tertekan. Sedangkan ditinjau dari aspek fisiologi yaitu susah tidur, menurun dalam daya tahan dan perubahan pola makan (Selye dalam Brenda, 1995). Selain itu, Ciccarelli (2012) menyebutkan orang yang mengalami stres akan merasakan kelelahan, penyakit berulang, kelebihan/ menurunnya nafsu makan, perubahan *mood*, depresi, marah dan memiliki masalah memori dan konsentrasi.

Hal ini sejalan dengan wawancara yang peneliti lakukan dengan sembilan orang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Psikologi Unand bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami mimpi buruk, perubahan *mood* bila ditanya perihal skripsi, mengalami perubahan pola dan nafsu makan serta sulit untuk memfokuskan pikiran/ berkonsentrasi. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa akan menimbulkan efek negatif terhadap hubungan mahasiswa tersebut dengan lingkungan. Untuk itu, dalam mengatasi stres seseorang harus memiliki teknik yang dapat mengubah situasi yang tidak baik atau mengubah cara pandang menjadi lebih menguntungkan, hal ini disebut dengan *coping stress* (Lazarus, 1995).

Coping stress adalah teknik yang digunakan seseorang untuk mengatasi, menoleransi, mengurangi atau meminimalisasi efek dari *stressor*, dan hal ini

termasuk dalam strategi perilaku dan strategi psikologi (Ciccarelli, 2012). Menurut Lazarus (1995) terdapat dua strategi *coping stress*, yang pertama *problem focused coping* dan yang kedua *emotion focus coping*. *Problem focused coping* adalah strategi *coping* yang berkerja untuk mengurangi dan mengubah stres itu sendiri. Sedangkan *emotion focus coping* adalah strategi untuk mengubah perasaan atau emosi terhadap *stressor*.

Seseorang dengan *problem focus coping* dapat melakukan tindakan langsung dalam mengatasi masalah. Tindakan tersebut seperti tindakan langsung mengatasi sumber masalah, merancang dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan, mencari nasehat sebelum bertindak, mengesampingkan kegiatan lain yang bukan prioritas dan melakukan latihan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sehingga dapat mengatasi sumber stres secara efektif. Penggunaan *Problem focus coping* mengarahkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan kendalanya dalam penyusunan skripsi (Lazarus, 1984).

Berdasarkan penelitian dari Hanik (2013) *problem focus coping* dapat menurunkan stres mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. *Problem focus coping* juga dapat membantu mahasiswa lebih efektif dalam menyelesaikan skripsinya sebanyak sebesar 54,5%, yang mengartikan bahwa penggunaan *problem focus coping* pada mahasiswa skripsi dapat membantu penyelesaian masalah yang dihadapi ketika menyelesaikan skripsi. Menurut Mariyanti (2015) mahasiswa dapat mengatasi kendala dan *stressor* ketika mengerjakan skripsi menggunakan *problem focus coping*.

Selanjutnya, Lazarus (1995) menjelaskan dalam penggunaan *Emotional focus coping*, seseorang akan melakukan penilaian kembali terhadap masalah tersebut sehingga dapat memiliki sudut pandang yang lebih positif untuk mengatasi suatu permasalahan. Penggunaan *emotional focus coping* dapat dilakukan dengan mencari dukungan emosi, berdoa maupun menerima suatu permasalahan tersebut.

Berdasarkan penelitian dari Widya (2011) kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, menemukan bahwa *emotional focus coping* dapat menurunkan *stressor* mahasiswa ketika menemukan permasalahan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang menggunakan *emotional focus coping* dapat mengatasi masalah dan mengendalikan respon emosi dengan cara mencari makna positif dari kesulitan yang dihadapi sehingga tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut akan berkurang.

Menurut Lazarus (dalam Carver, 1989) penggunaan *problem focus coping* dan *emotional focus coping* tidak terlepas dari keyakinan seseorang dalam menghadapi hambatan. Keyakinan positif yang dimiliki seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya disebut dengan optimisme (Ciccarelli, 2012). Mahasiswa yang optimis dalam menyelesaikan masalahnya dapat mengontrol perilaku yang dinilai sangat berkaitan dengan pemilihan tipe *coping stress* yang digunakan dalam menyelesaikan masalah skripsi (Scheier, Weintrub & Cerver, 1989).

Scheier dan Cerver (2010) menyatakan bahwa optimisme adalah keyakinan secara general (*generalized expectancy*) bahwa akan terjadi sesuatu

yang baik (*positive outcomes*). Keyakinan tersebut akan mengarahkan tindakan dan semangat seseorang menuju tujuan yang ingin dicapai, sehingga orang akan cenderung melihat kepada hasil yang positif.

Menurut Scheier (2002) dalam menghadapi masalah, individu yang optimis menggunakan strategi *coping stress*. Hal ini terlihat ketika mereka aktif dan berfokus untuk memecahkan masalah dan dapat mengontrol masalah dengan menggunakan berbagai cara, mampu mengatasi hal-hal buruk yang terjadi pada mereka, melihat sisi baik dari peristiwa tersebut, dan mendapatkan pelajaran dari situasi yang buruk.

Lebih lanjut Lazarus (1993) menjelaskan penggunaan *coping* tergantung bagaimana harapan dan keyakinan seseorang terhadap *stressor*. Harapan seseorang tersebut dapat berupa mengurangi atau menghilangkan situasi negatif yang menjadi sumber stress. Jika orang tersebut menganggap permasalahannya bisa diselesaikan maka ia akan didominasi oleh *problem focus coping*. Sedangkan jika ia merasa masalahnya tidak dapat ia selesaikan atau menemui jalan buntu maka *emotional focus coping* lebih dominan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan sembilan orang mahasiswa Prodi Psikologi Unand yang sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tetap berusaha menanamkan sikap optimis dalam menyelesaikan skripsi. Sikap optimis ini dibuktikan dengan adanya keyakinan mahasiswa dalam mempertahankan dan menjalankan penelitian yang sedang mereka kerjakan, serta menjaga komunikasi agar dapat bertukar informasi selama menjalankan skripsi.

Mahasiswa yang optimis akan dapat mengontrol perilaku dan emosinya sehingga *stressor* dalam menyelesaikan skripsi dapat berkurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Listiana (2008) terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diketahui bahwa optimisme memiliki hubungan dengan penggunaan *problem focus coping*. Penelitian tersebut menjelaskan adanya hubungan positif antara optimisme dan *problem focus coping*. Semakin tinggi optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi maka semakin baik perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan langsung untuk mengurangi persoalan dalam menyelesaikan skripsi.

Berbeda dengan penelitian diatas, penelitian yang dilakukan oleh Widya (2011) menemukan bahwa semakin tinggi optimisme mahasiswa dalam mengerjakan skripsi maka semakin baik *coping stress* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Tipe *coping stress* yang digunakan adalah *emotional focus coping*. Lebih lanjut, Widya menjelaskan semakin baik optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi maka semakin baik perilaku mahasiswa dalam mengendalikan respon emosionalnya sehingga keadaan tertekan selama mengerjakan skripsi dapat berkurang.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa *problem focus coping* dan *emotional focus coping* dapat digunakan oleh seseorang sebagai tipe *coping stress* yang membantunya mengatasi *stressor* pada saat mengerjakan skripsi. Pemilihan strategi *coping stress* ini tidak terlepas dari sikap optimis mahasiswa ketika dihadapkan dengan masalah dalam mengerjakan skripsi. Untuk itu, peneliti tertarik meneliti apakah terdapat **perbedaan optimisme ditinjau dari *problem***

focus coping dan *emotional focus coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Andalas.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan optimisme ditinjau dari *problem focus coping* dan *emotional focus coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk melihat perbedaan optimisme ditinjau dari *problem focus coping* dan *emotional focus coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan perbedaan optimisme ditinjau dari *problem focus coping* dan *emotional focus coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Andalas.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi mengenai perbedaan optimisme bila menggunakan *problem focus coping* dan *emotional focus coping* selama menyelesaikan skripsi.

2. Bagi Pengajar

Diharapkan dapat membantu pengajar dalam memahami sikap dan perilaku mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagai wujud dari optimisme dan *coping stress*. Untuk itu, diperlukan bimbingan dari dosen agar mahasiswa dapat melakukan *coping stress* yang efektif selama menyelesaikan skripsi.

1.5. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, sistematika penulisan disusun berdasarkan bab demi bab yang akan diuraikan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Bab ini menjelaskan mengenai masalah dan fenomena stress, masalah dan kendala selama mengerjakan skripsi, *coping stress*, *problem focus coping*, *emotional focus coping*, penelitian sebelumnya mengenai *coping stress*, jenis *coping stress* terhadap optimisme dalam mengerjakan skripsi, rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian, serta manfaat yang diperoleh dari penelitian.

BAB II : Landasan Teori

Bab ini akan memaparkan mengenai optimisme, *coping stress*, *problem focus coping*, *emotional focus coping*, kerangka berpikir serta hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan mengenai uraian mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi konseptual dan definisi operasional, populasi, sampel,

teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, uji coba alat ukur, prosedur pelaksanaan penelitian dan metode analisis data.

BAB IV : Analisa Data dan Pembahasan

Bab ini menjelaskan mengenai uraian mengenai gambaran subjek penelitian, hasil penelitian, kategori data penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Penutup

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran dari peneliti untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya.

