

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I memaparkan hal yang berkaitan dengan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta struktur penulisan skripsi.

1.1 Latar Belakang Masalah

Sehat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu sebuah kondisi dimana tubuh dalam keadaan baik dan normal, atau dapat diartikan sebagai situasi yang berjalan dengan baik atau sebagaimana mestinya. Sehat secara fisik maupun mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan seorang individu. Menurut Syamsu Yusuf L.N., kesehatan mental berarti (1) menghindari gejala gangguan dan penyakit jiwa, (2) memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri, (3) dapat memaksimalkan potensi, dan (4) mencapai kebahagiaan dan keharmonisan jiwa dalam hidup (Yusuf LN, 2004).

Kepribadian yang sehat merupakan suatu proses yang dinamis dan dapat dikembangkan, oleh karena itu setiap individu memiliki kesempatan dan potensi untuk mengembangkan hal tersebut agar dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis dan kesehatan mentalnya. Terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan seorang individu untuk mengembangkan kepribadian yang sehat, seperti disebutkan oleh Dewi (2012), yaitu (1) meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan mendengar aktif, keterampilan berempati, keterampilan verbal dan non-verbal, dan asertif, (2) meningkatkan kemampuan humor, (3) meningkatkan kemampuan mengelola konflik, dan (4) mengambil pendekatan proaktif dalam hidup.

Kepribadian yang sehat kualitasnya dapat menurun ataupun naik karena hal tersebut berlangsung secara berkelanjutan atau kontinuitas dan terus-menerus dalam kehidupan seorang individu. Hal tersebut yang akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kepribadian yang sehat memiliki karakteristik (1) dapat menghindari gangguan mental dan psikologis yang parah, (2) memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tanpa kehilangan

identitas, (3) memiliki kepercayaan pada Tuhan dan berusaha untuk hidup sesuai dengan ajaran agama yang dia anut (Dewi, 2012).

Menurut Warga (1983 dalam Siswanto, 2007), berikut adalah tanda-tanda individu yang normal atau sehat.

1. Bertingkah laku menurut norma sosial yang berlaku.
2. Mampu mengelola emosi.
3. Mampu mengaktualkan potensi.
4. Mampu mengikuti kebiasaan sosial.
5. Mampu mengenali resiko dari setiap perbuatan dan hal tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya.
6. Mampu menunda keinginan sementara untuk mencapai tujuan dalam jangka panjang.
7. Mampu mengambil pelajaran dari pengalaman yang dialami.
8. Gembira.

Sedangkan berikut adalah ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang individu jika tidak memiliki kesehatan mental yang baik (Suranto, 2009).

1. Merasa tidak nyaman (*inadequacy*).
2. Merasa tidak aman (*insecurity*).
3. Tidak percaya diri (*self-confidence*).
4. Tidak memiliki kepercayaan pada diri sendiri (*self-understanding*).
5. Tidak mendapat kepuasan dalam situasi sosial.
6. Memiliki ketidakmatangan emosi.
7. Memiliki kepribadian yang terganggu.

Stres akan selalu hadir dalam kehidupan setiap individu. Istilah “stres” dikenal oleh banyak orang. Namun, stres sendiri sulit didefinisikan karena memiliki banyak arti bagi orang-orang yang berbeda. Beberapa orang percaya bahwa stres meningkatkan semangatnya dalam bekerja, tetapi ada juga yang percaya bahwa stres menghalanginya untuk berkembang.

Sebagai seorang individu, kita tidak mungkin terhindar dari sebuah konflik, masalah ataupun tekanan yang terjadi dalam kehidupan. Agar mampu untuk tetap mempertahankan dan memiliki kepribadian dan mental yang sehat, maka kita diharapkan untuk dapat menghadapi dan mengelola konflik atau tekanan tersebut

dengan baik. Kondisi dimana seorang individu yang sedang mengalami ketidakseimbangan dalam hidupnya dikarenakan suatu konflik, masalah, atau tekanan yang sedang dihadapi disebut dengan stres. Ketika keseimbangan terganggu, tekanan baru terasa. Artinya, ketika seorang individu mengalami tekanan yang melebihi daya tahan mereka untuk menahan tekanan tersebut, mereka dapat mengalami stres.

Seperti yang disebutkan oleh Yusuf (2004) bahwa stres adalah fenomena psikofisik yang dialami oleh manusia. Dengan kata lain, stres adalah bagian dari kehidupan sehari-hari setiap individu. Stres dapat dialami oleh semua individu, tidak mengenal usia, jenis kelamin, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa; pengusaha atau karyawan; orang tua atau anak; guru dan siswa; dan pria dan wanita semua dapat mengalami stres (Yusuf LN, 2004).

Studi menunjukkan bahwa stres berkontribusi lima puluh hingga tujuh puluh persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit, termasuk hipertensi, penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik, dan penyakit hormon. Seseorang dapat mengalami tanda-tanda stres, seperti lelah, sakit kepala, hilang nafsu, lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, masalah pencernaan, dan tekanan darah tinggi (Musradinur, 2016). Seorang individu yang hidup tidak mungkin dapat terhindar dari stres, oleh karena itu mereka harus mampu merespon dan mengelolanya dengan baik agar dapat meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri.

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. *Coping* menurut Lazarus dan Folkman (2003), adalah proses mengatasi tuntutan, baik internal maupun eksternal, yang dianggap sebagai beban karena melampaui kemampuan individu. *Coping* adalah upaya intrapsikis dan kegiatan seorang individu untuk mengelola tuntutan serta konflik di antaranya. Misalnya, mereka menuntaskan, berusaha, mengurangi, atau meminimalkan tuntutan tersebut. Namun, menurut Weiten dan Lloyd, *coping* adalah “upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman yang membebani perasaan yang tercipta karena stres” (Yusuf LN, 2004).

Coping yang baik seperti disebutkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *coping* yang efektif atau *coping effectiveness*. Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa *coping* memiliki dua fungsi, yaitu *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping* dimana kedua fungsi tersebut saling berhubungan erat dengan efektif atau tidaknya *coping* yang seorang individu telah lakukan. Oleh karena itu, jika kedua fungsi *coping* tersebut berjalan dengan baik, bukan salah satunya apalagi tidak dengan keduanya, maka *coping* bisa dikatakan telah terlaksana dengan baik atau efektif.

Selain itu, *coping* akan terlaksana dengan efektif jika adanya keserasian antara upaya *coping* seorang individu dengan agenda lainnya. Maksud agenda disini adalah stresor, situasi, nilai, tujuan, komitmen, dan kepercayaan seorang individu, serta jenis *coping* yang mereka sukai. Adanya ketidaksesuaian antara *coping* yang mereka sukai dengan *coping* yang mereka gunakan akan menurunkan efektivitas *coping*. Efektivitas *coping* juga berarti bahwa *coping* yang efektif tidak akan selalu menghasilkan perasaan yang positif, tetapi efektivitas dinilai dari perasaan negatif yang berhasil dikelola dengan baik (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Nurhayati, untuk dapat melakukan *coping*, seseorang harus memiliki pemahaman tentang strategi *coping*, yaitu metode untuk mengurangi dan mengatasi stres. Konsep ini biasanya dikaitkan dengan cara seseorang bertindak terhadap tuntutan yang menekan dari lingkungannya (Atmawijaya, 2018). Sejalan dengan hasil dalam penelitian pendahuluan yang telah dilakukan peneliti kepada tiga mahasiswa pada tiga kampus berbeda di daerah Bandung, Jawa Barat mengenai tuntutan dan peran yang mereka jalani dalam lingkungannya yang dapat menyebabkan stres serta bagaimana mereka menghadapi situasi atau tekanan tersebut.

Dari seluruh narasumber, ketiga narasumber tersebut mengatakan bahwa mereka sedang mengalami stres. Sedangkan dari semua narasumber, dua narasumber sama-sama memiliki faktor yang mempengaruhi stres mereka yaitu ketidakstabilan kondisi finansial ekonomi dan masalah tugas akhir perkuliahan dimana mereka masih menjadi status mahasiswa yang belum lulus hingga saat ini. Dimana hal itu dirasa menjadi faktor yang kuat mengingat peran mereka sebagai seorang anak yang tidak lagi muda dalam keluarga mereka, memikul tanggung

jawab yang otomatis berporsi lebih besar karena sudah ada dalam cakupan usia dewasa menuju 25 tahun. Perbedaan ada pada satu dari ketiga narasumber yang mengatakan bahwa ia mengalami tekanan dari tugas dan kegiatan akademik perkuliahan.

Dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa hal yang mereka rasakan ketika stres atau merasa dalam tekanan dan masalah yaitu merasa resah, bingung, pola makan yang tidak teratur, serta sulit untuk tidur pada malam hari. Dalam wawancara tersebut juga ditemukan bahwa *coping stress* yang mereka lakukan adalah dengan mengendarai motor sendiri pada malam hari tanpa arah tujuan yang dimana hal tersebut bermaksud untuk mengalihkan fokus pikiran mereka pada hal lain. Selain itu mereka juga mengatakan bahwa dengan cara bermain dan bertemu dengan teman dapat mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Sedangkan salah satu dari ketiga narasumber mengatakan bahwa dengan cara dia menghadapi dan menyelesaikan tugas kuliah maka stres yang ia rasakan pun akan berkurang.

Penelitian mengenai strategi *coping* stres pada mahasiswa dapat dijadikan sebagai landasan untuk membuat rancangan layanan bimbingan dalam upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri dan meminimalisir hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Mahasiswa seharusnya memiliki strategi *coping* stres yang optimal, tetapi beberapa mahasiswa kemungkinan memiliki strategi *coping* stres yang belum efektif dan adaptif. Maka dari itu, bimbingan dan konseling untuk mahasiswa dalam skala universitas merupakan salah satu peran penting dalam memfasilitasi perkembangan mereka untuk dapat mengaktualisasikan diri dalam perannya di masyarakat. Dengan demikian, bimbingan dan konseling di universitas atau perguruan tinggi dapat berperan penting dalam membimbing mahasiswa untuk memiliki *coping* stres yang optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Segala sesuatu yang merupakan akibat pasti ada penyebabnya atau biasa disebut stresor. Sama seperti stres, mahasiswa bisa mengalami stres karena menghadapi masalah dalam hidup. Andreasen dan Black (2001) menyebutkan bahwa stres berasal dari berbagai faktor, yaitu (1) diri sendiri, (2) pikiran, dan (3)

lingkungan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hamid dan Martha menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa, yaitu (1) Faktor Stressor Biologis, dan (2) Faktor Stressor Psikologis.

Dalam bimbingan dan konseling perguruan tinggi, strategi *coping* stres dimaksudkan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan cara yang efektif, adaptif, dan konstruktif. Karena setiap mahasiswa memiliki kemampuan dan strategi yang berbeda untuk menangani stres, ada kemungkinan bahwa beberapa mahasiswa menggunakan strategi yang tidak efektif atau bahkan destruktif untuk menangani masalah mereka. Tidak diragukan lagi, perlu ada instruksi dan bimbingan bagi mahasiswa yang kurang memiliki pengalaman untuk menumbuhkan potensi mereka dan membantu mereka menyelesaikan masalah untuk menghindari perilaku negatif sebagai solusi untuk masalah.

Lazarus dan Folkman (1980) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek dalam strategi *coping*, yaitu ***Problem-focused Coping*** (*trying to come up with several solutions to the problem, gathering information, making a plan of action and following it*) dan ***Emotion-focused Coping*** (*seeking emotional-social support, avoidance, wishful thinking, blamed-self*). Secara keseluruhan kedua fungsi strategi *coping* stres tersebut saling berkaitan dan digunakan oleh mahasiswa untuk melihat apakah strategi yang digunakan sudah efektif dan adaptif sesuai dengan situasi stres atau tantangan yang mereka hadapi.

Mengatasi masalah strategi *coping* yang rendah pada mahasiswa merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan. Hal ini disebabkan fakta bahwa strategi *coping* yang optimal dapat membantu pertumbuhan mahasiswa sepanjang hidup mereka. Mahasiswa memerlukan bimbingan untuk membangun potensi dan kemampuan untuk menangani stres saat menghadapi masalah. Ini karena kesulitan atau bahkan kegagalan yang dialami seorang mahasiswa dalam mengatasi masalahnya tidak hanya akan berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek pribadi, sosial, kematangan berpikir dan perilaku, serta tugas perkembangannya.

Terdapat tiga model dasar dalam teori bimbingan dan konseling: model relasional, model kognitif, dan model behavioral (keperilakuan). Ini adalah hal

utama yang mendasari konstruksi teori konseling. Berikut adalah penjelasan singkat tentang konsep dasar mengenai implikasi model dasar teori terhadap bimbingan dan konseling (Kartadinata, 2007).

1. Model relasional, dalam praktik bimbingan dan konseling, model relasional menunjukkan bahwa bantuan konselor terhadap konseli terletak pada relasi, yang ditandai dengan cara konselor mengkomunikasikan sikap dan pemahamannya terhadap konseli. Relasi ini ditandai dengan cara konselor menerima dan menghargai konseli, berempati dengan dunia pribadi konseli, memahami dunia mereka sendiri, dan berbagi pengalaman mereka sendiri.
2. Model kognitif, prinsip dasar model kognitif adalah bahwa kemampuan konseli untuk berpikir secara rasional dan analitik tentang dirinya dan lingkungannya adalah sumber kekuatan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Model dasar psikologisnya adalah bahwa kesadaran atau wawasan, juga dikenal sebagai *insight*, mengarahkan kendali perilaku untuk tumbuh dan berkembang. Tanggung jawab konselor adalah untuk membangun dan mempertahankan hubungan bimbingan dan konseling sebagai tempat di mana konseli dapat mengeksplorasi makna dan wawasan baru. Tujuan utama bimbingan dan konseling bukanlah memecahkan masalah; sebaliknya, tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pertumbuhan psikologis dan kemampuan konseli untuk berfungsi dengan baik di lingkungan mereka.
3. Model behavioral, dalam konteks teori Skinner, model behavioral berarti bahwa konselor harus merumuskan tujuan konseling perilaku tertentu. Konseling tidak hanya bergantung pada pemahaman konsep ambiguitas, konsep diri, atau kekuatan ego. Sebaliknya, mereka harus menentukan jenis respons yang perlu dikembangkan, dengan langkah-langkah pengembangan yang jelas. Namun, dalam teori Pavlov, teknik desensitisasi adalah konsekuensi dari teori ini. Teknik ini memungkinkan konseli untuk menjadi tidak sensitif terhadap kecemasan yang dihadapinya, yang memungkinkan konseli untuk mengendalikan dan mengatasi perilaku mereka saat mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

- a. Bagaimana gambaran umum mengenai kecenderungan strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)?
- b. Bagaimana rancangan layanan bimbingan untuk membangun strategi *coping stress* yang optimal pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu dapat mendeskripsikan dan memperoleh gambaran mengenai kecenderungan strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Sedangkan, tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- a. Untuk mendeskripsikan gambaran umum mengenai kecenderungan strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).
- b. Merancang layanan bimbingan untuk membangun strategi *coping stress* yang optimal pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoretis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi perkembangan dunia psikologi pendidikan, menjadi salah satu bahan acuan bagi penelitian di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan, dan menjadi salah satu kajian untuk penulisan ilmiah berkenaan dengan strategi *coping stress* pada mahasiswa. Sedangkan, secara praktis, manfaat penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

- a. Manfaat bagi peneliti

Dapat memperoleh gambaran dan deskripsi umum mengenai kecenderungan strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

- b. Manfaat bagi peneliti lain pada isu yang sama

Melalui penelitian ini diharapkan peneliti lain yang sudah atau baru akan meneliti isu mengenai strategi coping stres dapat memperoleh manfaat dari hasil penelitian yang nantinya akan dilaksanakan oleh peneliti. Peneliti lain dalam ruang lingkup studi yang sama atau berkaitan dengan penelitian mengenai strategi coping stres, terutama mahasiswa baik di tingkat sarjana maupun pasca sarjana.

c. Manfaat bagi pelaksana layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi

Karena penelitian ini berfokus pada strategi coping stres pada mahasiswa, maka diharapkan hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi konselor universitas (layanan bimbingan dan konseling di universitas) maupun staf layanan kemahasiswaan, baik di tingkat universitas, fakultas, maupun program studi di lembaga pendidikan tinggi. Di Universitas Pendidikan Indonesia, pada tingkat universitas ada Badan Bimbingan Konseling dan Perencanaan Karier (BKPK). Sedangkan pada tingkat fakultas terdapat layanan kemahasiswaan dan pada tingkat program studi ada dosen pembimbing akademik (dosen wali) yang diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bagian dari layanan untuk membangun strategi coping stres yang optimal pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

1.5 Struktur Penulisan Skripsi

Struktur penulisan skripsi memaparkan gambaran singkat mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian yang terdiri dari lima bab yang dijelaskan sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan: mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan fenomena yang melatarbelakangi penelitian, yaitu memaparkan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta struktur penulisan skripsi.

BAB II Konsep: mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan konsep teori utama mengenai *coping* stres, karakteristik individu pada masa dewasa awal serta mahasiswa, dan urgensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

BAB III Metodologi Penelitian: mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan alur penelitian seperti desain penelitian, responden penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian.

BAB IV Hasil dan Pembahasan: membahas terkait dengan hasil dan pembahasan penelitian. Pada hasil penelitian akan dipaparkan mengenai gambaran umum strategi coping stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Sedangkan pada pembahasan penelitian akan mendeskripsikan hasil dari analisis data dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

BAB V Simpulan dan Rekomendasi: berisi kesimpulan dan rekomendasi yang didalamnya akan dipaparkan kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian serta rekomendasi dan keterbatasan penelitian.