

# BAB I

## Pendahuluan

### Latar belakang masalah

Pada ruang lingkup sosial di bidang pekerjaan maupun pendidikan (baik guru maupun muridnya) pasti memiliki tugas masing-masing. Di samping tugas itu, setiap individu maupun kelompok tersebut juga mempunyai tanggung jawab lain yang harus dilakukan sehingga membuat fokus individu ataupun kelompok tersebut menjadi terbagi. Oleh karena itu, tidak heran hal tersebut menjadi salah satu penyebab timbulnya rasa penat dan stres yang dapat mengganggu kegiatan beraktivitas sehari-hari.

Stres adalah kondisi yang muncul karena disebabkan tidak sesuai situasi yang diharapkan oleh keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Raisa & Ediati, 2016). Seperti respon tubuh seseorang ketika orang tersebut mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Seseorang biasanya mengalami stres karena terlalu berat beban masalah yang datang, jika dia tidak dapat mengatasinya maka dia dapat dikatakan akan mengalami stress, apabila dia sanggup mengatasinya maka dia dapat dikatakan tidak mengalami stress (Ambarwati dkk., 2017). Orang yang mengalami stres biasanya memiliki tujuan dan berusaha memfokuskan masalah dalam mengatasi stresor yang datang. Untuk melakukan hal tersebut, manusia dituntut agar dapat beradaptasi dengan rasa stres tersebut atau biasa dikenal dengan nama *problem focused coping* (Tuasikal & Retnowati, 2018).

*Problem focused coping* merupakan suatu cara yang dipakai untuk mengatasi situasi yang menimbulkan masalah lain yang membuat individu menjadi terhambat dalam menjalani progresnya. Permasalahan yang timbul dari segi kemampuan diri individu memiliki satu pusat permasalahan sehingga dapat memberikan dampak baru kepada permasalahan emosional. Oleh karena itu peran *problem focused coping* diperlukan untuk menyusun strategi dan menentukan cara menghadapi dan mengatasi pusat masalah yang memberikan dampak kepada permasalahan terhadap kemampuan diri dan dapat menimbulkan permasalahan baru yang mengarah kepada permasalahan emosional. Strategi ini digunakan individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara mempelajari keterampilan baru dan yakin bahwa individu tersebut dapat merubah situasi (Mujahidin, 2016). Hal tersebut juga bergantung pada kemampuan dan

ketersediaan sumber untuk melakukan coping. Selain itu, pengalaman serta karakteristik kepribadian juga mempengaruhi pemilihan strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan yang cukup kompleks, terutama dilingkungan sekitar ketika sedang mendapatkan tekanan. Maka dari itu perlunya pendampingan agar dapat mengarahkan sehingga dapat menyesuaikan diri dan menjadi individu yang lebih dewasa dalam bersikap (Tuasikal & Retnowati, 2018).

Permasalahan yang kompleks biasanya sering terjadi pada usia 20 tahun yang merupakan batas tahapan perkembangan remaja akhir dan dewasa. Sebagaimana perkembangan kognitif mempengaruhi individu dalam menginterpretasikan stres. Penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa yang akan menentukan suatu kondisi dapat dianggap sebagai stres atau bukan (Lubis dkk., 2020). Fase dewasa berada pada usia antara 20 s/d 40 tahun yang mana pada usia tersebut manusia sedang sangat aktif dengan hal produktif seperti mengemban pendidikan di perguruan tinggi (Emiliza, 2019).

Melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi juga membutuhkan proses yang tidak mudah dan harus ditempuh dengan 8 semester untuk yang menempuh gelar sarjana Strata satu. Biasanya hal tersebut dapat dilakukan dengan melalui rintangan yang didapatkannya selama masa kuliah. Pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi akan menjadi tantangan yang sangat berat dan menantang. Karena syarat untuk kelulusan dan menyandang gelar Sarjana Strata satu diharuskan untuk membuat karangan ilmiah atau yang biasa disebut skripsi untuk diajukan sebagai syarat kelulusannya. Pada proses penyusunan skripsi pun tidak mudah, setiap mahasiswa mengalami masalah yang diterimanya. Skripsi yang dibuat perlu didukung dengan fakta yang objektif, teori, dan data serta memenuhi persyaratan metodologi ilmiah (Rahman dkk., 2016).

Bagi mahasiswa tingkat akhir, ternyata penulisan tugas skripsi adalah tantangan yang tidak ringan. Pada dasarnya, proses studi mahasiswa menjadi terkendala saat menggarap skripsi, karena awalnya mahasiswa penuh semangat, motivasi, dan minat yang tinggi terhadap tugas tersebut. Namun, semangat ini cenderung menurun seiring berjalannya waktu karena rintangan yang dihadapi, mengakibatkan rasa putus asa, stres, dan berdampak pada ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi sesuai dengan harapan mereka, atau bahkan tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu.

Ketika mahasiswa menghadapi situasi di mana mereka tidak mampu mengatasi sumber masalah yang ada, tekanan internal pun muncul. Keadaan ini yang biasanya dikenal sebagai

stres. Saat terjadi stres, tubuh merasa ada ancaman yang mengintai, yang menghasilkan pelepasan hormon ke aliran darah. Hal ini memicu percepatan detak jantung, pernapasan, dan proses fisik lainnya untuk mempersiapkan tubuh merespons ancaman atau menghindarinya. Respons alami ini disebut respon stres (Gaol, 2016).

Seringkali, mahasiswa jurusan Psikologi di UIN SGD Bandung mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka, disebabkan oleh hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Beberapa faktor termasuk kesulitan menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing, terutama selama pandemi COVID-19. Selain itu, kesulitan dalam mencari literatur, referensi, dan data juga menjadi tantangan yang dihadapi. Bahkan saat sedang melakukan komunikasi dengan cara berbincang dengan beberapa mahasiswa psikologi UIN SGD Bandung yang sedang menyusun skripsi mereka mengungkapkan rasa kurang optimis dengan kemampuannya dalam hal mengumpulkan suasana hati yang baik, menghadapi rasa malas, menentukan judul, menentukan metodologi penelitian, mengolah data hasil penelitian, dan pembagian waktu bagi mahasiswa yang memiliki tanggungan hutang mata kuliah, sehingga sebagian mahasiswa menganggap bahwa hal tersebut menjadi penyebab utama stres. Namun stres tersebut dapat dihadapi oleh mahasiswa dengan usaha dan caranya masing-masing dalam menanggapi emosi yang muncul ketika mendapatkan tekanan stres sehingga tekanan stres tersebut dapat dihadapinya dengan baik.

Berdasarkan studi awal kepada 11 mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2016 sampai dengan 2018 berusia 21-24 tahun yang sedang mengerjakan skripsi melalui metode kuesioner sebanyak 6 pertanyaan. Pada item 1 mengenai pendapat subjek perihal penyusunan skripsi didapatkan sebanyak 10 dari 11 subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi dengan alasan bahwa responden merasa kurang menguasai kemampuan beberapa bidang dalam mengerjakan skripsi, *feedback* dan revisi yang diberikan dosen pembimbing cukup lama sehingga menimbulkan permasalahan baru yang berujung pada timbulnya cabang permasalahan baru, adapun penyebab lainnya adalah kesulitan baik secara materi dan proses pengerjaan skripsinya. Kesulitan yang sering dialami dari segi materi antara lain kesulitan dalam membaca buku sumber materi yang berbahasa Inggris, sulit mencari literatur yang dibutuhkan, sulit untuk menuangkan pemikiran dalam tulisan.

Pada item 2 mengenai sikapnya dalam menghadapi kesulitan ketika mengerjakan skripsi sebanyak 10 dari 11 subjek memiliki sikap optimis yang ditandai dengan adanya perasaan

bersungguh – sungguh, mencari suasana baru, berdiskusi dengan teman serta berusaha mengembalikan suasana hati agar proses pengerjaan skripsi dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, subjek menganggap bahwa skripsi merupakan tugas yang harus dihadapi dengan usaha yang sungguh-sungguh dan optimis akan kemampuan kita sendiri maka skripsi tidak dipandang sebagai ancaman.

Item 3 mengenai langkah yang dilakukannya dalam menyelesaikan permasalahan selama proses pengerjaan skripsi sebanyak 8 dari 11 subjek mencoba mencari bantuan dengan bertanya kepada teman mengenai solusi terkait kendala yang dihadapinya serta melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing. Sedangkan, jawaban lainnya adalah mencoba berusaha Menyusun perencanaan serta menentukan cara dan membuat jadwal untuk mengerjakan skripsi agar sesuai dengan target. Pada item 4 mengenai hasil yang didapatkan subjek dengan melakukan langkah-langkah yang dilakukannya seluruh subjek mengaku bahwa mampu menjalankan perencanaan yang telah disusun dan melakukannya dengan cara yang tepat, serta dapat lebih fokus dalam mengerjakan skripsi, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya 10 mahasiswa yang menganggap semua kesulitan yang dihadapinya sebagai suatu tantangan dan berharap semua kesulitan memiliki solusinya masing-masing sehingga hal tersebut dapat mendorongnya untuk menyelesaikan skripsinya. Tetapi ada juga mahasiswa yang menganggap hal tersebut sebagai ancaman yang mengganguya, sehingga tidak jarang ada mahasiswa yang menjadi kesulitan dalam menghadapinya, hal tersebut tergantung kepada penilaian subjektif mahasiswa tersebut disebabkan karena adanya harapan yang kuat dan kepercayaan pada kemampuan diri yang dimilikinya.

Meskipun mahasiswa dihadapkan pada sebuah tantangan dan tekanan dalam menghadapi kesulitan, dapat dibuktikan mahasiswa mampu menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk dapat bertahan pada situasi dan kondisi tertekan saat menghadapi tantangan yang dimiliki selama proses pengerjaan skripsi namun mampu bertahan dan melewati tantangan tersebut bahkan dapat menjadikan hal tersebut sebuah peluang diartikan sebagai *adversity quotient* (Phoolka & Kaur, 2012). *Adversity quotient* sendiri dapat dikatakan suatu kemampuan manusia yang digolongkan kedalam empat situasi dalam menghadapi kesulitan hidupnya, yang pertama mengukur tingkat pengendalian diri yang dirasakan seseorang atas situasu dan kondisi yang merugikan, kedua mengukur sejauh mana seseorang menganggap dirinya memiliki tanggung jawab atas perbaikan situasi yang sedang

dihadapinya, ketiga mengukur sejauh mana seseorang mempersepsikan peristiwa baik atau buruk yang menjangkau area kehidupan lainnya, dan keempat mengukur persepsi waktu terhadap peristiwa yang datang baik atau buruk dan konsekuensinya bertahan atau menyerah (Nikam & Uplane, 2013). *Adversity quotient* dapat memperkirakan kegigihan dan ketahanan seseorang serta dapat berguna dalam meningkatkan efektivitas tim, proses belajar, relasi sosial, keluarga, komunitas, budaya, masyarakat, dan organisasi (Phoolka & Kaur, 2012).

Anggapan subjek bahwa skripsi merupakan tugas yang harus dihadapi dengan usaha yang sungguh-sungguh dan optimis akan kemampuan kita sendiri sehingga skripsi tidak dipandang sebagai ancaman. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki harapan baik kedepannya terhadap proses pengerjaan skripsi dalam istilah psikologi dikenal dengan sebutan *optimisme*. *Optimisme* sendiri merupakan suatu sikap pada diri individu yang mengharapkan hasil positif dalam menghadapi masalah, stress, dan tantangan sehari – hari secara efektif (Schiavon dkk., 2017). *Optimisme* merupakan harapan hal-hal baik yang terjadi dalam hidup individu. Harapan positif tersebut dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, kesehatan fisik yang lebih baik, dan kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang lebih tinggi (Mens dkk., 2021).

Ketika mahasiswa merasa stres dan mendapatkan banyak tantangan saat menyelesaikan skripsi kemudian hal tersebut dihadapinya sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Hal tersebut yang menjadi pendukung dalam penggunaan variabel *problem focused coping*. Penggunaan *problem focused coping* dapat membantu seseorang mengurangi pusat penyebab terjadinya suatu permasalahan yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan memiliki tujuan untuk mengatasi pusat penyebab timbulnya permasalahan yang ada (Tuasikal & Retnowati, 2018). Fungsi dari *problem focused coping* digambarkan sebagai "pelangi dalam pikiran", yang mengartikan bahwa sangat perlu menekankan pemikiran tentang kapasitas diri dan strategi untuk memfokuskan pencapaian tujuan sebagai langkah awal sebelum mewujudkan suatu tujuan (van Zomeren dkk., 2019).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yusuf dan Yusuf (2020), dari studi literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa stres tidak selalu berasal dari faktor internal individu, melainkan juga dari faktor eksternal. Faktor internal mencakup *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki, dan prokrastinasi, sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari orang tua. Stres timbul dari beberapa faktor, termasuk

beban akademik yang berat, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, karakter kepribadian individu, dan ketakutan terhadap kegagalan.

Dalam suatu penelitian, diungkapkan bahwa pengalaman negatif yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak buruk pada motivasi dan kinerja mereka. Terutama jika pengalaman ini berlangsung lama dan dianggap sulit dikendalikan, hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak berdaya dan bahkan kehilangan semangat. Dampaknya bisa berupa perilaku menghindari mengerjakan skripsi dengan sengaja, karena mereka enggan merasa tertekan. Sebaliknya, mahasiswa mungkin lebih memilih mencari kebahagiaan dari aktivitas di luar kampus dan menghindari interaksi dengan dosen pembimbing (Gamayanti dkk., 2018). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa masalah apapun yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat berpotensi memberikan dampak negatif pada proses penyelesaian skripsi mereka.

Kebanyakan mahasiswa mengandalkan *emotional focused coping* yang terdiri dari keputusan akan usaha yang diambil untuk mengurangi atau mengatur tingkat stres yang dialami. Penggunaan mekanisme yang dapat menghindarkan dirinya saat berhadapan dengan stresor, seperti bepergian dengan teman-teman, mengakses internet, merenung, tidur, makan, berorganisasi, menonton film, bermain *game*, berjumpa dengan kekasih, bekerja, mendengarkan musik, dan menulis (Umayu, 2018). Sedangkan sebagian mahasiswa menggunakan *problem focused coping* yang terdiri dari, cara untuk memfokuskan dirinya pada masalah yang sedang dihadapi dan berusaha untuk mengubah hal yang menjadi pusat penyebab permasalahan timbul menjadi suatu solusi dan peluang yang menguntungkan bagi individu tersebut, seperti membuat jadwal yang terencana dengan matang, mengerjakan skripsi secara bertahap, dan menghadapi dosen yang bersangkutan (Umayu, 2018).

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa *adversity quotient*, optimisme, dan *problem focused coping* memiliki pengaruh dan hubungan yang cukup signifikan antara satu sama lain. Dalam penelitian Umayu (2018), bahwa *adversity quotient* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *problem focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Adversity quotient* memiliki hubungan yang positif dengan *problem focused coping* (Siti, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Suwarsi dan Agustin (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Sedangkan pesimisme sendiri berhubungan dengan penghindaran diri atau penolakan, hanya fokus pada perasaannya yang tertekan, dan

menghindari tujuan yang berkemungkinan menjadi sebuah stresor bagi dirinya. Optimisme sendiri dapat membantu mengatasi pada peristiwa penuh tekanan menggunakan kemampuan diri secara lebih efektif (Schiavon dkk., 2017).

Pada penelitian ini variabel *adversity quotient* dan variabel optimisme diduga menjadi penyebab munculnya kemampuan *problem focused coping*. Pada penelitian sebelumnya dilakukan dengan variabel yang sama tetapi variabel yang digunakan untuk meneliti dipecah kedalam beberapa dimensi dari variabel itu sendiri. Sedangkan penelitian ini tidak membagi variabel yang digunakan menjadi beberapa dimensi melainkan tetap menyatukan dimensi dari masing-masing variabel yang akan digunakan. Alasannya dilandaskan karena peneliti sebelumnya menyampaikan ketika setiap dimensinya dipecah tidak terlalu efisien karena jika dimensi yang seharusnya disatukan menjadi lebih efisien akan tetapi karena dipecah menjadi kurang efisien. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti memfokuskan penelitian ini kepada variabel *dependent* yaitu *problem focused coping*. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian “*Pengaruh Adversity Quotient dan Optimisme Sebagai Prediktor Problem Focused Coping Mahasiswa Psikologi Penyusun Skripsi*”.

### **Rumusan masalah**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dirumuskan pertanyaan pada penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh antara *adversity quotient* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi?
2. Apakah terdapat pengaruh antara optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi?

### **Tujuan penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh antara *adversity quotient* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi.

2. Untuk mengetahui pengaruh antara optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *adversity quotient* dan optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penyusun skripsi.

### **Kegunaan penelitian**

**Kegunaan teoritis.** Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pengetahuan terhadap keilmuan di bidang psikologi dan bidang keilmuan lainnya. Serta menjadi referensi tambahan bagi para peneliti berikutnya yang ingin meneliti lebih jauh tentang *adversity quotient*, optimisme, dan *problem focused coping* tidak hanya dalam bidang psikologi saja, tetapi dalam bidang selain psikologi seperti pendidikan, sosial, industri, perdagangan, organisasi dan sebagainya.

**Kegunaan praktis.** Dalam praktiknya, penelitian ini dapat memberikan informasi berharga kepada mahasiswa, dosen pembimbing, dan akademisi. Informasi ini menyoroti pentingnya meningkatkan *adversity quotient* dan optimisme sebagai cara untuk mengembangkan pendekatan penanganan masalah yang berfokus pada solusi. Pendekatan ini dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya membentuk mental yang kuat dan positif. Untuk para dosen pembimbing dapat bisa menjadi acuan supaya mengetahui masalah yang dialami serta cara penyelesaian masalah pada mahasiswa tingkat akhir. Bagi mahasiswa penelitian ini bisa dijadikan referensi penelitian selanjutnya atau acuan dari cara mereka memfokuskan suatu masalah yang dihadapinya. Harapannya, peneliti-peneliti berikutnya dapat mendapatkan wawasan yang lebih lengkap dan menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi pendekatan penanganan masalah yang berfokus pada solusi. Mereka dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk menjelajahi aspek-aspek tambahan yang dapat mempengaruhi strategi *problem focused coping*.