

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Di dalam Kamus Psikologi strategi mempunyai arti yaitu suatu prosedur atau cara yang digunakan dalam sebuah upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, seperti memecahkan atau menyelesaikan suatu masalah. Strategi adalah satu metode umum untuk memecahkan atau menyelesaikan suatu permasalahan.¹

Secara bahasa *Coping* berasal dari kata *cope* yang berarti menanggulangi atau menguasai. Sedang secara istilah berarti menangani suatu masalah menurut suatu cara, menggunakan cara menghindari, melarikan diri dari, atau mengurangi tekanan dan kesulitan.²

Jadi secara teoritis *coping strategy* dapat diartikan sebagai upaya, cara atau usaha yang dilakukan seseorang guna mencari jalan keluar dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Banyak para ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian strategi *coping*. Awal pengertian dari *coping* dikemukakan oleh Lazarus, ia menyebutkan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan

¹Kartini Kartono, Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung :Pionir Jaya, 2008, hal. 488.

²Ibid., hal.97.

perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).³

Coping menghasilkan dua tujuan, pertama untuk menciptakan dampak yang baik individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya. Tujuan yang kedua yaitu individu biasanya berusaha untuk mengurangi, atau menghilangkan beban emosional yang sedang dirasakannya. Seorang ahli lain mengemukakan pendapatnya tentang *coping* adalah Matheny, dkk. Matheny mengartikan *coping* sebagai segala usaha yang bertujuan untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor, atau memberikan ketahanan terhadap dampak stress baik itu dalam bentuk usaha yang sehat maupun tidak sehat, positif maupun negative, usaha kesadaran atau ketidaksadaran.

Menurut Sarafino, strategi *coping* merupakan sebuah proses yang dihadapi oleh individu dalam menghadapi masalah dengan mengatur perbedaan perasaan yang timbul antara sumber dan tuntutan-tuntutan akibat tekanan yang ada atau merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres.⁴

Menurut Rasmun strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengurangi tekanan baik fisik maupun psikologi yang dapat mengancam situasinya.⁵

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat dipahami pengertian dari strategi *coping* adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan guna mengatasi, mengurangi, atau menyelesaikan

³Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal.96.

⁴Sarafino, Edwar P, *Health Psychology (Bio Psychosocial Interaction. 3th Ed)*.(John Willey and Sons.Inc. 1998). hal.133.

⁵Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*. (Jakarta: Sagung Seto. 2004) hal., 29.

tekanan-tekanan yang dialami seseorang sesuai dengan pengalaman, situasi, dan kondisi yang dialami.

b. Proses Terjadinya *Coping*

Lazarus mengemukakan pendapatnya bahwa ketika seseorang individu menghadapi lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi penuh tekanan), maka dia akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk mengartikan kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat dianggap sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Kemudian akan muncul yang namanya penilaian sekunder (*secondary appraisal*) hal ini muncul setelah melakukan penilaian awal terhadap hal-hal yang memiliki potensi untuk terjadinya tekanan.

Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Penilaian sekunder mengandung mana pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan. Kemudian setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan yang namanya penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.⁶

c. Jenis-jenis Strategi *Coping*

Menurut Susan Folkman dan Ricard Lazarus strategi coping dibedakan menjadi 2 jenis yaitu:⁷

1) *Emotion Focused coping* (EFC)

Emotion focused coping adalah strategi *coping* bertujuan untuk mengurangi dampak stressor yang berfokus pada emosi seseorang dengan cara menyangkal

⁶Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hal. 102-103.

⁷Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*.(Jakarta: Penerbit Erlangga.2003). hal.144.

ataupun menarik diri dari situasi. Strategi *coping* jenis ini menunjukkan berbagai macam upaya yang dilakukan individu baik secara mental maupun perilaku dalam rangka untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, mereduksi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan.

Strategi ini menurut Folkman dan Lazarus dapat dikelompokkan menjadi 6 aspek yaitu⁸:

1. *Distancing*

Secara kognitif Individu berusaha untuk menjauhkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi atau individu dengan sendirinya membuat harapan positif dari masalah yang sedang dihadapi. Contohnya ketika dalam pekerjaan individu menghadapi suatu tekanan atau permasalahan, namun untuk mengatasinya individu tersebut menjauhkan diri dari masalah pekerjaannya dengan cara berlibur atau membolos. Dengan cara itu individu berharap akan terhindar dari tekanan pekerjaannya.

2. *Escape-avoidance*

Cara Individu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya dengan cara mengahayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang memberi tekanan berlebihan terhadapnya. Yang dilakukan individu adalah berfantasi andai permasalahannya pergi. Misalnya, individu berkhayal bahwa akan ada suatu keajaiban terjadi yang dapat menyelesaikan masalahnya.

3. *Self-control*

⁸Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hal., 108-109.

Mengontrol tindakan yang dilakukan sebagai upaya individu untuk mengendalikan diri sampai ada kesempatan. Guna mengubah kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan individu biasanya cenderung mengontrol perilakunya. Contohnya ketika individu menghadapi suatu permasalahan, individu tersebut berusaha mengontrol atau mengendalikan dirinya agar tidak menambah berat permasalahan yang dihadapinya. Individu tersebut baru akan bertindak jika merasa situasi memungkinkan untuknya melakukan suatu tindakan yang menurutnya dapat menyelesaikan masalah tersebut.

4. *Accepting responsibility*

Individu mencoba mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah karena sadar dirinya berperan sebagai salah satu penyebab dari masalah yang dihadapinya. Individu tersebut mencoba mencari penyebab dari permasalahan yang terjadi karena merasa bahwa permasalahan tersebut timbul akibat perbuatan yang dilakukannya. Contohnya, individu melakukan kesalahan didalam timnya sehingga membuat pekerjaan dalam timnya menjadi hancur dan menimbulkan permasalahan. Dengan kejadian itu mengakui bahwa kekacauan yang timbul dalam tim merupakan akibat perbuatannya, sehingga individu tersebut berusaha memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat olehnya.

5. *Positive reappraisal.*

Dari permasalahan yang ada individu mencoba mengambil hal positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya dengan harapan permasalahan tersebut

dapat membantu pertumbuhan pribadinya. Pasti ada sisi positif dari setiap permasalahan yang bisa dijadikan suatu pembelajaran bagi individu agar menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Misalnya, saat ada undian berhadiah pergi umrah ketanah suci dengan cara harus membayar sejumlah uang dan individu tersebut sangat yakin terhadap undian tersebut. Dengan segala upaya individu berusaha mendapat uang untuk membayar undian tersebut meskipun dengan cara berhutang ke orang lain. Namun ternyata individu tersebut merupakan korban penipuan dan uangnya tidak kembali, maka individu tersebut mengambil sisi positif dari kejadian itu yaitu agar tidak mudah percaya terhadap modus penipuan serta dapat lebih bijaksana dalam mengambil sikap.

6. *Seeking social emotional support*

Seorang individu berusaha mengumpulkan dukungan emosi maupun sosial dari orang lain sebagai sebuah pemecahan masalah yang dihadapinya. Termasuk di dalamnya adalah mencari nasehat, mencari pertolongan, mencari dukungan moral, dan empati. Contohnya, ketika seseorang individu sedang mengalami permasalahan dalam kehidupan rumah tangganya. Individu tersebut akan berusaha mencari dukungan kepada orang-orang terdekatnya dengan harapan mendapat nasehat untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya seperti saudara-saudara terdekat yang memiliki informasi serta pihak yang lebih berpengalaman dalam menghadapi permasalahan di dalam keluarga.

2) *Problem focused coping (PFC)*

Problem focused coping yaitu upaya untuk mengubah tindakan seseorang agar dapat meringankan dampak dari stresor tersebut. Dengan kata lain, individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya caranya dalam menyelesaikan masalah yaitu dengan langsung mengambil tindakan atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah.

Problem focused coping menurut Susan Folkman dan Richard Lazarus dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu:⁹

1. *Planful problem-solving*

Seseorang mencoba menganalisa masalah yang dihadapinya kemudian berusaha mencari solusinya dan akhirnya bertindak secara langsung untuk menyelesaikan masalah tersebut. Misalnya, ketika seorang pasien dirawat dirumah sakit dan harus ditangani oleh dokter spesialis untuk penyakitnya.. Kemudian orang tersebut mencari informasi tentang dokter spesialis di rumah sakit tersebut sebelum memilihnya.

2. *Confronting coping*

Suatu pemecahan masalah yang memiliki resiko tinggi dengan cara mengambil tindakan secara langsung meskipun melibatkan amarah untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Seseorang akan melakukan apapun dalam menghadapi permasalahan tersebut meskipun disertai dengan emosi. Individu tersebut dapat melakukan tindakan kekerasan bahkan dapat bertindak merusak agar permasalahan tersebut bisa terselesaikan. Misalnya, seorang pelanggan sebuah toko

⁹Ibid., hal.108-109.

roti merasa tidak puas dengan roti yang dipesannya, sehingga ia mendatangi toko roti tersebut untuk mengungkapkan rasa kekecewaannya dengan memarahi karyawan toko roti tersebut dan meminta ganti rugi atas kesalahan yang telah diperbuat oleh pihak toko.

3. *Seeking informational support*

Sebuah pemecahan masalah dengan berusaha untuk memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru..

Problem focused coping (PFC) memberi peluang untuk individu menyusun rencana strategi dan tindakan yang lebih lanjut, untuk usaha menghadapi segala kemungkinan masalah yang akan terjadi guna mendapatkan apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi *coping* yang berbentuk *problem focused coping* (PFC) individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif untuk mengatasi masalahnya.

Menurut Rita L. Atkinson dkk *coping* merupakan suatu proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan suatu tekanan (stressor).¹⁰ Kecakapan menghadapi tekanan tersebut mempunyai dua bentuk utama diantaranya yaitu:

a. Strategi Terfokus Masalah (*Problem Focused Coping*)

Strategi Terfokus Masalah (*Problem Focused Coping*) adalah strategi seseorang dimana ia mencoba menemukan cara guna menghadapi atau menyelesaikan permasalahannya dengan upaya memfokuskan diri pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi.¹¹ Penyelesaian masalah dengan menggunakan strategi ini cenderung menilai atau mempersepsikan bahwa sumber daya

¹⁰Rita L. Atkinson, dkk. *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma)*, (Batam: Interaksara, 1987), hal.,378.

¹¹Ibid .hal.378.

yang dimilikinya mampu mengarahkannya untuk melakukan tindakan langsung dan konstruktif berdasarkan masalah yang dihadapi yang terkait dengan penyelesaian masalah, baik dengan cara mempertahankan tingkah laku maupun mengubah penilaian terhadap masalah yang dihadapinya.¹² Individu berusaha untuk mengurangi penyebab permasalahan kemudian mencoba mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Strategi ini biasanya digunakan oleh individu apabila dirinya merasa yakin akan dapat mengubah situasi.¹³

b. Strategi Terfokus Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Strategi Terfokus Emosi (*Emotion Focused Coping*) adalah strategi seseorang dengan berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah.¹⁴ Saat menghadapi situasi yang sangat menekannya individu berusaha untuk mengontrol respon emosionalnya. Strategi ini biasanya dilakukan apabila individu merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi yang membuatnya stress (*stressful*) sehingga yang dilakukan oleh individu adalah mengatur emosinya. Sarafino mengemukakan pendapat bahwa *emotion focused coping* merupakan kondisi disaat situasi yang penuh stress dan tertekan individu mengatur respon emosionalnya. Biasanya individu mengatur respon emosinya dengan cara berfikir dan memberi nilai terhadap situasi yang penuh stress, mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktifitas yang disukai, dan tidak jarang dengan cara negatif yaitu mengkonsumsi obat-obatan dan alkohol.¹⁵

¹²Sulis Mariyanti, *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*

¹³Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Putra, *Manajemen...*, hal.105.

¹⁴Ibid., hal.378.

¹⁵Ibid. hal.104-105.

Menurut Bell juga *coping* dibagi menjadi dua jenis berdasarkan waktu yang digunakan dalam mengatasi masalah psikologis. Dua jenis tersebut antara lain adalah:¹⁶

1. *Coping* jangka panjang

Cara ini adalah cara yang efektif dan realistis dalam mengatasi masalah psikologis untuk jangka waktu yang lama. Contohnya adalah:

- a. Ketika muncul masalah dia mencoba unyuk mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapinya.
- b. Individu melakukan latihan fisik ketika ada masalah untuk mengurangi ketegangan atau masalah
- c. Tukar pikiran dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati kehati) dengan orang terdekat misalnya teman atau keluarga mengenai masalah yang sedang dihadapi.
- d. Mengaitkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- e. Untuk mengurangi situasinya individu membuat berbagai tindakan alternatif.
- f. Dari pengalaman masa lalu yang telah terjadi diambil pelajarannya.

2. *Coping* jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stress atau ketegangan psikologis jika dilakukan sementara maka cukup efektif akan tetapi tidak efektif untuk digunakan untuk jangka panjang. Contohnya yaitu:

- a. Mengonsumsi alkohol dan obat-obatan.

Minum minuman beralkohol ataupun mengonsumsi obat-obatan guna untuk menghilangkan tekanan akibat permasalahan yang dihadapi adalah cara yang

¹⁶Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi*.(Jakarta:Sagong Seto,2004)., hal.37.

tidak efektif dalam memecahkan masalah. Hal ini dikarenakan konsumsi obat-obatan dan alkohol dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan dan berefek negatif bagi kesehatan tubuh jika dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama.

b. Melamun

Ketika ada masalah yang dilakukan melamun atau membayangkan dan berangan-angan seandainya jika permasalahan itu tidak pernah terjadi. Hal ini dilakukan seseorang ketika mengalami tekanan akibat masalah yang dihadapinya, namun hal itu hanyalah akan membuang-buang waktu dan tidak akan menyelesaikan masalah yang ada.

c. Banyak Tidur

Tidur sebagai upaya penyelesaian masalah. Daripada memikirkan solusi untuk menghadapi masalah yang menekannya seseorang lebih memilih untuk tidur. Mereka menganggap bahwa dengan tidur maka tekanan dari masalah yang dihadapi dalam dirinya akan berkurang, padahal setelah bangun masalah yang dihadapi akan tetap ada dan tidak terselesaikan tindakan ini hanya akan membuat seseorang menjadi individu yang cenderung malas.

d. Banyak Mengonsumsi rokok

Bagi para perokok mereka menganggap dengan merokok mereka mendapat ketenangan ketika mereka sedang menghadapi masalah, selain itu mereka juga beranggapan bahwa dengan merokok mereka akan lebih cepat mendapatkan penyelesaian masalah. Namun hal tersebut jika dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang maka menjadi kurang efektif dan akan menimbulkan

efek negatif seperti ketegantungan dan gangguan kesehatan akibat merokok.

e. Menangis

Menangis dianggap dapat mengurangi rasa tertekan dan ketegangan akibat permasalahan yang dihadapi. Perempuan yang biasanya lebih banyak melakukan hal ini. Karena perasaan perempuan cenderung lebih peka dan mudah tersentuh daripada laki-laki, dan dengan menangis mereka dapat meluapkan semua emosinya untuk sesaat.

f. Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.

Untuk mengurangi ketegangan yang diakibatkan permasalahan yang sedang dihadapi seseorang akan mencoba mencari sisi humor atau kelucuan dari permasalahan yang terjadi, namun cara ini hanya akan berlangsung sementara dan tidaklah efektif dikarenakan cara ini tidak akan menyelesaikan suatu masalah.

g. Yakin dan tidak merasa ragu bahwa semua akan kembali stabil.

Sikap optimisme bahwa setiap ada masalah pasti semuanya akan kembali normal dalam menghadapi permasalahan merupakan hal yang positif namun seharusnya pikiran optimis tersebut harus disertai dengan tindakan nyata sehingga permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan.

2. Permasalahan

a. Pengertian Permasalahan

Didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga masalah adalah segala sesuatu yang harus diselesaikan atau dipecahkan. Sedangkan menurut pendapat Coster V God permasalahan adalah sebuah kebingungan atau tantangan yang

perlu diatasi dan tak ada jalan yang menghubungkan dengan pengalaman yang mendahuluinya. Kegundahan, kebingungan dan kegelisahan biasanya akan dirasakan oleh individu apabila kesulitan atau permasalahannya belum teratasi atau terselesaikan. Namun individu tidak akan berdiam diri, individu masih ada tekad, usaha dan kemauan untuk menyelesaikan atau mengatasi permasalahan tersebut baik cepat maupun lambat.¹⁷

Menurut Winkkel (1985), masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, atau mempersulit seseorang dalam mencapai maksud dan tujuan tertentu.

Margaret S, Bernett mengutarakan bahwa permasalahan adalah sesuatu yang harus dilalui untuk lebih maju bukannya sesuatu yang dianggap sulit atau sesuatu yang tidak dapat menyesuaikan.¹⁸

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan adalah suatu yang menimbulkan kebingungan, kegelisahan dan kegundahan dengan tidak ada pengalaman sebelumnya sehingga menimbulkan kesulitan dan permasalahan yang menjadi hambatan seseorang yang harus dilalui untuk maju.

b. Penggolongan permasalahan

1. Kuantitasnya

Kuantitas permasalahan menjelaskan banyaknya macam atau jenis dari permasalahan yang sering dihadapi dan dirasakan dalam kehidupan seseorang. Jenis atau macam dari permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu ini memiliki cukup banyak variasi. Wiliamsons menggolongkannya, yaitu sebagai berikut:¹⁹

1) Permasalahan Kepribadian

¹⁷Syamsudin. *Konseling (Suatu Pengantar)*. (Yogyakarta: Kartika. 1981). hal. 65.

¹⁸Ibid., hal .65.

¹⁹Ibid., hal. 2.

Permasalahan kepribadian ini berkaitan dengan kepribadian atau perilaku manusia tersebut, baik itu dalam berhubungan dengan sesama, baik lingkungan ataupun bahkan dengan diri sendiri. Contohnya yaitu perilaku yang menyimpang, permasalahan dalam bergaul, konflik dalam keluarga dan lain-lain.

- 2) Permasalahan yang berhubungan dengan kemajuan dan orientasi pendidikan.

Setiap manusia memiliki kemampuan serta kesempatan yang berbeda-beda dalam mendapatkan pendidikan. Didalam pendidikan seseorang dapat mengalami masalah dalam hubungannya dengan pendidikan. Permasalahan ini tidak hanya muncul dari manusia itu sendiri yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, namun juga faktor lain seperti lingkungan sekitarnya, permasalahan itu contohnya keterbatasan akses pendidikan, kehilangan kebebasan dalam belajar, tidak dapat mengikuti perkembangan pendidikan disekolah dan lain sebagainya.

- 3) Permasalahan yang berhubungan dengan orientasi pekerjaan.

Guna memenuhi kebutuhan hidup manusia perlu bekerja oleh karena itu manusia berlomba untuk mencari pekerjaan ataupun membuka lapangan pekerjaan saat ini. Keterbatasan jumlah lapangan pekerjaan dan serta ketatnya persaingan dapat memicu munculnya permasalahan seperti: tidak memiliki pekerjaan (pengangguran), pekerjaan yang tidak tetap, serta bertentangan dengan minat dan kemampuannya, saling menjatuhkan dan lain sebagainya.

- 4) Permasalahan yang berhubungan dengan finansial.

Kebutuhan keuangan zaman yang modern dan serba ada ini memaksa manusia untuk berusaha lebih keras untuk

mencukupi kebutuhan yang semakin beragam. Permasalahan yang berkaitan dengan keuangan antara lain: sikap konsumtif, pengeluaran lebih besar daripada penghasilan, tidak mempunyai penghasilan, terbelit hutang, dan lain sebagainya.

5) Permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan.

Manusia bukanlah makhluk yang sempurna, mereka juga memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan dalam hidupnya, baik keterbatasan secara fisik maupun keterbatasan secara mentalnya. Keterbatasan setiap manusia berbeda-beda, keterbatasan inilah yang kemudian dianggap sebagai masalah karena seringkali menghambat seseorang dalam menjalankan kehidupannya, permasalahan tersebut yaitu seperti: cacat tubuh, sering sakit-sakitan dan lain sebagainya.

Sejalan dengan pendapat diatas Djumhur juga mengemukakan pendapatnya, bahwa jenis-jenis permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu pada umumnya sekurang-kurangnya dapat digolongkan menjadi 6 jenis ,yaitu antara lain:²⁰

1) Masalah belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar individu merasa kesulitan hal ini termasuk kedalam permasalahan belajar. Contohnya seperti dalam cara membagi waktu belajar, memilih materi yang sesuai, mempersiapkan ujian, belajar kelompok, menerima pelajaran sekolah dan mengerjakan tugas-tugas sekolah.

2) Masalah pendidikan

²⁰Djumhur dan Muhammad Surya. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*.(Bandung:CV Ilmu.1978)., hal.32.

Didalam permasalahan ini individu mengalami berbagai kendala atau kesulitan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan pada umumnya. Individu akan menghadapi berbagai permasalahan ketika dia memasuki situasi sekolah contohnya menyesuaikan diri dengan pelajaran yang baru, lingkungan di sekolah, pengajar atau dosen, peraturan atau tata tertib, cara belajar dan lain sebagainya.

3) Masalah pekerjaan

Permasalahan ini berkaitan dengan pekerjaan yang dipilih. Seperti dalam memilih jenis-jenis pekerjaan yang cocok dengan dirinya, memilih latihan-latihan tertentu untuk pekerjaan tertentu, mendapatkan penjelasan tentang jenis pekerjaan, memperoleh penyesuaian yang baik dalam lingkungan pekerjaan tertentu, penempatan dalam pekerjaan tertentu.

4) Masalah-masalah sosial

Terkadang individu akan menghadapi kesulitan atau permasalahan dalam hubungannya dengan individu lain atau dengan lingkungan sosialnya. Kekurang mampuan atau ketidak mampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, atau lingkungan sosial itu sendiri yang kurang sesuai dengan keadaan dirinya hal ini menjadi penyebab timbulnya permasalahan sosial.

Contohnya yaitu mengalami kesulitan dalam hubungan persahabatan, mencari teman, merasa terasing dalam pekerjaan-pekerjaan kelompok, memperoleh penyesuaian dalam kegiatan-kegiatan kelompok, dalam menghadapi situasi sosial yang baru dan yang lain sebagainya.

5) Penggunaan waktu senggang

Permasalahan ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dalam menghadapi waktu-waktu luangnya yang tidak diisi dengan suatu kegiatan tertentu yang bermanfaat. Yang menjadi masalah yaitu bagaimana cara mengisi waktu-waktu tersebut dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat atau produktif, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat. Ketidak mampuan dalam menggunakan waktu senggang kadang-kadang dapat menimbulkan masalah-masalah yang lebih besar lagi.

Misalnya gejala kenakalan, mengganggu ketertiban, pelanggaran disiplin, melamun, tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu dan lain sebagainya. Masalah penggunaan waktu luang misalnya :bagaimana membagi waktu, mengisi waktu luang, merencanakan kegiatan yang produktif ketika waktu luang, memilih kegiatan yang berguna.

6) Masalah-masalah pribadi

Dalam situasi tertentu kadang-kadang individu dihadapkan pada suatu kesulitan yang bersumber dari dalam dirinya. Masalah-masalah ini timbul karena individu merasa kurang berhasil dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan hal-hal dari dalam dirinya sendiri.

Contohnya yaitu konflik atau permasalahan yang berlarut-larut, dan gejala-gejala frustrasi yang menjadi sumber timbulnya masalah-masalah pribadi ini.

Dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya masalah pribadi ini muncul dikarenakan individu kurang atau tidak berhasil dalam mempertemukan antara aspek-aspek pribadi di satu pihak dan keadaan lingkungan di pihak lain.

2. Intensitasnya/ kualitasnya

Intensitas permasalahan yaitu menunjukkan ringan atau beratnya permasalahan yang dirasakan oleh individu.. Shertzer dan Stone (Syamsudin, 1981 : 70) menyatakan intensitas permasalahan itu sebagai berikut :

- 1) Situasional temporary problems
- 2) Educational problems
- 3) Transient moderate to serve personal problems
- 4) Neuroses
- 5) Mild psychoses
- 6) Acute Psychoses
- 7) Chronic Psychoses

Penggolongan pertama hingga yang ketiga adalah permasalahan-permasalahan yang masih menjadi kewenangan konselor, sedangkan untuk permasalahan keempat hingga yang terakhir sudah menjadi kewenangan ahli-ahli lain. Misalnya ahli jiwa (*psychialist*) dan ahli ilmu jiwa (*psychologis*)

3. Mahasiswa Penulis Skripsi

a. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ke-3, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi atau bisa juga dikatakan mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

Sedangkan pengertian mahasiswa dalam PP No. 30 tahun 1990 Bab 1 pasal 1 Tentang Pendidikan Tinggi adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada sebuah perguruan tinggi tertentu, yakni lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan,

teknologi dan kesenian. Lebih lanjut pada Bab II pasal 1 dijelaskan, bahwa mahasiswa adalah anggota dari suatu masyarakat tertentu yang merupakan “elit” intelektual dengan tanggung jawab terhadap ilmu dan masyarakat yang melekat pada dirinya, sesuai dengan “tridarma” lembaga tempat ia bernaung. Secara bahasa mahasiswa, berasal dari dua kata, yaitu “maha yang artinya besar” dan “siswa yang artinya seseorang yang mengenyam pendidikan formal”.²¹

Menurut perkembangan usianya, mahasiswa strata satu tingkat akhir, tergolong dalam masa remaja akhir atau dewasa awal. Dilihat dari sisi perkembangan, perkembangan yang ada pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Pemantapan ini dimaksudkan sebagai pengujian lebih lanjut pada pendirian hidup serta penyiapan diri dengan ketrampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk merealisasikan pendirian hidup yang telah dipilih itu

Dalam segi perkembangan tidak hanya mengenai kepada bertambah besarnya ukuran atau kuantitas akan namun jugaserangkaian perubahan yang berlangsung secara progresif, teratur, saling terhubung dan terarah kepada kedewasaan, serta kematangan. Progresif yang berarti bahwa perkembangan itu menuju “ke depan atau maju”. Perkembangan ini adalah suatu kejadian yang teratur dan berkaitandan bukan suatu kejadian yang kacau dan kebetulan saja, akan tetapi perkembangan itu terjadi dengan berurutan setahap demi setahap, dan selalu terhubung antara setiap tahap dengan tahap berikutnya. Perkembangan menghasilkan suatu yang baru pada individu.²²

²¹Rivai Veithzal, *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori Ke Praktek*,(Bandung:Raja Grafindo Persada.2013.) hal.,559.

²²Paimun,dkk. *Materi Pokok Psikologi Perkembangan*.(Jakarta:Penerbit Direktorat Jendral Pembinaan Kelembagaan Agama Islam,Departemen Agama.1995). hal.12.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang menginjak masa dewasa awal yang menempuh pendidikan diperguruan tinggi dengan tujuan agar mendapat kemampuan akademik dan mumpuni dalam bidangnya.

b. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing.²³

Dalam pengertian lain, Skripsi juga diartikan “ Sebagai suatu karya ilmiah yang penulisannya melalui tahapan kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa jenjang sarjana, yang merupakan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.²⁴

Menurut Husein Skripsi merupakan laporan pekerjaan lapangan dan membaca buku-buku dalam rangka membentuk konsep baru yang meliputi fakta serta mengembangkan hipotesis-hipotesis antara variabel-variabel yang dijabarkan konsep tersebut.²⁵

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa skripsi adalah karya tulis ilmiah yang dikerjakan secara mandiri hasil dari penelitian dilakukan setiap mahasiswa guna memperoleh gelar sarjana.

c. Mahasiswa Penulis Skripsi

Menurut peraturan akademik IAIN Tulungagung, untuk menyelesaikan studi mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Skripsi sendiri adalah karya tulis ilmiah yang hasil

²³*Pedoman penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2016/2017*, IAIN Tulungagung. hal.106.

²⁴Wasty Soemanto, *Pedoman Tugas Akhir Skripsi (Karya Ilmiah)*, (Jakarta:PT Bumi Aksara.2008) hal.6.

²⁵Umar Husein, *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi*,(Jakarta:PT Bumi Aksara.20014)hal.287.

dari penelitian yang ditulis dengan metode dan prosedur yang benar sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh seorang dosen pembimbing yang ditugaskan oleh Dekan berdasarkan usulan Kaprodi.

Skripsi yang disusun oleh mahasiswa tidak boleh hasil jiplakan atau plagiasi dari skripsi orang lain, dengan kata lain skripsi wajib dibuat setiap mahasiswa sesuai dengan kemampuannya masing-masing (original). Mahasiswa diberi waktu 2 semester guna menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, namun jika dalam semester tersebut mahasiswa tidak selesai maka wajib meminta perpanjangan masa studi.

Dapat disimpulkan mahasiswa penulis skripsi adalah mahasiswa yang sedang berupaya menyelesaikan tugas akhirnya dengan membuat karya ilmiah dari hasil penelitian guna mendapatkan gelar sarjana.

d. Permasalahan Mahasiswa Penulis Skripsi

Skripsi sering dianggap sebagai momok bagi mahasiswa, dikarenakan mahasiswa harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakan dan menyusun skripsi sampai selesai, bahkan dalam proses penyusunan skripsi ini mahasiswa seringkali menghadapi kendala. Slamet mengemukakan pendapatnya mengenai kendala yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu adalah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis

yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada suatu penelitian.²⁶

Permasalahan penyelesaian tugas akhir skripsi merupakan kendala atau hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dikarenakan tugas akhir adalah sebuah proses belajar maka munculnya kendala atau hambatan dalam penyelesaian tugas akhir dapat dikatakan sebagai kesulitan belajar. Kendala tersebut bisa muncul dari dalam maupun dari luar mahasiswa.

Purwanto mengelompokkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar menjadi 2 yaitu:²⁷

- 1) Faktor luar (eksternal), meliputi:
 - a. Lingkungan yaitu alam dan sosial
 - b. Instrumental contohnya yaitu kurikulum/bahan pelajaran, guru, pengajar atau dosen, sarana dan fasilitas serta administrasi/manajemen.
- 2) Faktor dalam (Internal), meliputi:
 - a. Fisiologi yaitu kondisi fisik dan kondisi panca indera.
 - b. Psikologi yaitu bakat, minat, kecerdasan, motivasi, dan kemampuan kognitif.

Menurut hasil penelitian Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan beberapa permasalahan yang timbul dalam penulisan tugas akhir atau skripsi yaitu:²⁸

1. Penentuan judul skripsi

Dalam menentukan permasalahan yang akan diangkat mahasiswa mengalami beberapa kesulitan untuk mendapatkan topik yang akan dijasikan sebagai judul skripsi. Salah satu dari

²⁶Slamet. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, Cet IV*(Jakarta:Rieneka Cipta.2003)hal.

²⁷Purwanto, Psikologi Pendidikan,(Bandung:PT Remaja Rosdakarya) hal.81-82.

²⁸Nur Etika & Wilda Fasim Hasibuan. *Deskripsi Masalah Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal KOPASTA,3(1), 2016. hal.41-43.

kesulitannya yaitu bingung untuk mencocokkan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Karena setiap Jurusan pasti berbeda pada penentuan variabel di judulnya.

2. Kurang referensi

Kurangnya referensi diakibatkan oleh kurangnya ketersediaan buku-buku yang menyangkut penelitiannya sehingga mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam mencari referensi. Hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya karena referensi sangatlah penting untuk mendukung penelitiannya.

3. Kurangnya waktu mengerjakan skripsi

Banyak dari mahasiswa yang kuliah sembari bekerja. Hal ini dapat menimbulkan masalah dalam penyusunan skripsi apabila jam kerja berbenturan dengan jam kuliah sehingga mengakibatkan terbengkalainya kuliah dan tugas pun tidak dikerjakan karena ketidak mampuan mahasiswa dalam membagi waktu diantara kuliah dan kerja.

4. Rasa malas mengerjakan skripsi dan kurang motivasi

Kurangnya mahasiswa dalam memahami skripsinya, ketidak pahaman mahasiswa dengan revisian yang dosen pembimbing berikan serta sulitnya mendapat referensi yang diperlukan untuk kelengkapan skripsinya dapat menimbulkan rasa malas dalam mengerjakan skripsi dan kurangnya motivasi sehingga dapat menghambat proses pengerjaan skripsi.

5. Dosen yang sulit ditemui

Salah satu masalah dalam penyusunan skripsi adalah berkaitan dengan dosen pembimbing seperti sulitnya menemui dosen pembimbing dikarenakan dosen sibuk atau cuti serta dosen yang sulit ketika dihubungi ini juga menjadi salah satu masalah saat penyusunan skripsi.

6. Susah membagi waktu

Masalah pengaturan waktu biasanya dialami mahasiswa. Permasalahan mengatur atau membagi waktu menjadi kendala besar dalam menyelesaikan skripsi. Apalagi jika tenggat waktu dirasa masih lama biasanya mahasiswa menunda-nunda. Target waktu mengerjakan skripsi yang semulanya harus selesai dalam waktu kurang dari enam bulan menjadi lebih dari enam bulan jika mahasiswa tidak mampu mengatur waktu dengan baik.

7. Kelelahan bekerja

Kelelahan yang terus menerus terjadi setiap hari akan berakibat terjadinya kelelahan kronis. Kelelahan ini dirasakan tidak hanya sesudah bekerja tapi juga selama bekerja, bahkan sebelum bekerja. Dengan gejala berupa perasaan lesu. Gejala psikis ditandai dengan perbuatan anti-sosial dan perasaan tidak cocok dengan sekitar, sering depresi, kurangnya tenaga, serta kehilangan inisiatif.

Kelelahan kronis demikian disebut kelelahan klinis. Dalam jangka waktu pendek hal ini menyebabkan sering absen dan mangkir dari pekerjaan disebabkan kebutuhan istirahat lebih banyak atau meningkatnya angka sakit. Kelelahan klinis terutama terjadi pada mereka yang mengalami konflik mental atau kesulitan psikologis. Selain itu sikap negatif terhadap kerja, dan perasaan terhadap atasan atau lingkungan kerja memungkinkan faktor penting dalam sebab ataupun akibat.

8. Waktu istirahat tidak cukup

Istirahat dan tidur merupakan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal ketika istirahat atau tidur. Kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang berbeda-beda. Kesehatan akan bagus apabila memiliki pola

istirahat dan tidur yang baik dan teratur. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu. Dan waktu istirahat yang tidak cukup dapat mempengaruhi kinerja tubuh manusia

9. Kurang biaya

Biaya adalah semua pengorbanan yang perlu dilakukan untuk suatu proses produksi, yang dinyatakan dengan satuan uang menurut harga pasar yang berlaku, baik yang sudah terjadi maupun yang akan terjadi.

Dalam proses penyusunan skripsi keterbatasan pada dana ketika penelitian juga dapat memberi pengaruh dalam penyusunan skripsinya. Akibatnya skripsinya itu akan ditunda-tunda sehingga tidak selesai tepat pada waktunya. Agar tidak terjadi seperti itu alangkah lebih baik nya mulai dari sekarang mencoba untuk menabung dan adakan *planning* untuk kebutuhan yang akan mendatang dengan sebaik-baik mungkin.

10. Tidak konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi. Individu akan lebih cepat mengerjakan pekerjaan dan hasilnya juga lebih baik apabila dikerjakan dengan berkonsentrasi. Pekerjaan biasanya tidak terselesaikan dengan maksimal dan membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikannya apabila. Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran kita tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan kesuatu titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin kuat.

Biasanya mahasiswa tidak fokus dalam proses mengerjakan tugas akhir skripsi karena kurangnya konsentrasi pada

penyusunan skripsi. Sebisa mungkin mahasiswa harus mengurangi kegiatan atau masalah atau hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan tugas akhir karena hal itu bisa mengurangi konsentrasi terhadap apa yang sedang dikerjakan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Much Faisal Ridho pada tahun 2015 yang berjudul “*Coping Strategy Pada Mahasiswi yang Hamil*” (*Study Fenomenologi pada Dua Mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Yogyakarta Angkatan 2012*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam sebagai alat pengumpul data dengan informan berjumlah 2 orang mahasiswi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya problematika serta pengaruh pada aspek akademis, psikologis dan sosial yang terjadi pada kedua subjek. Selain itu, ditemukan pula coping strategy yang dilakukan kedua subjek dalam mengatasi problematikanya. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah subjek penelitian dan pendekatannya. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir skripsi dan menggunakan pendekatan studi kasus.

Penelitian juga dilakukan oleh Nurliana Sipayung pada tahun 2016 dengan judul “*Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Subjek penelitian adalah mahasiswa Prodi BK USD angkatan 2012 Tahun Ajaran 2015/2016, sejumlah 53 mahasiswa. Hasil penelitian yang diperoleh adalah (1) Tingkat stres dan coping stres mahasiswa penulis skripsi Prodi BK USD angkatan 2012 Tahun Ajaran 2015/2016 yang termasuk dalam kategori stres tinggi berjumlah 33 mahasiswa (62%), kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%), (2) Kategori coping stres baik berjumlah

20 mahasiswa (38%) dan yang termasuk dalam kategori coping stress cukup baik berjumlah 33 mahasiswa (62%).(3) Berdasarkan uji Uji T-test yang dilakukan terdapat perbedaan signifikan antara coping stres pada mahasiswa yang tingkat stresnya tinggi dan tingkat stresnya rendah $p < 0,05$ ($0,032 < 0,05$), (3) berdasarkan analisis terhadap capaian skor butir-butir pengukuran coping stres mahasiswa penulis skripsi, diperoleh 3 butir aitem yang termasuk dalam kategori rendah dan digunakan sebagai dasar untuk merumuskan usaha topik-topik stress. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada metode penelitiannya.

C. Kerangka Berfikir

Mahasiswa menurut perkembangan usianya masuk dalam masa remaja akhir atau dewasa awal. Pada masa ini mahasiswa telah mencapai kematangan pada pertumbuhan serta perkembangan pada aspek intelektual, fisik dan psikologis. Ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki banyak masalah. Permasalahan yang dimaksud adalah penyelesaian tugas akhir skripsi menjadi masalah utama atau momok bagi mahasiswa dalam penyelesaiannya. Skripsi adalah hal yang wajib dikerjakan atau disusun oleh mahasiswa sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan studi mahasiswa dan mendapat gelar sarjana. Dalam proses pengerjaannya pastilah timbul atau muncul masalah-masalah yang menjadi hambatan dalam proses pengerjaannya.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut mahasiswa perlu menerapkan strategi atau cara agar setiap permasalahan yang dihadapinya dapat terselesaikan dan tidak mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. Terdapat dua jenis strategi dalam pemecahan masalah yaitu : pemecahan masalah yang berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosi yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Gambar 2.1. Alur Pikir

