

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkuliahan adalah jenjang tertinggi dalam pendidikan yang ada saat ini. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tuntutan tugas yang harus diselesaikan. Selama perkuliahan mahasiswa memiliki tuntutan akademis yang beragam seperti menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti ujian, melaksanakan praktikum dan materi yang semakin kompleks. Syarat kelulusan pada mahasiswa strata 1 yaitu membuat tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa dalam menyelesaikan suatu masalah sesuai dengan bidangnya untuk berfikir kritis dan mengkajinya dengan sistematis.

Selama proses pengerjaan skripsi mahasiswa seringkali dilanda berbagai hambatan, seperti kesulitan mendapatkan referensi, banyaknya revisian dari dosen pembimbing, kesulitan membagi waktu, rasa malas yang terkadang muncul, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan lain sebagainya. Tidak sedikit pula mahasiswa tingkat akhir yang masih mengamabil mata kuliah atau aktif di organisasi sehingga waktunya terbagi. Mahasiswa yang tidak mampu menangani hambatan tersebut akan merasa tertekan bahkan hingga stres. Stres yang biasa dialami mahasiswa ini dinamakan stres akademik.

Stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan untuk gagal (Gupta & Khan, 1987). Sedangkan menurut Clark dan Rieker, (1986) ; Felsten dan Wilcox, (1992) Stres akademik meliputi kehidupan pelajar, dan cenderung berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka, dan kemampuan mereka untuk melakukan aktifitas akademik dengan efektif .

Stres akademik di kalangan pelajar telah menjadi topik menarik bagi beberapa penelitian saat ini. Komitmen akademik, tekanan keuangan, dan kurangnya keterampilan manajemen waktu telah mengakibatkan banyak mahasiswa mengalami stres yang kuat pada waktu yang

dapat diprediksi setiap semester. Prestasi akademik dan kesehatan mahasiswa dapat terpengaruh secara negatif karena tingkat stres yang lebih tinggi (Campbell & Svenson, 1992).

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Bandung menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang (Gamayanti, Mahardianiasa & Syafei, 2018). Apabila stres tersebut tidak dapat ditangani dengan baik maka skripsi akan terbengkalai dan tujuan untuk lulus lebih cepat atau tepat waktu tidak akan tercapai. Maka mahasiswa yang bersangkutan melakukan *coping* strategi untuk meredakan tingkat stresnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* mengacu pada 'perubahan kognitif dan perilaku yang terus-menerus dalam upaya untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai dapat membebani atau melampaui batas kemampuan individu. Menurut mereka, *coping* bukan gabungan dari perencanaan tindakan, pemikiran atau emosi yang mencerminkan aspek karakteristik kepribadian. Sebaliknya, itu mencakup perubahan terus menerus dalam kognitif, perilaku afektif yang bervariasi dalam sinergi antara konteks individu. Namun *coping* strategi tersebut harus efektif sehingga mahasiswa dapat menerima dan mentoleransi tekanan yang ada.

Penelitian terdahulu tentang efektivitas *coping* ini terbatas. Secara konseptual, Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping efektif dalam hal kesesuaian antara tuntutan lingkungan dan perilaku coping individu. Secara empiris, Aldwin dan Revenson (1987) telah mendokumentasikan hubungan antara persepsi tentang efektivitas coping dan tingkat stresor psikologis yang rendah. Selain itu, McCrae dan Costa (1986) menemukan bahwa responden yang mengandalkan perilaku *coping* yang mereka yakini paling efektif mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang superior.

Cara untuk mencapai coping yang efektif salah satunya dengan memiliki hubungan pertemanan yang baik. Seperti yang dikatakan Finkenauer dan Righetti (2011, dalam Graber & Turner, 2016) persahabatan yang suportif dapat memberikan coping yang efektif, menunjukkan bagaimana saling memberikan dukungan, dan menumbuhkan kesejahteraan selama persahabatan yang akrab. Sama halnya yang dikatakan Hartup dan Stave (1999), jika persahabatan berkualitas tinggi memiliki efek positif yaitu: menumbuhkan harga diri, meningkatkan penyesuaian sosial, dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi (coping) stressornya. Meningkatnya kemampuan coping maka berpeluang memberikan coping yang efektif.

Persahabatan salah satu hubungan yang menjadi sumber dukungan sosial, dimana dukungan sosial ini memungkinkan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres dengan resiliensi yang besar (Wilks & Spiver, 2010). Persahabatan sendiri memiliki arti hubungan dimana dua orang atau lebih saling menghabiskan waktu bersama, berinteraksi pada situasi yang beragam, dan menyediakan dukungan emosional (Baron & Bryne, 2006). Namun setiap hubungan persahabatan memiliki kualitas persahabatan yang berbeda-beda.

Kualitas persahabatan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sifat persahabatan dan kualitas interaksi antar individu (Berndt dan Perry 1986). Selanjutnya Berndt (2002) berpendapat bahwa, persahabatan yang berkualitas tinggi selalu dicirikan oleh tingkat tinggi fitur positif seperti perilaku pro-sosial, dan kesetiaan, pembukaan diri, self-esteem support, dan keintiman; tingkat rendah apabila fitur negatifnya tinggi seperti konflik dan persaingan.

Fenomena yang terjadi di lapangan yaitu tidak sedikit mahasiswa yang selama mengerjakan skripsi penuh dengan tekanan disebabkan karena banyak faktor. Demi menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan tersebut mahasiswa melakukan berbagai cara. Salah satunya dengan berhenti sejenak dalam mengerjakan skripsi dan beralih untuk

menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Atau adapula yang mencurahkan keluh kesahnya selama proses mengerjakan skripsi pada sahabat-sahabatnya yang mungkin dapat memberikan dukungan emosional. Secara tidak langsung sahabat tersebut dapat membantunya dalam melakukan coping yang efektif.

Fenomena tersebut tidak sejalan dengan tugas perkembangan dewasa awal, dimana dewasa awal bukan lagi masa yang individu dalam membentuk hubungan dengan teman sebaya dan pada dewasa awal juga merupakan perlihan dari ketergantungan kemasamandiri, baik dari ekonomi, kebebasan, dan pandangan tentang masa depan yang realistis dan juga tidak bergantung dengan orang lain. Dimana pada fenomena tersebut wajar jika dilakukan pada remaja khusus awal namun untuk remaja akhir dan dewasa awal hal tersebut termasuk hal yang tidak biasa.

Segala sesuatu yang ingin dicapai harus diikuti oleh keyakinan akan kemampuannya sendiri dalam menggapai suatu tujuan. Terutama sikap optimis memberikan pengaruh kepada individu dalam mencapai tujuan. Optimisme adalah kepercayaan akan memiliki hasil yang positif di masa yang akan datang (Scheier, Carver, & Bridges, 2000). Seligman (1991) menetapkan optimisme sebagai gaya atribusi yang ditandai dengan atribusi tidak stabil, spesifik, dan eksternal untuk penyebab peristiwa negatif serta atribusi yang stabil, umum, dan internal untuk penyebab peristiwa positif.

Sikap optimis ini penting dalam berbagai kegiatan, demikian juga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ketika seorang memiliki ekspektasi, maka orang tersebut dapat mengatasi situasi yang sulit dan mencari penyelesaian dari masalah tersebut (Carver & Scheier, 2001). Begitupun dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan McKay (dalam Rochmatika dan Darminto, 2013) mengatakan bahwa orang terdekat, yakni teman sebaya atau sahabat akan menguatkan sikap optimis seseorang. Faktor optimisme

dapat menjadi suatu variabel yang muncul dan mempengaruhi antara kualitas persahabatan dan efektivitas coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian tentang kualitas persahabatan dan kemampuan coping telah ada yang meneliti. Namun, penelitian tentang kualitas persahabatan dan efektivitas coping dengan optimisme sebagai variabel yang menghubungkan keduanya tersebut belum ada yang meneliti. Selain itu, penelitian sebelumnya menggunakan subjek anak remaja sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek remaja akhir hingga dewasa awal yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga hal tersebut menarik untuk dieeliti terkait bagaimana persahabatan dapat membuat coping menjadi efektif dengan keyakinan dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ***“Pengaruh Kualitas Persahabatan Terhadap Efektivitas Coping dengan Optimisme Sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”***.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka diperoleh rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut,

1. Apakah terdapat pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Efektivitas Coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi?
2. Apakah terdapat pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi?
3. Apakah terdapat Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Efektivitas Coping dengan Optimisme sebagai variabel mediator pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi?

Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk :

1. Mengetahui pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Efektivitas Coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi
2. Mengetahui pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi
3. Mengetahui terdapat pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Efektivitas Coping dengan Optimisme sebagai variabel mediator pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi.

Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki beberapa kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu Psikologi, khususnya mengenai Psikologi Perkembangan, Psikologi Sosial, dan Psikologi Pendidikan khususnya yang berhubungan dengan pembahasan kualitas persahabatan, optimisme dan efektivitas coping.

2. Kegunaan Praktis

Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat menjawab permasalahan apakah terdapat pengaruh kualitas persahabatan dengan efektivitas coping melalui optimisme sebagai mediator pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi UIN Sunan gunung Djati Bandung. Hasil penelitian ini juga semoga dapat berguna bagi:

- a. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semoga dapat memberikan pengetahuan baru mengenai “kualitas persahabatan, optimisme dan efektivitas coping” dan menjadi panduan bagi diri sendiri.
- b. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi terhadap penelitian yang terkait dengan “kualitas persahabatan, optimisme dan efektivitas coping” atau penelitian sejenisnya.

