

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memegang peran yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Jalur pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (kelembagaan ristekdikti, 2003).

Salah satu Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia adalah Universitas “X” Bandung. Universitas “X” Bandung memiliki sembilan fakultas yang terdiri dari Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, Psikologi, Ekonomi, Teknik, Sastra, Seni Rupa dan Desain, Teknologi Informasi, dan Hukum. Salah satu Fakultas di Universitas “X” swasta tertua di Indonesia adalah Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung telah berdiri sejak tahun 1965. Fakultas Psikologi Universitas “X” menaungi tiga program studi berjenjang sarjana (S-1) dan magister (S-2). Lulusan dari program sarjana dapat melanjutkan studinya ke jenjang pascasarjana di Universitas “X” pada program Magister Psikologi Profesi, atau Magister Psikologi Sains dengan peminatan bidang keluarga (maranatha.edu). Fakultas Psikologi Universitas “X” saat ini menjalankan Kurikulum Perguruan Tinggi (KPT) berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Sistem atau kurikulum tersebut mulai diberlakukan pada angkatan 2013.

Ketika mahasiswa Universitas “X” Bandung sudah berada di perguruan tinggi, maka ia dituntut untuk lulus menjadi sarjana. Salah satu syarat mahasiswa agar dapat dinyatakan lulus sebagai seorang Sarjana Psikologi adalah mahasiswa harus menempuh dan lulus pada semua mata kuliah. Selain itu, mahasiswa juga diwajibkan untuk mengikuti sidang sarjana yang dapat dilakukan setelah mahasiswa dapat selesai menyusun skripsi. Berdasarkan Panduan Penulisan Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi (2015), skripsi adalah suatu karya ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu psikologi dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam bidang ilmu psikologi. Skripsi ini merupakan suatu tugas akhir (*final assignment*), dengan mempertimbangkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian (Helen,2017).

Berdasarkan struktur kurikulum yang dijalankan, mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung diharapkan dapat mulai menyusun skripsi yang diawali dengan sebuah rencana penelitian (Penulisan Proposal Skripsi). Penulisan Proposal Skripsi merupakan rencana untuk melakukan penelitian yang hasilnya akan dituangkan dalam bentuk laporan penelitian bernama skripsi. Dalam konteks tugas akhir mahasiswa (skripsi), proposal adalah gambaran tertulis secara rinci dan menyeluruh tentang proses yang akan dilakukan oleh mahasiswa (peneliti) untuk dapat memecahkan permasalahan penelitian. Menyusun proposal skripsi merupakan langkah yang paling sulit dalam tahapan proses penelitian karena seluruh kegiatan penelitian diuraikan ke dalam suatu rencana yang spesifik. Dalam proposal tergambar apa saja yang akan diteliti, bagaimana cara meneliti, serta mengapa penelitian itu memiliki nilai kegunaan, sehingga perlu untuk dilakukan (Sugiarto, 2015).

Peneliti melakukan survei kepada 10 mahasiswa Universitas “X” Bandung yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Mahasiswa menghayati bahwa mereka mengalami *stress* dalam pengerjaan Penulisan Proposal Skripsi. Hal utama yang menjadi sumber *stress* mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi adalah

adanya tuntutan internal yaitu diri sendiri dan tuntutan eksternal yaitu orangtua. Diri sendiri dan orangtua menuntut untuk bisa lulus tepat waktu, namun proses menuju untuk lulus itu sulit. Dalam proses menyusun skripsi, mahasiswa mengalami berbagai bentuk kesulitan baik itu kesulitan yang berasal dari dalam diri maupun kesulitan dari luar diri.

Kesulitan dalam diri, yaitu merasakan takut dan cemas karena waktu dalam pengerjaan proposal skripsi yang kurang, takut tidak bisa memenuhi tuntutan dari fakultas. Tuntutan dari fakultas berupa, minimal melakukan bimbingan, batas pengumpulan proposal skripsi, harus menjadi pembahas seminar sebanyak 2x dan penonton seminar sebanyak 2x. Kemudian mahasiswa merasa menurunnya semangat dalam mengerjakan proposal skripsi, dan menunda pengerjaan revisi dari dosen pembimbing, sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikan proposal skripsi selama satu semester. Berdasarkan data dari Forum Komunikasi (Forkom) 2018 Fakultas Psikologi, mahasiswa juga mengalami beberapa kesulitan eksternal dalam mengerjakan proposal skripsi, seperti sulit mengatur jadwal untuk bimbingan, dosen pembimbing sulit ditemui dan tidak membalas *chat*, dosen pembimbing ada yang kurang membimbing (kurang jelas ketika mengarahkan atau memberikan *feedback*, tidak konsisten, kurang memberikan referensi, kurang detail ketika memeriksa), perbedaan minat bidang penelitian dengan mahasiswa, dan pengerjaan proposal skripsi bersamaan dengan sertifikasi yang terkadang dilakukan di luar jam perkuliahan, sehingga kesulitan mengatur jadwal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa, dari hambatan-hambatan yang dialami, mahasiswa menghayati secara psikologis, kognitif, fisik, dan behavioral. Sebanyak 80% (8 orang) dari 10 mahasiswa merasa cemas, gelisah, ragu, tertekan, dan takut. Mahasiswa takut apabila melakukan kesalahan serta tidak dapat menyelesaikan proposal skripsi tersebut satu semester. Mahasiswa sering marah karena pengerjaannya tidak selesai-selesai, mudah *badmood* apabila ditanyakan mengenai Proposal

Penelitian Skripsi, dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas lain, karena memikirkan Penulisan Proposal Skripsi. Salah satu dari 8 mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dia sempat mengurung diri di kamar dalam keadaan gelap selama 3 hari. Mahasiswa juga menghayati sering merasa sering pusing, insomnia, mimpi buruk, dan mudah lelah selama mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Sedangkan 20% (2 orang) dari 10 mahasiswa merasakan hal yang sebaliknya. Mahasiswa merasakan semangat, senang, dan yakin akan menyelesaikan proposal skripsi tersebut dengan baik. Kemudian mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak merasakan perubahan fisik yang signifikan ketika mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi.

Sebanyak 40% (4 orang) mahasiswa menunda bahkan menghindar untuk mengerjakan proposal skripsi, 40% (4 orang) mahasiswa mengalami perubahan pola tidur, penurunan produktivitas, dan berperilaku dingin (jutek) kepada orang lain, dan 20% (2 orang) mengerjakan proposal skripsi, membaca buku, produktif mengerjakan kegiatan diluar mata kuliah proposal skripsi seperti menjadi asisten dosen. Dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, ketika mengalami kesulitan mahasiswa juga mendapatkan dukungan dari orangtua secara emosional maupun finansial, dukungan teman ketika mahasiswa merasa *down*, dan kemampuan walaupun masih kurang.

Kesulitan-kesulitan yang dihayati oleh mahasiswa tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan *stress*. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan proposal skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami *stress*. Mahasiswa yang mengalami *stress* dalam mengerjakan proposal skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, tingkah laku (Darmono, 2002). Mahasiswa yang menghadapi tekanan atau tuntutan baik dari perkuliahan maupun tugas dari pekerjaannya serta menunjukkan gejala *stress* dapat merespon tekanan atau gejala *stress* tersebut baik secara positif maupun negatif.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 10 mahasiswa, ketika mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang menimbulkan *stress* di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, mahasiswa melakukan sesuatu untuk mengurangi *stress*nya. Sebanyak 40 % (empat orang) mahasiswa melakukan berbagai macam hal, yaitu dengan berdiskusi dengan dosen dan teman-teman agar mendapatkan *insight*, membuat jadwal agar lebih efektif, dan aktif mencari referensi lain untuk mencari teori yang dibutuhkan (*problem focused coping*). Mahasiswa melakukan hal tersebut agar dapat lulus tepat waktu dan membanggakan orangtua dan sahabat yang membantunya.

Sebanyak 30% (tiga orang) mahasiswa melakukan hal-hal yang disenangi seperti menonton film, pergi dan berkumpul bersama teman untuk meningkatkan semangat dalam mengerjakan proposal skripsi. Kemudian menenangkan perasaannya dengan cara sholat, berdoa kepada Allah SWT., dan berhenti sejenak dalam mengerjakan proposal skripsinya untuk melakukan peregangan atau pergi ke tempat yang tenang agar perasaannya kembali stabil (*emotion focused coping*). Setelah mahasiswa bersemangat, mahasiswa mengerjakan kembali proposal skripsi dan mencari jadwal dengan dosen pembimbing (*problem focused coping*). Sebanyak 30% (tiga orang) mahasiswa semakin aktif melakukan hobi, berolahraga, bermain *game*, dan tidak mengerjakan proposal skripsinya kembali, sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikan proposal skripsi dalam satu semester (*emotion focused coping*).

Respon yang dilakukan mahasiswa tersebut disebut juga dengan *coping*. *Coping stress* adalah perubahan yang konstan dari upaya kognitif dan tingkah laku, untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau sebagai sesuatu yang menghabiskan atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan keberadaannya dan kesejahteraannya (Lazarus dan Folkman, 1984). Lazarus dan Folkman menggolongkan dua strategi *coping* yaitu *coping* yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), salah satu faktor yang memengaruhi *coping stress* adalah keyakinan yang positif. Melihat diri sendiri secara positif dapat dianggap sebagai sumber psikologis yang sangat penting untuk mengatasi *stress* atau situasi yang menekan. Keyakinan yang positif menjadi dasar harapan dan mendukung upaya penanggulangan dalam menghadapi kondisi yang paling buruk. Menurut Scheier & Carver (1992) kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi dan kondisi yang baik atau positif dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan disebut juga dengan optimisme (Snyder, Lopez, 2002).

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *optimism* dan *coping stress*. Penelitian Stanton and Snider (1993) melakukan penelitian kepada wanita pasien kanker payudara tahap awal. Mereka meneliti bagaimana *coping stress* wanita pasien kanker payudara selama setahun pertama setelah perawatan (Carver et al., 1993). Optimisme, *coping*, dan *mood* dinilai sehari sebelum operasi. *Coping* dan *mood* juga dinilai 10 hari setelah operasi dan pada tiga titik tindak lanjut selama tahun berikutnya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki *optimism* akan lebih mudah dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Baik sebelum dan sesudah operasi, individu yang optimisme terkait dengan pola respon *coping* cenderung menerima kenyataan situasi (*accepting responsibility*), menempatkan peristiwa di sisi positif (*positive reappraisal*), mencoba untuk meringankan situasi dengan humor, dan secara aktif mengatasi masalahnya (*confrontive coping*) dengan melakukan operasi. Individu yang pesimis cenderung melakukan penyangkalan dan pelepasan tingkah laku (menyerah) pada setiap titik waktu (dalam Lopez, Snyder, (2002)).

Dari hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara optimisme dan *coping stress*. Menurut Seligman (2006) kebiasaan berpikir yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kejadian yang dialami dirinya, baik kejadian yang baik (*good situation*)

maupun kejadian yang buruk (*bad situation*) dapat dijelaskan berdasarkan tiga dimensi. Dimensi *Permanence* (Pm) adalah dimensi waktu lama kejadian yang dipersepsi oleh individu. *Pervasiveness* (Pv) adalah dimensi ruang lingkup dari berlangsungnya kejadian atau pengaruh dari kejadian. *Personalization* (Ps) adalah dimensi faktor penyebab dari kejadian.

Berdasarkan survei kepada 10 mahasiswa melalui wawancara, 40 % (empat orang) mengatakan bahwa mahasiswa diberikan tuntutan oleh fakultas untuk menyelesaikan proposal skripsi dalam satu semester jika ingin lulus tepat waktu. Selama mahasiswa berusaha memenuhi tuntutan tersebut, mahasiswa mengalami hambatan ketika mengerjakan proposal skripsi (*bad situation*), yaitu terkadang mahasiswa sulit membagi waktu antara mengerjakan proposal skripsi dengan tugas di mata kuliah lain serta kepanitiaan yang diikuti (sementara). Mahasiswa juga sulit mendapat *insight* ketika mengerjakan proposal skripsi, namun hanya di mata kuliah proposal skripsi saja karena di mata kuliah lain seringkali tugas yang diberikan adalah tugas kelompok, sehingga bisa berdiskusi dengan teman kelompok (spesifik). Kemudian mahasiswa kesulitan mencari teori baru, karena kurang tersedianya buku perpustakaan (eksternal). Selain itu, selama masa perkuliahan mahasiswa mendapatkan dukungan dari orangtua secara finansial maupun emosional (permanen), teman dekat yang saling mendukung dan membantu satu sama lain disituasi apapun (universal), mahasiswa pun merasa mampu untuk menyelesaikan proposal skripsi dalam satu semester (internal) (*good situation*). Hal yang mahasiswa lakukan untuk menghadapi situasi tersebut, yaitu dengan berdiskusi dengan dosen dan teman-teman agar mendapatkan *insight*, membuat jadwal agar lebih efektif, dan aktif mencari referensi lain untuk mencari teori yang dibutuhkan (*problem focus coping*). Mahasiswa melakukan hal tersebut agar situasi buruk yang dialaminya cepat berakhir. Selain itu, mahasiswa melakukan hal tersebut juga agar mempertahankan dan menggapai situasi baik lainnya yaitu dapat lulus tepat waktu dan membanggakan orangtua dan sahabat yang membantunya.

Kemudian terdapat 30% (tiga orang) mahasiswa yang mengatakan bahwa hambatan dialami ketika mengerjakan proposal skripsi (*bad situation*), yaitu motivasi yang terkadang menurun, namun kemudian meningkat kembali (sementara). Kemudian dosen yang sulit ditemui, namun hanya di mata kuliah proposal skripsi saja, karena di mata kuliah lain dosen mudah ditemui setiap jam perkuliahan di kelas (spesifik). Lalu seringkali progres yang lambat dalam mengerjakan revisi proposal skripsi (internal). Mahasiswa terkadang mendapatkan dukungan dari dosen pembimbing (sementara), dukungan emosional dari orangtua dalam berbagai hal (universal), dan mahasiswa terkadang merasa mampu karena dukungan dari orang-orang terdekat (eksternal) (*good situastion*). Hal yang mahasiswa lakukan untuk menghadapi situasi tersebut, yaitu dengan melakukan hal-hal yang disenangi, seperti menonton film, pergi dan berkumpul bersama teman untuk meningkatkan semangat dalam mengerjakan proposal skripsi dan menenangkan perasaannya seperti sholat, berdoa kepada Allah SWT., berhenti sejenak dalam mengerjakan proposal skripsinya untuk melakukan peregangan atau pergi ke tempat yang tenang agar perasaannya kembali stabil (*emotional focus coping*). Setelah mahasiswa bersemangat, mahasiswa mengerjakan kembali proposal skripsi dan mencari jadwal dengan dosen pembimbing (*problem focus coping*). Mereka membuat perasaannya stabil terlebih dahulu agar mampu mengurangi stressnya, kemudian bertindak untuk menghilangkan situasi buruk yang dialaminya dan menggapai situasi baik yaitu lulus secepatnya dan bisa membahagiakan orangtuanya.

Selanjutnya 30% (tiga orang) mahasiswa lainnya menganggap bahwa hambatan yang dialami ketika mengerjakan proposal skripsi (*bad situation*) yaitu seringkali hasil revisi yang dikerjakan masih salah, sehingga menurunkan motivasi dan berpikir akan mengontrak mata kuliah proposal skripsi kembali (permanen). Mahasiswa juga menunda mengerjakan revisi karena tidak mendapat *insight*, hal itu juga berpengaruh ke mata kuliah lain, salah satunya mata kuliah sertifikasi (universal). Kemudian mahasiswa tidak bisa mengendalikan rasa malas

ketika mengerjakan proposal skripsi (intenal). Mahasiswa terkadang mendapatkan dukungan dari teman dekatnya (sementara), dan dari dosen pembimbing proposal skripsi (spesifik), dan mahasiswa merasa mampu mengerjakan proposal skripsi ketika dibimbing oleh dosen (eksternal) (*good situation*). Hal yang mahasiswa lakukan untuk menghadapi situasi tersebut adalah semakin aktif melakukan hobi, berolahraga, bermain *game*, dan tidak mengerjakan proposal skripsinya kembali (*emotional focus coping*). Mereka hanya berupaya untuk menghilangkan stressnya, namun tidak mengubah keadaan. Mereka menganggap situasi baik hanya datang kebetulan saja, sehingga tidak banyak yang harus dilakukan.

Berdasarkan fenomena tersebut dan hasil penelitian sebelumnya tentang korelasi optimisme dan *coping stress*, maka peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi optimisme terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Universitas “X” Bandung.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: ingin mengetahui pengaruh antara Optimisme dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh optimisme terhadap *coping stress* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

### 1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* dan *emotion focused coping* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## 1.4. Kegunaan Penelitian

### 1.4.1. Kegunaan Teoritis

- a) Memberikan informasi mengenai pengaruh optimisme terhadap  *coping stress* ke bidang psikologi khususnya Psikologi Positif dan Pendidikan.
- b) Penelitian ini dapat berfungsi sebagai dasar atau pijakan bagi penelitian di masa yang akan datang yang akan meneliti lebih lanjut mengenai optimisme dan  *coping stress*.

### 1.4.2. Kegunaan Praktis

- a) Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi mengenai pengaruh optimisme terhadap  *coping stress*, agar mahasiswa dapat memerhatikan optimisme dan  *coping stress* dalam menyelesaikan mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi.
- b) Memberikan informasi kepada dosen-dosen pembimbing agar dapat mendorong mahasiswa bimbingannya hingga mendapatkan keyakinan dan optimisme dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dan mata kuliah Skripsi dan dapat lulus tepat waktu.
- c) Memberikan informasi kepada Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa selama pengerjaan Penulisan Proposal Skripsi

dan cara mengatasi masalah tersebut. Selain itu, fakultas dapat melakukan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan optimisme mahasiswa, dan mahasiswa dapat melakukan *coping stress* yang efektif.

### 1.5. Kerangka Pemikiran

Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, yang selanjutnya akan dituliskan atau disebutkan mahasiswa. Mahasiswa, secara psikologis berada dalam tahap dewasa awal, masa dewasa awal berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2006, 2007, dalam Santrock, 2013). Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan yang sudah realistis. Oleh karena itu, sebagai mahasiswa tentunya akan memiliki tujuan untuk dirinya dalam dunia perkuliahan. Salah satu tujuan mahasiswa yaitu dapat lulus sebagai sarjana. Untuk menjadi sarjana, mahasiswa harus melewati setiap semester yang diberikan oleh Universitas yaitu semester 1 hingga semester 8. Setiap semester memiliki tugasnya masing-masing. Salah satunya pada semester 7, dimana terdapat mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Beberapa mahasiswa dalam pengerjaannya sering mengalami kesulitan yang pada akhirnya mengharuskannya untuk mengontrak mata kuliah skripsi lanjutan di semester berikutnya.

Pada mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi menugaskan mahasiswa untuk membuat suatu proposal penelitian yang terdiri dari BAB I hingga BAB III. Dalam proses penyusunan Penulisan Proposal Skripsi, mahasiswa akan mencari fenomena topik penelitian dari bidang yang diminati, mencari referensi yang diperlukan, menjalani kegiatan bimbingan dengan dosen, dan merevisi *feedback* dari dosen mengenai penelitian tersebut. Mahasiswa dituntut

untuk dapat menyelesaikan proposal tersebut dalam satu semester. Jika mahasiswa dapat menyelesaikan Proposal Penelitian Skripsi dalam satu semester, maka mahasiswa akan melakukan seminar. Terdapat beberapa syarat agar mahasiswa dapat maju ke seminar, seperti memenuhi jumlah minimal melakukan bimbingan, mengumpulkan *draft* proposal skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, harus menjadi pembahas seminar sebanyak 2x dan penonton seminar sebanyak 2x. Di seminar, mahasiswa akan mendapatkan *feedback* mengenai proposalnya dari para pembahas mahasiswa maupun dosen. Keputusan dari seminar akan menentukan apakah rancangan penelitian yang telah dibuat oleh mahasiswa dapat dilanjutkan atau tidak sebagai skripsi. Jika dalam seminar mahasiswa dinyatakan dapat melanjutkan penelitian tersebut, maka mahasiswa akan melanjutkan ke Penulisan Skripsi. Untuk mahasiswa yang belum dapat menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dalam satu semester, maka mahasiswa akan mengontrak kembali mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Lanjutan (Panduan Penulisan Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi, 2015).

Tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh fakultas terhadap mahasiswa dapat dinilai berbeda-beda oleh masing-masing mahasiswa atau disebut juga sebagai penilaian kognitif. Dalam menilai tuntutan dari lingkungan, mahasiswa melakukan evaluasi mengenai interaksi mahasiswa terhadap tuntutan dalam mengerjakan proposal skripsi. Di dalam penilaian kognitif, terdapat penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Tuntutan-tuntutan dalam pengerjaan Penulisan Proposal Skripsi, dipersepsi oleh mahasiswa sebagai *stressful appraisal* dalam penilaian primer. *Stressful appraisal* (penilaian yang menimbulkan *stress*) yaitu situasi dalam pengerjaan proposal skripsi menimbulkan makna gangguan, kehilangan, ancaman, dan tantangan bagi mahasiswa. Pada umumnya kategori yang dihayati mahasiswa ketika mengerjakan proposal skripsi adalah *stressfull appraisal*, karena selama proses memenuhi tuntutan tersebut, mahasiswa seringkali

menghadapi banyak kendala yang dapat menghambatnya untuk menyelesaikan proposal skripsi.

Menurut Lazarus (1984), mahasiswa yang mengalami *stress* akan merasa bahwa Penulisan Proposal Skripsi sebagai suatu yang membebani atau melampaui kapasitas kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejateraan dirinya. Setelah mahasiswa menghayati bahwa dirinya mengalami *stress*, mahasiswa akan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan atau disebut dengan penilaian sekunder. Pada tahap inilah mahasiswa akan memilih cara yang menurutnya efektif untuk meredakan *stress*. Proses ini mencakup, evaluasi mengenai *coping stress* yang digunakan dan dinilai paling efektif dalam menghadapi situasi *stress* ketika mengerjakan proposal skripsi dengan mempertimbangkan konsekuensi yang muncul sehubungan dengan *coping* tersebut. Kemudian evaluasi terhadap potensi-potensi yang dimiliki mahasiswa yang dapat mendukung upaya *coping stress*. Proses ini berusaha mempertimbangkan berbagai *resources* yang dimiliki individu dengan memperhitungkan tuntutan dalam mengerjakan proposal skripsi yang ada dalam menentukan *coping stress* yang digunakan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping stress* adalah usaha mengubah kognitif dan perilaku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang spesifik, yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Ketika mahasiswa mengalami *stress* akibat mengerjakan proposal skripsi, mahasiswa akan melakukan usaha mengubah kognitif dan perilaku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang spesifik, yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Terdapat dua strategi *coping stress* yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Apabila mahasiswa menggunakan strategi *Problem-Focused Coping*, maka mahasiswa akan melakukan strategi yang lebih pada menjelaskan masalah, membangkitkan alternatif-alternatif

solusi, mempertimbangkan kerugian dan keuntungan dari alternatif solusi, memilih dari alternatif-alternatif solusi yang ada dan bertindak ketika mengalami stress dalam pengerjaan Penulisan Proposal Skripsi. Contohnya, ketika mahasiswa mengalami *stress* karena proposal skripsi, mahasiswa langsung mengerjakan dan merevisi proposal skripsinya tersebut agar *stress* yang dialaminya akan cepat hilang. Mahasiswa cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah.

*Problem focused coping* memiliki tiga bentuk, yaitu *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. *Confrontative Coping* adalah strategi yang ditandai dengan usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan mengambil resiko. Individu secara agresif mengatasi masalahnya. Mahasiswa yang menggunakan bentuk ini, akan melakukan usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk mengambil resiko, contohnya seperti semakin aktif mencari referensi untuk kebutuhan penelitiannya. *Seeking Social Support* adalah usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Mahasiswa mencari informasi dari orang-orang yang mampu membantunya mengatasi masalahnya seperti keluarga, teman, dosen, senior, dan lain-lain. Contohnya seperti meminta dukungan dan berdiskusi dengan dosen pembimbing atau teman yang memiliki variabel penelitian yang sama. Kemudian *Planful Problem Solving* adalah usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis. Mahasiswa membuat perencanaan dan menentukan langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi suatu masalah. Contohnya, mahasiswa mengatasi masalah yang muncul (seperti sulit mengatur waktu dalam mengerjakan proposal skripsi) dengan cara memusatkan pikirannya kepada masalah tersebut. Mahasiswa mencoba memahami masalah apa yang sedang dialaminya. Ketika mahasiswa sudah memahami masalahnya, ia membuat rencana-rencana dan langkah-langkah yang dapat

dilakukan (seperti membuat *list* jadwal harian) agar ia dapat mengerjakan proposal skripsi dengan pengaturan waktu yang tepat.

Apabila mahasiswa menggunakan strategi *Emotion-Focused Coping*, maka mahasiswa akan melakukan strategi yang diarahkan pada mengurangi *emotional distress*. Contohnya, ketika mahasiswa mengalami *stress* karena proposal skripsi, mahasiswa akan mengatur emosionalnya seperti menonton film, berolahraga, melakukan hobi untuk menghilangkan *stress* yang dialaminya. Mahasiswa cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan. *Emotional-focused coping* memiliki lima bentuk, yaitu *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape avoidance*.

*Self control* adalah usaha mahasiswa untuk mengatur perasaannya ketika menghadapi situasi yang menekan saat mengerjakan proposal skripsi. Contohnya, mahasiswa berhenti sejenak dalam aktifitasnya untuk melakukan peregangan atau pergi ke tempat yang tenang agar perasaannya kembali stabil. *Distancing* adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan, seperti menganggap masalah sebagai lelucon, contohnya mahasiswa memilih untuk meninggalkan dan tidak mengerjakan proposal skripsi ketika mahasiswa mengalami *stress*. Mereka berpikir seakan-akan tidak terjadi masalah dalam Penulisan Proposal Skripsinya. *Positive reappraisal* adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Contohnya, seperti sholat dan berdoa kepada Allah agar mahasiswa bisa menyelesaikan proposal skripsi. *Accepting responsibility* adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Contohnya, mahasiswa berusaha menerima

masalah-masalah yang terjadi dalam proses pembuatan proposal skripsinya, dan merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikannya. *Escape avoidance* adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi situasi yang menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan. Contohnya seperti, mahasiswa mengalihkan *stress* yang dialaminya dengan melakukan hobinya (menonton film, bermain basket, berkumpul bersama teman-teman) dan tidak mengerjakan proposal skripsinya.

Pada dasarnya, kedua strategi *coping* tersebut memiliki manfaat bagi mahasiswa, sehingga tidak ada salah satu *coping* yang lebih baik. Penggunaan *coping* tersebut tergantung situasi yang dihadapinya. Mahasiswa cenderung menggunakan *problem focused coping* ini ketika mereka percaya bahwa situasi yang dihadapi dapat diubah. Mahasiswa cenderung menggunakan *emotion focused coping* ketika dihadapkan pada situasi atau masalah yang dinilai tidak dapat diubah atau dikontrol. Secara teoritis, *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dapat saling membantu atau menghambat satu sama lain dalam proses *coping*.

*Coping stress* memiliki kaitan dengan optimisme yang dimiliki individu. Sebuah gagasan telah diajukan bahwa sifat optimis dapat menuntun mahasiswa untuk mengatasi *stress* secara lebih efektif dan dapat mengurangi risiko untuk mengalami *mental illness* (Horowitz, Adler, & Kegeles, 1988; Scheier & Carver, 1985, dalam Taylor, 1991). Scheier, Weintraub, dan Carver (1986) melakukan studi kepada mahasiswa menggunakan alat ukur LOT dan *Ways of Coping Inventory*. Mereka menemukan bahwa optimisme lebih banyak dikaitkan dengan penggunaan *problem focused coping*, *seeking of social support*, menekankan aspek positif dari situasi yang menekan (*positive reappraisal*). Sebaliknya, pesimisme, dikaitkan dengan *denial* dan *distancing* dari situasi yang menekan, fokus langsung pada perasaan-perasaan yang membuat *stress*, dan melepaskan diri dari *stressor* (Taylor, 1991).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), salah satu faktor yang memengaruhi *coping stress* adalah keyakinan yang positif. Melihat diri sendiri secara positif dapat dianggap sebagai sumber psikologis yang sangat penting untuk mengatasi *stress* atau situasi yang menekan. Keyakinan yang positif menjadi dasar harapan dan mendukung upaya penanggulangan dalam menghadapi kondisi yang paling buruk. Setiap individu memiliki cara pandang yang berbeda-beda dalam menghayati dan menjelaskan situasi yang dialaminya, baik situasi buruk ataupun situasi baik. Perbedaan cara pandang seseorang dalam menghayati peristiwa buruk yang dialami, memiliki implikasi penting untuk melihat bagaimana cara seseorang mengatasi *stress* (Seligman, 2006). Menurut Seligman, gaya atau cara yang biasa individu lakukan dalam menjelaskan kepada dirinya tentang kejadian yang dialami disebut juga dengan *explanatory style*. *Explanatory style* adalah tonggak penentu apakah individu adalah orang yang optimis atau pesimis. *Explanatory style* memiliki tiga dimensi untuk menjelaskan optimis dan pesimis yaitu dimensi *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Optimisme adalah cara mahasiswa dalam menjelaskan kejadian yang dialami dirinya, baik kejadian yang baik (*good situation*) maupun kejadian yang buruk (*bad situation*) berdasarkan tiga dimensi yaitu *Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization* (Seligman, 2006).

*Permanence* (Pm) adalah dimensi waktu lama kejadian yang dipersepsi oleh individu. Individu dapat memandang suatu kejadian akan berlangsung dalam jangka waktu yang pendek dan sementara atau dalam jangka waktu yang panjang dan berkelanjutan (permanen). Dimensi waktu ini dapat digunakan individu untuk memandang kejadian baik (PmG) dan kejadian buruk (PmB) dengan cara yang berbeda. Mahasiswa yang optimis akan memandang kejadian baik (*good situation*) seperti, mendapatkan dukungan dari orangtua secara finansial maupun emosional, dukungan dari teman terdekat, dan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan, sebagai hal yang bersifat permanen. Mahasiswa menganggap bahwa peristiwa baik akan terus terjadi karena mahasiswa dapat berupaya agar peristiwa baik itu

terulang kembali. Mahasiswa yang optimis juga memandang kejadian buruk (*bad situation*) seperti, sulit menemukan teori yang baru, kesulitan membagi waktu dengan kegiatan lainnya, bingung karena tidak mendapatkan *insight* ketika mengerjakan proposal skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, *progress* yang lambat, motivasi mulai menurun, harus mengganti subjek penelitian, apa yang dikerjakan seringkali salah, ketika dirinya menunda untuk mengerjakan revisi, dan ketika tidak bisa menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dalam satu semester, sebagai hal yang bersifat sementara atau akan cepat berakhir dan tidak akan berlangsung lama.

*Pervasiveness* (Pv) adalah dimensi ruang lingkup dari berlangsungnya kejadian atau pengaruh dari kejadian. Individu dapat memandang suatu kejadian akan terjadi pada satu aspek kehidupannya saja (spesifik) atau pada semua aspek kehidupannya (universal). Dimensi ruang lingkup ini dapat digunakan individu untuk memandang kejadian baik (PvG) dan kejadian buruk (PvB) dengan cara yang berbeda. Mahasiswa yang optimis akan memandang kejadian baik (*good situation*) seperti, mendapatkan dukungan dari orangtua secara finansial maupun emosional, dukungan dari teman terdekat, dan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan, sebagai hal yang bersifat universal atau akan terjadi pada semua aspek kehidupannya. Contohnya, mahasiswa yakin kejadian baik itu akan berulang di kepanitiaan, UKM, kegiatan diluar kampus. Mahasiswa yang optimis juga memandang kejadian buruk (*bad situation*) (seperti, sulit menemukan teori yang baru, kesulitan membagi waktu dengan kegiatan lainnya, bingung karena tidak mendapatkan *insight* ketika mengerjakan proposal skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, *progress* yang lambat, motivasi mulai menurun, revisi yang dikerjakan seringkali salah, menunda untuk mengerjakan revisi, dan ketika tidak bisa menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dalam satu semester, sebagai hal yang bersifat spesifik atau hanya terjadi pada mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi saja.

Mahasiswa menganggap bahwa kejadian buruk itu hanya terjadi di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi saja, tidak dikepanitiaan senat, UKM, dan kegiatan diluar kampus.

*Personalization* (Ps) adalah dimensi faktor penyebab dari kejadian. Individu dapat memandang suatu kejadian sebagai hasil dari faktor dalam dirinya (internal) atau faktor dari luar diri (eksternal). Dimensi faktor penyebab ini dapat digunakan individu untuk memandang kejadian baik (PsG) dan kejadian buruk (PsB) dengan cara yang berbeda. Mahasiswa yang optimis akan memandang kejadian baik (*good situation*) seperti, mendapatkan dukungan dari orangtua secara finansial maupun emosional, dukungan dari teman terdekat, dan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan, sebagai hal yang disebabkan oleh faktor internal atau berasal dari dalam dirinya. Mahasiswa menganggap bahwa kejadian baik itu berasal dari dalam dirinya, karena dirinya merasa mampu untuk dapat memunculkan kejadian tersebut. Mahasiswa juga memandang kejadian buruk (*bad situation*) seperti, sulit menemukan teori yang baru, kesulitan membagi waktu dengan kegiatan lainnya, bingung karena tidak mendapatkan *insight* ketika mengerjakan proposal skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, *progress* yang lambat, motivasi mulai menurun, harus mengganti subjek penelitian, apa yang dikerjakan seringkali salah, ketika dirinya menunda untuk mengerjakan revisi, dan ketika tidak bisa menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dalam satu semester, sebagai hal yang disebabkan oleh faktor eksternal atau berasal dari luar dirinya. Contohnya seperti sulit menemukan teori disebabkan karena bukunya yang kurang tersedia di kampus. *Good situation* yang dialami oleh mahasiswa merupakan *resources* yang dimiliki individu untuk menghadapi tuntutan dalam mengerjakan proposal skripsi. *Bad situation* yang dialami oleh mahasiswa merupakan tuntutan internal dan eksternal ketika mengerjakan proposal skripsi.

Optimisme akan mempengaruhi individu untuk memilih *coping stress* yang efektif dan dapat membantu individu untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Mahasiswa akan memandang bahwa

situasi yang menekan di Penulisan Proposal Skripsi tidak akan berlangsung lama, terjadi hanya di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi saja, dan situasi yang menekan itu berasal dari luar dirinya, sehingga mahasiswa dengan yakin dapat melakukan *coping stress*. Mahasiswa yang optimis akan lebih banyak menggunakan *coping stress* yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*), ketika menghadapi situasi yang menekan di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi yang dapat dikontrol. Ketika mahasiswa yang optimis mengalami situasi yang menekan ketika menyusun proposal skripsi, ia akan semakin aktif mencari referensi yang dibutuhkan dan semakin aktif mengerjakan proposal skripsinya atau hampir setiap hari ia mengerjakan proposalnya agar proposalnya bisa segera selesai. Kemudian mahasiswa yang optimis akan mencari kenyamanan emosional, seperti dukungan emosional dari keluarga dan sahabat, dan mencari informasi tentang penelitiannya kepada teman-temannya yang memiliki variabel yang sama dan mencari dosen lain yang memiliki ilmu / *expert* di variabel penelitiannya. Lalu mahasiswa akan membuat jadwal mengenai hal-hal yang akan dilakukannya serta membuat target, agar waktu pengerjaan proposal skripsinya efektif.

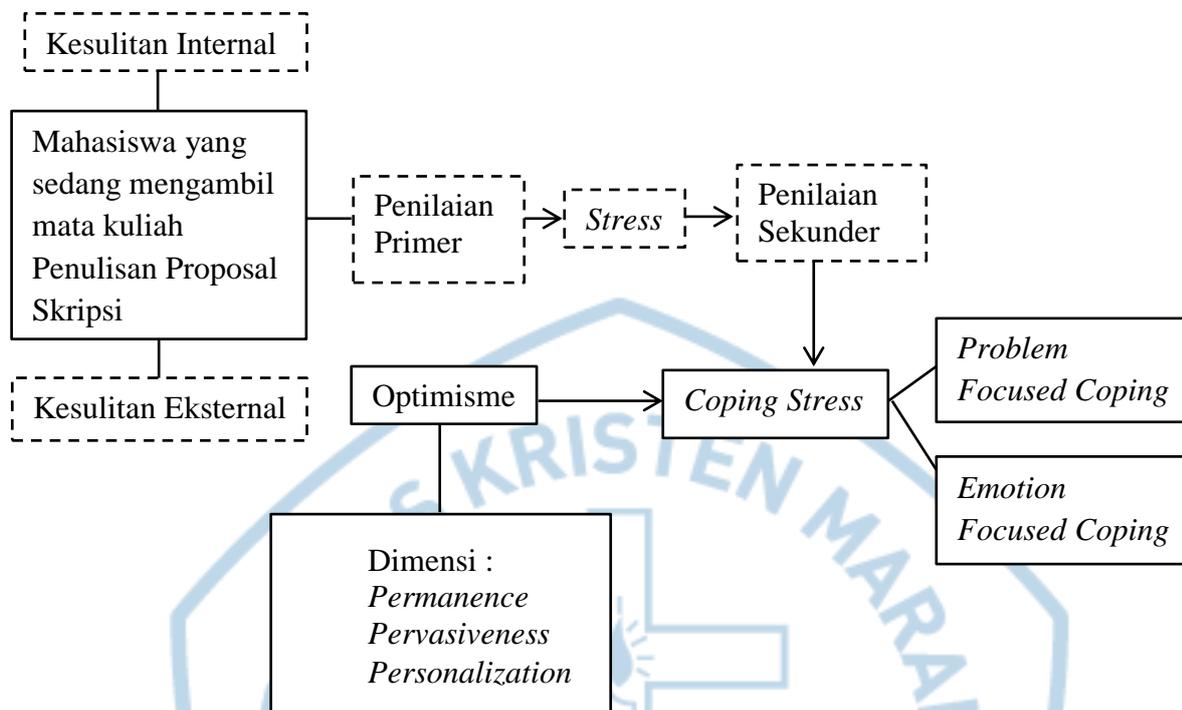
Mahasiswa yang optimis juga akan melakukan *coping stress* yang berfokus pada emosi (*emotion focus coping*), ketika menghadapi situasi yang menekan di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi yang tidak dapat dikontrol. Jenis *coping* yang akan digunakan mahasiswa yang optimis adalah *self control*, *positive reappraisal*, dan *accepting responsibility*. Ketika mahasiswa yang optimis mengalami situasi yang menekan ketika menyusun proposal skripsi, ia akan mengatur perasaannya seperti berhenti sejenak dalam mengerjakan proposal skripsinya untuk melakukan peregangan atau pergi ke tempat yang tenang agar perasaannya kembali stabil. Kemudian mahasiswa akan mencari makna positif ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan proposal skripsi. Mahasiswa merasa bahwa peristiwa buruk yang dialaminya akan membuat ia berkembang, dan mahasiswa pun melibatkan ke hal-hal yang religius (bersyukur kepada Tuhan disetiap peristiwa baik maupun

buruk ketika mengerjakan proposal skripsi). Lalu mahasiswa akan menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas proposal skripsinya sendiri dan berniat untuk menyelesaikannya. Ketika menghadapi kesulitan seperti sulit mengatur jadwal untuk bimbingan dan mengerjakan Proposal Skripsi, dosen pembimbing sulit ditemui dan tidak membalas chat, dosen pembimbing kurang jelas ketika mengarahkan atau memberikan *feedback*, tidak konsisten, kurang memberikan referensi, kurang detail ketika memeriksa, perbedaan minat bidang penelitian dengan mahasiswa, dan pengerjaan proposal skripsi bersamaan dengan sertifikasi yang terkadang dilakukan di luar jam perkuliahan, sehingga kesulitan mengatur jadwal, revisi yang dikerjakan seringkali salah, progres yang lambat karena kesulitan mencari referensi, mahasiswa berusaha menerimanya dengan tujuan membuat semua permasalahan tersebut menjadi lebih baik, dibandingkan dengan mengeluh. Mahasiswa juga akan menenangkan perasaannya dengan melakukan hobi, berolahraga, dan bermain *game*, namun ketika perasaannya sudah stabil, ia akan segera melakukan *problem focused coping*. Mahasiswa yang optimis tidak akan dominan menggunakan *emotion focused coping*, karena jika terus menggunakan strategi *emotion focused coping*, masalah yang dihadapinya tidak akan selesai.

Mahasiswa yang pesimis cenderung akan menghindari peristiwa buruk dengan cara tidak mengerjakan proposal skripsinya, berhenti mencari solusi disetiap kesulitan, menghindar dari dosen pembimbing, dan semakin aktif melakukan hobi. Mahasiswa juga cenderung mengalihkan peristiwa buruk tersebut ke hal lain, seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan terlarang. Mahasiswa yang pesimis akan dominan melakukan strategi *emotion focused coping*, namun tidak dilanjutkan dengan penggunaan strategi *problem focused coping*.

Setiap permasalahan yang timbul di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi akan mampu untuk diatasi dan diselesaikan, jika mahasiswa memiliki harapan-harapan positif yang akan membantunya untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian

tujuan atau target mahasiswa. Mahasiswa yang optimis akan melakukan *coping stress* yang efektif sesuai dengan situasi yang dihadapinya.



**Bagan 1.1. Kerangka Pemikiran**

### 1.6. Asumsi Penelitian

- Pada umumnya, mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi mengalami *stress*.
- *Stress* yang dialami mahasiswa bervariasi.
- *Coping stress* pada mahasiswa yang mengalami *stress* bervariasi
- Optimisme mempengaruhi *coping stress* mahasiswa ketika mahasiswa mengalami *stress*.
- Optimisme pada mahasiswa bervariasi.

### 1.7. Hipotesis Penelitian

- Terdapat pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- Terdapat pengaruh optimisme terhadap *emotion focused coping* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

