

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa semester 1 merupakan individu yang sedang mengalami fase transisi dari SMA, SMK, atau MA ke perguruan tinggi. Transisi ke perguruan tinggi dapat menimbulkan stres karena terdapat berbagai perubahan kehidupan (Dyson, dkk. dalam Barry, 2009). Berbagai tekanan sosial yang muncul pada fase transisi ke perguruan tinggi antara lain: pindah rumah, berpisah dengan keluarga, teman, dan lingkungan sebelumnya. Individu yang berada pada fase transisi ke perguruan tinggi perlu menjalin hubungan sosial yang baru dengan orang lain di lingkungannya.

Hasil penelitian di Indonesia oleh Augesti, dkk. (2015) menjelaskan terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa semester 1 dan akhir. Mahasiswa semester 1 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian Abdulghani (dalam Augesti, dkk. 2015) yang menyatakan stres mahasiswa semester 1 lebih tinggi dibandingkan dengan stres mahasiswa tingkat lainnya dan tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Hasil penelitian Marjani (dalam Augesti, dkk. 2015) juga menyatakan prevalensi stres pada mahasiswa semester 1 lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkatan perkuliahan dan tingkatan stres, yaitu tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.

Menurut Augesti, dkk. (2015) penyebab stres pada mahasiswa semester 1 adalah penyesuaian diri yang kurang baik. Berkenaan dengan hal tersebut, Friedlander, dkk. (1987) mengatakan dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa semester 1 dapat meningkatkan penyesuaian dirinya dalam fase transisi ke perguruan tinggi. Dukungan sosial dapat memengaruhi keberhasilan mereka dalam mengatasi stres yang dinamakan dengan istilah *coping* (Cohen,

dkk. 1985). Kehilangan dukungan sosial dapat menimbulkan efek negatif terhadap penyesuaian dan kesejahteraan individu (Derlega dan Berg, 1987, hlm. 230). Untuk mendapatkan dukungan sosial, individu perlu memiliki keterampilan interpersonal yang baik. Hal penting yang dapat mewujudkan terjadinya efektivitas komunikasi interpersonal adalah keterbukaan diri (*self disclosure*) (Surya, 2009, hlm. 125).

Sebuah analisis naratif oleh Phinney dan Haas (dalam Barry, dkk. 2009) mengungkapkan mahasiswa semester 1 mempunyai variasi dalam strategi untuk mengelola kondisi stres (*coping*). Variasi tersebut didasarkan kepada dukungan sosial yang diterimanya. Ketika mahasiswa semester 1 tidak menerima dukungan sosial dan emosional maka dia tidak akan berhasil dalam mengelola kondisi stres yang dihadapinya. Dengan demikian, ketika mahasiswa semester 1 memiliki *self disclosure* yang kurang baik maka mereka akan memiliki *coping* yang kurang efektif.

Menurut Derlega dkk. (dalam Sprecher & Hendrick, 2004, hlm. 858), *self disclosure* merupakan aspek penting berkomunikasi dalam sebagian besar keintiman hubungan. Menurutnya, *self disclosure* merupakan proses pengungkapan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. *Self disclosure* dengan level tinggi dan komunikasi yang berkualitas dapat meningkatkan kedekatan hubungan (Aron dalam Sprecher, dkk. 2011).

Banyak peneliti yang sepakat apabila individu dapat mendiskusikan masalah dan perasaan negatifnya kepada orang lain maka dia akan berhasil mengatasi perasaan kesal dan tidak bahagia. Ketidakmampuan atau ketidakmauan individu untuk secara terbuka mengekspresikan perasaan negatifnya dapat mendasari timbulnya gangguan fisik dan psikologis (Creighton dalam Derlega dan Berg, 1987, hlm. 229). Ketidakmampuan dalam pengungkapan diri juga dapat mengakibatkan psikopatologi, kesulitan interpersonal, serta kegagalan dalam mencapai tujuan hidup secara optimal dalam dunia yang menuntut kemahiran sosial. Psikopatologi dapat menghambat perkembangan sosial individu dan menggagalkan pemanfaatan peluang atau kesempatan (Derlega dan Berg, 1987, hlm. 210).

Bagi kebanyakan individu, keterbukaan diri akan dilakukan secara efektif apabila mendapatkan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga dan teman-temannya (Derlega dan Berg, 198, hlm. 235). Hasil penelitian Barry, dkk. pada tahun 2009 di Amerika menunjukkan mahasiswa semester 1 memiliki *self disclosure* yang rendah karena belum memiliki jaringan sosial yang luas serta dukungan sosial yang relevan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui kegiatan wawancara kepada beberapa mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, permasalahan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan merupakan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa semester 1. Penyebab mahasiswa semester 1 mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri adalah ketidaksesuaian antara jurusan yang sedang ditempuh dengan jurusan yang diinginkannya. Masalah lain yang dialami mahasiswa semester 1 adalah ketidakmampuannya untuk mengungkapkan kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan kepada teman atau keluarga. Mahasiswa semester 1 merasa khawatir terhadap dampak keterbukaan diri. Mahasiswa semester 1 berasumsi apabila keluarga mengetahui ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan kuliah, keluarga akan kecewa sehingga mereka lebih memilih untuk tidak melakukan pengungkapan diri. Informasi yang didapatkan dari mahasiswa semester 1 di Universitas Pendidikan Indonesia adalah sebagian besar mahasiswa semester 1 belum memiliki jaringan dan dukungan sosial yang luas di lingkungan kuliah.

Kurangnya jaringan dan dukungan sosial di lingkungan kuliah yang dialami oleh mahasiswa semester 1 mengakibatkan rendahnya keterbukaan diri. Menurut Pennebaker, dkk. (dalam Derlega dan Berg, 1987), kurangnya jaringan sosial dan kesempatan untuk mengungkapkan diri merupakan contoh dari peristiwa kehidupan penuh stres. Kesempatan yang terbatas untuk mengungkapkan rincian peristiwa kehidupan yang penuh stres dapat menimbulkan masalah dalam kesehatan jangka pendek dan panjang serta kesulitan akademik (Pennebaker, dalam Derlega dan Berg, 1987). Phinney dan Haas (dalam Barry, dkk. 2009) menganalisis mahasiswa semester 1 memiliki *coping skill* bervariasi yang didasarkan pada dukungan sosial. Dengan demikian, diasumsikan bahwa

fenomena ini perlu untuk diteliti lebih dalam agar mahasiswa semester 1 dapat mengelola kondisi stres melalui *coping strategy* yang tepat, guna mencapai keberhasilan akademik dalam perkuliahannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jenna Welsh (2009) di West Valley College Saratoga California, mahasiswa yang mengalami stres membutuhkan bantuan konseling. Sampel penelitian yang diambil adalah sebanyak 15 mahasiswa yang pernah mengikuti enam atau lebih sesi konseling. Sebanyak 80% dari sampel penelitian menyatakan konseling dibutuhkan untuk membantu mereka dalam mengelola stres (Welsh, 2009, hlm. 20).

Berkaitan dengan profesi konseling, *self disclosure* menjadi hal penting dalam mencapai kesuksesan proses konseling. Graff (dalam Hendrick, 1987, hlm. 307) menyatakan *self disclosure* merupakan dimensi dalam mencapai keefektifan konseling. *Self disclosure* penting untuk dimiliki oleh konseli maupun konselor. Bagi konseli, *self disclosure* membantunya dalam melakukan eksplorasi mendalam pada proses konseling. Sedangkan bagi konselor, *self disclosure* dapat mempengaruhi iklim konseling (*counseling climate*), kepuasan konseli (*client satisfaction*), keseluruhan kompetensi konselor dan respon konselor yang efektif (*effective counselor responses*) (Graff dalam Hendrick, 1987, hlm. 308).

Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) adalah individu yang dipersiapkan untuk menjadi guru BK atau konselor. Penguasaan teori dan teknik konseling merupakan suatu tuntutan bagi mahasiswa BK, sebagai modal penting dalam pelaksanaan praktik keprofesian bimbingan dan konseling. Kesehatan psikologis yang baik merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor. Kesehatan psikologis yang baik akan mendasari pemahaman perilaku, keterampilan, serta daya positif dalam konseling (Surya, 2009, hlm. 62). Individu yang sedang mengalami stres bukanlah individu yang sehat secara fisik dan psikologis. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, *self disclosure* dapat menjadi cara untuk mengelola stres melalui proses konseling yang efektif. Sebagai calon guru BK dan konselor, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling perlu memahami kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri, sebagai bekal dalam mencapai kompetensi memiliki kesehatan psikologis yang baik untuk menjadi konselor profesional. Sebaiknya pemahaman

ini dimiliki sejak awal masuk perkuliahan supaya kompetensi dapat dicapai dengan optimal. Seperti yang telah dijelaskan di awal, bahwa yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa semester 1. Berdasarkan hal ini maka perlu kiranya mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling diberikan perhatian khusus dan dijadikan subjek dalam penelitian tentang kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Masa transisi perguruan tinggi merupakan perubahan dalam hidup seseorang yang dapat menimbulkan stres (Greenberg dalam Melly, 2008). Masa transisi perguruan tinggi dirasakan oleh mahasiswa semester 1. Barry, dkk. (2009) menyatakan kesulitan yang dihadapi mahasiswa semester 1 adalah tidak adanya jaringan dan dukungan sosial yang relevan untuk kehidupan di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa semester 1 belum memiliki model relevan yang dapat dijadikan acuan dalam pencapaian kesuksesan di perkuliahannya. Selain itu, mereka tidak memiliki kesempatan untuk melakukan *self disclosure* tentang pengalaman dirinya di lingkungan kuliah.

Phinney dan Haas (dalam Barry, dkk. 2009) menyatakan mahasiswa semester 1 memerlukan mekanisme *self disclosure* tentang pengalaman pribadi mereka. Namun, kebanyakan mahasiswa semester 1 belum memiliki jaringan sosial yang luas sehingga banyak yang melaporkan mahasiswa semester 1 merasa kewalahan karena harus berhadapan dengan ekspektasi perguruan tinggi yang tinggi, ketidaktahuan diri dalam mencapai keberhasilan, isolasi sosial, kurang memiliki teman, dan orang tua yang tidak dapat memahami kondisi mereka saat ini.

*Self disclosure* dapat memberikan dampak positif bagi individu, salah satunya adalah menghilangkan stres atau tekanan psikologis dan fisiologis yang menyakitkan (Farber, 2006, hlm. 13). Stres adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, tekanan atau ketegangan yang dialami individu (Taylor dalam Melly, 2008). Menurut Taylor (1999) individu mempunyai sumber-sumber yang dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan lingkungan. Sumber-sumber ini dapat berasal dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial (Sarafino, dalam

Melly, 2008). Dari aspek sosial, faktor yang dapat mempengaruhi dampak stres pada diri individu adalah hubungan dengan lingkungan sosial.

Para peneliti sepakat bahwa ketika individu mampu mengungkapkan perasaan negatifnya kepada orang lain maka dia akan berhasil dalam mengatasi perasaan kesal dan tidak bahagia (Derlega dan Berg, 1987, hlm. 229). Ketidakmampuan dan ketidakmauan individu dalam mengekspresikan perasaan negatifnya dapat menimbulkan banyak gangguan fisik dan psikologis (Creighton dalam Derlega dan Berg, 1987, hlm. 229).

Konseling menjadi salah satu cara pengungkapan diri individu. Penelitian yang telah dilakukan oleh Jenna Welsh (2009) sebagaimana yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, menyatakan konseling yang efektif memiliki dampak positif untuk mereduksi stres mahasiswa. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Martha Anne Kitzrow (2009, hlm. 168), terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang membutuhkan jasa konseling dari pusat konseling universitas. Penelitian yang dilakukan oleh Berger (2002) menyatakan terjadi peningkatan penggunaan layanan konseling sebesar 40% sejak tahun 1995 di Columbia University; 50% pada tahun 1995-2000 di MIT; 48% pada tiga tahun terakhir di University of New York; dan 55% pada enam tahun terakhir di University of Cincinnati (Berger dalam Kitzrow, 2003, hlm. 168). Salah satu faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa adalah kurangnya *interpersonal attachment*/sentuhan interpersonal (Gallagher, dkk. dalam Kitzrow, 2003, hlm. 167). *Self disclosure* menjadi point penting untuk mencapai keefektifan konseling. Konseling yang efektif adalah konseling yang memiliki *self disclosure* yang baik di antara konselor dan konselinya. Mahasiswa program studi BK disiapkan untuk menjadi konselor profesional, mereka perlu memiliki kesehatan psikologis dan kemampuan *self disclosure* yang baik untuk menjadi konselor yang dapat membantu dirinya sendiri dan konseli yang dilayaninya. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, mahasiswa semester 1 rentan mengalami stres. Oleh karena itu, sejak awal mahasiswa BK perlu diberikan perhatian dan pemahaman tentang *coping strategy* yang akan mempengaruhi keterbukaan diri sebagai salah satu upaya mendapatkan kesehatan psikologis yang baik.

Untuk mengetahui lebih jauh tentang kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, dirumuskan masalah penelitian ke dalam beberapa bentuk pertanyaan. Rumusan masalah utama dari penelitian ini yaitu “Seberapa besar kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017?”.

Sebagai pendukung rumusan masalah penelitian utama, dirumuskan masalah penelitian berikut.

- 1) Bagaimana kecenderungan *self disclosure* pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017?
- 2) Bagaimana kecenderungan *coping strategy* pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017?
- 3) Bagaimana implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran tentang kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017. Adapun secara khusus, tujuan penelitian adalah memperoleh gambaran empirik mengenai:

- 1) Kecenderungan *self disclosure* pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017;
- 2) Kecenderungan *coping strategy* pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017;
- 3) Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Teoretis

Manfaat penelitian secara teoretis adalah memperluas khasanah pengetahuan tentang konsep *self disclosure* dan *coping strategy* pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selain itu, penelitian juga bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang kondisi masa transisi ke perguruan tinggi yang dialami mahasiswa semester 1.

### 1.4.2 Praktis

Beberapa manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### 1) Bagi Diri Peneliti

Peneliti mendapatkan bekal praktik mengelola seluruh kondisi kehidupan yang bersifat dinamis, mempraktikkan *social skills* dalam seluruh dimensi kehidupan, dan menginternalisasikan nilai-nilai kepribadian sebagai seorang calon konselor.

#### 2) Mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengambil manfaat dari penelitian ini berupa pengaplikasian *coping strategy* yang efektif dan peningkatan kemampuan *self disclosure* sebagai bekal dirinya untuk menyesuaikan diri dengan baik di perguruan tinggi dan memiliki kesehatan psikologis sebagai tuntutan kompetensi profesional konselor.

#### 3) Dosen Pembimbing Akademik

Dosen pembimbing akademik diharapkan mampu membimbing mahasiswa bimbingannya sejak awal masuk perkuliahan dengan berlandaskan pada kondisi objektif mahasiswa baik fisik maupun psikologisnya, supaya mereka mampu menyesuaikan diri dan meraih prestasi yang baik di perguruan tinggi.

#### 4) Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti lebih luas tentang kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi mengenai kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016-2017 terdiri atas lima bab. Bab I, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II, berisi penjelasan teori yang relevan dengan keterbukaan diri (*self disclosure*) dan *coping strategy* pada mahasiswa semester 1. Bab III, menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian. Bab IV, memaparkan hasil penelitian dan pembahasan. Bab V, berisi simpulan dan rekomendasi penelitian.