

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Lulus tepat waktu dengan nilai *cumlaude* adalah impian terbesar mahasiswa akhir pada umumnya. Akan tetapi kenyataan di lapangan, di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung hanya sedikit orang yang bisa lulus 3,5 tahun dalam artian cepat dan nilainya *cumlaude*. Dapat dilihat pada angkatan 2016-2018 tercatat tidak lebih dari 4 mahasiswa yang lulus di semester 7 (3,5 tahun) dan *cumlaude*. Tentu saja hal ini berkaitan dengan cepatnya pengerjaan skripsi. Dalam data yang disebutkan oleh Liviana dkk., (2020) mengungkap bahwa 70,29% dari 1.129 mahasiswa di Indonesia mengalami stres disebabkan tugas yang diterima (Kumaran, 2020). Begitu pula menurut penelitian dari Dwi Hardayani menyatakan bahwa kecemasan siswa yang paling tinggi dipicu oleh adanya *deadline* tugas dan minimnya pemahaman materi (Kumaran, 2020). Desakan lingkungan, fisik dan keadaan sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan keadaan stres (Ambarwati dkk., 2017).

Menurut WHO prevalensi orang yang mengalami stres memiliki peringkat ke-4 di dunia dan jumlah penduduk dunia yang mengalami stres mendekati angka 350 juta (Ambarwati dkk., 2017). Universitas-universitas di dunia juga melakukan penelitian pada mahasiswa sesuai fakultas yang mengungkap tingkat stres, menurut Habeeb di tahun 2010 dan Koochaki di tahun sebelumnya sejumlah 38-71% mengalami stres pada mahasiswa di dunia dan sejumlah 39,6-61,3% di Asia (Ambarwati dkk., 2017). Fitasari (2011) mengungkap prevalensi yang mengalami stres pada mahasiswa di Indonesia sebesar 36,7-71,6%.

Skripsi merupakan tugas akhir yang memiliki tuntutan tersendiri, baik beban pengerjaannya yang lebih panjang maupun kesulitan dalam proses penulisan yang seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa akhir. Sehingga dibutuhkan strategi dan upaya untuk mengatasi stres mereka. Mereka yang dapat menyelesaikan tugas dan target tepat waktu memiliki kemungkinan melakukan penyelesaian stres dengan baik. Fenomena di atas dikenal sebagai *coping stress*. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan strategi seseorang untuk mengelola perilakunya dalam menyelesaikan masalah yang realistis dan tidak menyulitkan.

Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan terkait jenis *coping* yang terdiri dari dua jenis *coping* yakni *problem-focused coping* serta *emotion-focused coping*, seseorang yang memakai jenis *problem-focused coping* umumnya memakai strategi kognitif yang memilih sikap untuk menangani dan memecahkan masalah, sedangkan yang memakai jenis *emotion-focused coping* cenderung menitik beratkan pada upaya untuk meminimalisir emosi negatif yang dirasakan saat berhadapan dengan situasi yang menekan dan mengusahakan untuk

mendapatkan dukungan sosial. Sedangkan ketidakmampuan seseorang dalam menanggulangi stres, dalam hal ini yaitu menggunakan bentuk *coping* maladaptif yang dapat berdampak negatif baik secara fisik maupun psikologis (Sentani dkk., 2020). Menurut Safaria & Saputra (2009) penentuan *coping strategy* serta respon yang individu pakai untuk menyelesaikan kondisi yang sangat menekan menyesuaikan pada dua faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Menurutnya faktor eksternal terdiri dari memori pengalaman dari bermacam-macam kondisi, dukungan sosial dan juga semua tekanan dari berbagai situasi penting dalam hidup. Kemudian ada faktor internal meliputi gaya *coping* yang umumnya dipakai dalam kehidupan sehari-hari serta dari kepribadian orang tersebut.

Selain *coping stress* ada beberapa istilah yang mirip yaitu *problem solving*. Menurut penulis *problem solving* adalah salah satu alternatif dalam melakukan *coping stress*, yang termasuk dalam jenis *problem-focused coping*. *Problem solving* dan *problem-focused coping* sama-sama berfokus menyelesaikan masalah, sedangkan perbedaannya menurut penulis jika *problem-focused coping* dilakukan dengan mengumpulkan berbagai informasi dengan menghasilkan atribut-atribut yang dapat dirasakan seperti kembalinya ke posisi yang aman saat kesulitan menghadang, sedangkan *problem solving* lebih bermakna bagaimana menyelesaikan masalah dengan keputusan-keputusan yang diambilnya. Sehingga menurut penulis *coping stress* lebih menarik untuk dibahas karena konteks yang dibahas lebih luas dan lebih relevan, dalam artian tidak hanya berfokus pada menyelesaikan masalah saja tetapi juga ada aspek emosi yang berperan meminimalisir emosi negatif ataupun berupaya untuk nyaman saat menghadapi tekanan. Hal tersebut dapat sebagai kunci untuk menyadarkan pentingnya atribut tersebut, mengingat isu stres muncul di sekitar kita atau di lingkungan kampus khususnya mahasiswa.

Setelah melakukan studi awal dengan metode kuesioner telah didapatkan data sebanyak 88,2% mahasiswa yang telah melewati fase perkuliahan semester awal sampai akhir menjawab fase perkuliahan paling sulit, beban dan menghambat kelulusan adalah pada fase perkuliahan di semester akhir dimana harus melewati pengerjaan skripsi. Dengan tingkat stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi sebesar 52,2%. Subjek menjawab bahwa skripsi seringkali diluar kendali, tidak hanya butuh usaha ataupun emosi-emosi negatif yang muncul tetapi juga faktor dari pembimbing. Terkadang mahasiswa rajin tetapi pembimbingnya sulit dihubungi atau sebaliknya, pembimbingnya rajin tetapi mahasiswanya malas seiring bertambahnya semester. Dapat dikatakan mahasiswa akhir memiliki masalah yang variatif saat menghadapi tuntutan skripsi. Sehingga menjadi menarik untuk mengkaji atribut

penyelesaian masalah (*coping stress*) pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dengan keberagaman masalah (stresor) yang mereka hadapi.

Penelitian Sinaga (2005) yang dilakukan untuk melihat *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Salatiga yang sedang menyelesaikan skripsi menyatakan 84,3% mahasiswa melakukan *problem-focused coping* dan 15,7% sisanya dengan *emotion-focused coping*. Penelitian lain dari Dian (2016) meninjau jenis *coping stress* yang sering dipakai mahasiswa psikologi Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan didominasi oleh *problem-focused coping* dengan skor tertinggi pada subdimensi *planning*. Berbeda dengan penelitian dari Munawaroh (2011) menunjukkan jenis *coping stress* yang dipilih *emotion-focused coping* sebesar 55,2%, diikuti *problem-focused coping* sebesar 41,5% dan perilaku maladaptif sebesar 17,8%. Sedangkan dari studi awal yang dilakukan pada subjek penelitian ini mayoritas mahasiswa lebih memilih jenis *emotion-focused coping* sebesar 55,9%, seperti mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit, mencari penyebab stres mereka, menghubungi sampai mendatangi rumah pembimbing. Dan sisanya sebesar 44,1% adalah mahasiswa yang memilih jenis *problem-focused coping*, seperti validasi emosi yang dirasakan, memberi waktu pada diri sendiri, menenangkan diri dengan melakukan kegiatan lain. Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres memiliki pemilihan strategi *coping stress* yang berbeda-beda.

Dalam studi awal, mereka juga menjawab sebagai penulis skripsi bahwa mereka mencoba membuat diri lebih kuat dibanding memilih untuk menyerah, menyadari konsekuensi bertambahnya semester, berusaha menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan membuat target setiap hari. Hal tersebut menjadi gambaran bagaimana mereka menghadapi kesulitan. Kemampuan tersebut yang akan penulis kaitkan dengan topik utama yang dapat disebut sebagai daya juang. Beberapa yang lain juga mengatakan ada keinginan untuk segera sidang dan menyelesaikan skripsi dengan baik yang menggambarkan harapan. Kedua atribut tersebut menjadi paling nampak kontribusinya dalam penyelesaian skripsi oleh mahasiswa akhir. Oleh karena itu penulis memilih kedua atribut tersebut untuk dijadikan variabel yang dikaitkan dengan topik utama dalam penelitian ini. Daya juang ini biasa disebut dengan *adversity quotient* dan harapan biasa disebut *hope*. Sehingga ada kemungkinan dari variabel-variabel di atas memiliki keterkaitan yang menarik. Dengan begitu penulis akan lebih berfokus pada penelitian yang mengungkap apakah variabel lain dapat mempengaruhi *coping stress*. Dan penulis menggunakan *adversity quotient* dan *hope* sebagai variabel tersebut pada penelitian ini.

Tokoh yang bernama Stoltz memperkenalkan konsep *adversity quotient* yang menggambarkan daya juang yang dimiliki individu. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah suatu kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan atau rintangan secara sistematis. *Adversity quotient* menggambarkan pola seseorang dalam mengolah tanggapan atas semua bentuk kesulitan, baik dari kesulitan besar sampai gangguan terkecil (Stoltz, 2003). Selain itu, Stoltz (2000) mengatakan bahwa *adversity quotient* memiliki empat aspek, diantaranya : *control*, *origin-ownership*, *reach* dan *endurance*.

Adversity quotient umumnya dianggap sebagai daya juang yang digunakan untuk menghadapi kesukaran (Hidayat & Sariningsing, 2018). *Adversity quotient* dinilai sangat membantu mahasiswa untuk meningkatkan prestasi akademik (Hidayat & Sariningsing, 2018). Siswa dengan *adversity quotient* yang tinggi tentunya semakin mampu menanggulangi kesukaran yang dihadapi (Hidayat & Sariningsing, 2018). Akan tetapi, mahasiswa dengan tingkatan *adversity quotient* yang rendah, kesulitan seringkali dipandang sebagai akhir dari perjuangan dan berujung pada rendahnya prestasi siswa. Stoltz (2000) membagi *adversity quotient* menjadi tiga jenis yakni : *quitters* yaitu orang yang cenderung pada penolakan atas keberadaan tantangan serta permasalahan, *camper* yaitu orang yang memiliki keterbatasan kemampuan untuk berubah terutama perubahan besar tetapi dapat menghadapi perubahan bahkan mengeluarkan berbagai ide bagus saat berada dalam jangkauan yang aman, *climbers* yaitu orang yang bisa dipercayai membawa perubahan karena tantangan menjadikannya personal yang tumbuh karena keberaniannya menanggung risiko dan menanggulangi rasa takut.

Dalam salah satu jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *adversity quotient* dan *coping strategy* (Vinas & Malabanan, 2015). Begitu juga dalam jurnal lain mengatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan di antara *adversity quotient* dengan *coping strategy* dan berasumsi makin besar *adversity quotient* sehingga makin efisien *coping strategy* yang dipakai. (Suciati & Qodariah, 2019). Dalam jurnal lain Puriani dkk; (2021) mengatakan terdapat dampak *adversity quotient* terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah pada mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya, artinya makin besar *adversity quotient* mahasiswa makin besar juga kemampuan pemecahan masalah yang mahasiswa miliki. Pada penelitian sebelumnya hanya melihat hubungan *adversity quotient* dengan *coping strategy*, berdasarkan hal tersebut peneliti ingin memfokuskan pada penelitian dengan variabel lain yang sama yaitu *coping stress*. Dari penelitian seperti di atas dapat menunjukkan bahwa penelitian yang membahas pengaruh antar variabel lebih sedikit daripada yang membahas hubungan antar variabel. *Adversity*

quotient merupakan variabel yang bermakna positif dan dianggap mendukung variabel *coping stress* dengan segala keterkaitan dan dampak variabel daya juang terhadap penyelesaian masalah. Maka penulis mengangkat topik ini untuk diteliti dan diungkap bagaimana pengaruh *adversity quotient* terhadap *coping stress*.

Sedangkan konsep *hope* yang dikemukakan oleh C.R Snyder (1996) mendefinisikan *hope* sebagai sekumpulan proses mental yang memiliki hubungan timbal balik antara kemauan kuat (*agency*) dan rencana (*pathways*) agar tercapai tujuannya (*goals*). Lueck (2007) mengatakan *hope* tidak hanya didefinisikan sebagai kemauan yang sederhana tetapi lebih dari itu, yaitu terlibatnya sebuah usaha untuk tercapainya tujuan tertentu. *Hope* disebutkan sebagai aspek positif yang dapat menimbulkan perasaan positif yang berdampak pada emosi dan kesehatan seseorang (Schrank dkk., 2008). Menurut Fruith (2014) *hope* sebagai pendorong seseorang untuk bertahan dan percaya pada peluang saat merasa tidak mungkin. Membahas mengenai *hope* perlu menggaris bawahi bahwa konsep ini mengacu pada tujuan (*goals*) dan proses mental kognitif. Menurut Snyder (2000), *hope* memiliki dimensi yang terwujud dalam *goals*, *agency* dan *pathways*. *Goals* ialah sasaran yang menghasilkan komponen kognitif dari tahapan tindakan mental, *agency* bagian dari pendorong yang mengacu pada kuatnya kemauan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan dan disertai keyakinan terwujudnya tujuan tersebut, *pathways* ialah proses yang mencirikan kemampuan seseorang dalam membuat langkah untuk sampai pada titik tujuan.

Sedangkan penelitian Folkman (2010) mengasumsikan bahwa *hope* sangat penting bagi orang-orang yang menghadapi tekanan psikologis yang serius dan berkepanjangan, dan hubungan antara *hope* dan *coping* bersifat dinamis dan timbal balik yang mendukung satu sama lain, selain itu *coping* menumbuhkan harapan ketika di kondisi terbawah dan juga harapan berkemungkinan menumbuhkan dan mempertahankan *coping* dalam jangka panjang. Kemudian pada penelitian Istiani (2014), hasil menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *hope* dengan *problem-focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi angkatan 2010 di Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang dimana semakin tinggi tingkat *hope* semakin tinggi juga tingkat *problem-focused coping* mahasiswa penyusun skripsi. Lalu hasil penelitian oleh Jin dkk., (2021) pada masyarakat Tiongkok menunjukkan bahwa *coping strategies* berhubungan positif dengan *hope*, penemuannya menunjukkan bahwa *coping* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dengan membuat makna dan harapan. Melihat hasil penelitian-penelitian diatas, peneliti ingin melihat apakah *adversity quotient* dan *hope* apakah ada pengaruh terhadap *coping stress* atau tidak serta seberapa kuat pengaruhnya.

Dapat dilihat gambaran *adversity quotient* dan *hope* dari pernyataan di atas bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi stresnya dalam mengerjakan skripsi berarti memiliki daya juang (*adversity quotient*). Dan variabel *hope* dapat dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan melibatkan rasa ingin yang kuat dan penyusunan rencana yang baik agar tujuan cepat lulus terwujud. Sehingga penulis akan membahas pengaruh *adversity quotient* dan *hope* terhadap *coping stress* pada penulis skripsi di Fakultas Psikologi UIN Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *adversity quotient* dan *hope* terhadap *coping stress* pada penulis skripsi di Fakultas Psikologi UIN Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *adversity quotient* dan *hope* terhadap *coping stress* pada penulis skripsi di Fakultas Psikologi UIN Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

1. Dalam aspek teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literasi dan referensi keilmuan. Bisa juga digunakan sebagai sumber referensi dalam bidang ilmu yang linier. Kemudian dapat dikembangkan dalam bentuk penelitian lain yang lebih baik, mengingat literasi mengenai pengaruh antara ketiga variabel ini terbatas dan keterkaitan antar variabel menarik untuk dipelajari.
2. Dalam aspek praktis, dengan mengetahui seberapa penting ketiga variabel ini dalam mencapai kesuksesan yang diinginkan setiap mahasiswa yaitu lulus tepat waktu, isu stres yang dapat menghambat dapat diselesaikan dengan baik. Dengan begitu akan meningkatkan kesadaran secara nyata mengenai arti penting variabel ini terutama di lingkungan perkuliahan. Selain itu, dengan mengetahui aspek psikologi apa yang saling mempengaruhi dapat juga dijadikan acuan dalam penerapan kehidupan sehari-hari.