

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seorang individu dalam proses perkembangannya akan mengalami sejumlah peristiwa yang kadangkala cenderung menimbulkan stres, karena menuntut adanya perubahan pada pola kehidupannya, sehingga dibutuhkan penyesuaian kembali dari individu yang bersangkutan.

Perubahan di lingkungan sekolah, transisi ke perguruan tinggi dialami sebagai peristiwa yang menimbulkan stres karena peristiwa tersebut menuntut perubahan pola kehidupan pada individu yang bersangkutan. Memasuki perguruan tinggi berarti meninggalkan keluarga terutama bagi mereka yang berasal dari luar kota dan berpisah dengan teman-teman serta sahabat lama semasa SMU. Menghadapi struktur kehidupan baru, sebagian besar mahasiswa baru mengubah perannya di keluarga dan masyarakat. Mereka dituntut untuk bersikap dan bertindak secara dewasa. Peran sebagai remaja, diubah menjadi individu dewasa yang bertanggung jawab, demikian juga yang terjadi di lingkungan kampus. Nilai-nilai yang dibawa mahasiswa harus disesuaikan dengan norma kampus yang belum dan akan dipahami oleh mahasiswa baru.

Memasuki perguruan tinggi bagi mahasiswa baru memiliki makna bahwa mereka harus mengubah pola pikir dan pola belajarnya. Kemandirian mereka dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi sangat ditekankan.

Diterapkannya sistem SKS (Sistem Kredit Semester) yang memberikan kebebasan kepada mahasiswa dalam memilih mata kuliah yang diambil setiap semester, mengharuskan mereka untuk pandai-pandai menerapkan manajemen waktu.

Mahasiswa baru itu sendiri adalah sebagai masa remaja akhir di mana masa perkembangan dipandang sebagai masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa dalam rentang sejarah perkembangan individu. Menurut Monks, dkk (1992:253), menyatakan bahwa masa remaja akhir berusia antara 18 – 21 tahun.

Fase remaja akhir merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadinya perubahan kepribadian pada masa remaja, meliputi (1) perolehan pertumbuhan fisik yang menyerupai orang dewasa; (2) kematangan seksual yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi baru; (3) kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan dan cita-cita; (4) kebutuhan akan persahabatan yang bersifat heteroseksual, berteman dengan pria atau wanita; dan (5) munculnya konflik sebagai dampak dari masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa.

Banyaknya perubahan-perubahan dari pola perkembangan remaja akhir juga membawa perubahan dari segi pola pikir (perkembangan kognitif) yang menyebabkan remaja dituntut untuk bersikap dan bertindak secara dewasa. Secara psikologis masa ini merupakan permulaan masa dewasa,

emosinya mulai stabil dan pemikiran mulai matang (kritis). Piaget (dalam Kimmel & Weiner, 1998:115) menyatakan bahwa remaja telah mempunyai kemampuan mental untuk operasi formal. Remaja mampu berpikir mengenai hal-hal abstrak seperti masa depan, probabilitas, hipotesis, dan hal-hal lain yang tidak kongkret atau tidak nyata termasuk proses kognitifnya sendiri.

Membicarakan tentang remaja akhir dalam hal ini adalah mahasiswa baru yang menuntut kemampuan dalam menyesuaikan diri pada saat memasuki perguruan tinggi sangat besar tuntutan perubahan yang terjadi, seperti yang telah dijelaskan di atas. Ada beberapa studi yang dilakukan Fisher, Murray & Frazer (1988) menunjukkan bahwa transisi atau awal memasuki perguruan tinggi berhubungan erat dengan tingkat kesepian, depresi dan meningkatnya masalah-masalah kesehatan fisik. Fisher yakin bahwa salah satu penyebab timbulnya permasalahan tersebut adalah kegagalan mahasiswa baru dalam memahami secara kognitif pengalaman-pengalaman barunya, yang pada umumnya bersifat psikologis pada diri individu sehingga banyak dari mereka yang menghabiskan waktunya memikirkan pengalaman hidupnya sebelum masuk ke perguruan tinggi daripada pengalaman-pengalaman yang mereka alami di perguruan tinggi (dalam Pennebaker, Colder and Sharp, 1990:530).

Sementara itu Korner (1981) dalam salah satu penelitiannya menemukan bahwa seringkali yang menimbulkan stres pada mahasiswa antara lain masalah-masalah seperti kekhawatiran dalam mencapai standart prestasi yang tinggi dan ketakutan akan kegagalan pada dunia yang berorientasi pada

kesuksesan, sering membuat mahasiswa mengalami stres (dalam Hurlock, 1996:562).

Seperti halnya dengan berbagai aspek lain dalam kehidupan remaja dalam hal ini mahasiswa baru, stres tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan oleh berbagai faktor. Beberapa diantara faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah individu tersebut dapat mengalami stres adalah faktor fisik (misalnya respon tubuh terhadap stres), faktor lingkungan (misalnya beban yang berlebihan, konflik dan frustrasi) demikian pula dengan kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari.

Deborah J. Terry (1994) menyatakan bahwa stres yang timbul sebagai akibat adanya situasi atau masalah yang menimbulkan stres, mendorong individu untuk melakukan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) (Terry, 1994:897).

Perilaku mengatasi masalah adalah kecenderungan perilaku yang digunakan dalam menghadapi dan *me-manage* permasalahan yang menimbulkan stres dengan menghindari, menjauhi, mengurangi stres atau dengan menyelesaikan permasalahannya dan mencari dukungan sosial (Aspinwall & Taylor, 1992:989). Perilaku *coping* ini individu diharapkan dapat mengantisipasi permasalahan yang terjadi dalam menghadapi kehidupan selanjutnya sehingga pada akhirnya dapat dicapai penyesuaian diri yang baik.

Menurut survey dari 100 mahasiswa baru dari masing-masing fakultas di Universitas Muhammadiyah Gresik didapati bahwa lebih dari 50% mahasiswa baru sebagian besar masih mengalami kebingungan dengan

perubahan-perubahan yang terjadi di perguruan tinggi. Perubahan-perubahan ini meliputi perubahan dari segi lingkungan akademis maupun non akademis. Mereka ada yang beranggapan bahwa masih mengalami kebingungan, misalnya dengan adanya sistem SKS (Sistem Kredit Semester), metode pengajaran, cara administrasi atau cara Herr Registrasi, bersosialisasi dengan teman, dan lain sebagainya. Dengan demikian mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dalam hal ini lingkungan di perguruan tinggi. Dari permasalahan-permasalahan ini, penulis ingin mengetahui bagaimana mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Gresik ini menyikapi atau mengatasi permasalahan tersebut dari sudut pandang atau cara berpikir mereka.

Perilaku seseorang ditentukan oleh bagaimana cara pandang atau cara berpikir seseorang dalam melihat serta menilai peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Bila seseorang menganggap suatu peristiwa secara negatif, maka ia akan cenderung mengalami gangguan akibat penilaiannya, demikian pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan pendapat Goodhart (1985) yang menyatakan bahwa kecenderungan berpikir seseorang baik positif maupun negatif akan berpengaruh terhadap penyesuaian kehidupan psikisnya (dalam Makin & Lindley, 1994:8).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, bahwa transisi dari SMU ke perguruan tinggi dialami sebagai peristiwa yang menimbulkan stres, karena

peristiwa tersebut menuntut perubahan pola kehidupan pada individu yang bersangkutan, dalam hal ini adalah mahasiswa baru.

Mahasiswa baru merupakan masa yang penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Suyanto (2002:185), perubahan yang terjadi yang berkaitan dengan kebebasan dan tanggung jawab, pada saat individu memasuki perguruan tinggi sangat besar sekali dibandingkan dengan saat di Sekolah Menengah Umum (SMU). Kehidupan di perguruan tinggi memerlukan kedisiplinan dan tanggung jawab yang tinggi.

Kehidupan sehari-hari di perguruan tinggi lebih bebas dibandingkan dengan lingkungan sebelumnya, namun di sisi lain mahasiswa menghadapi masalah-masalah yang lebih sulit dan tingkat kompetensi yang lebih besar baik dalam bidang akademis maupun sosial.

Individu dalam mengatasi kesulitan atau keadaan yang mengakibatkan stres dalam kehidupannya, membuat individu tersebut melakukan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*). Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) adalah perilaku yang digunakan dalam menghadapi dan *manage* permasalahan yang menimbulkan stres dengan menghindari, menjauhi, mengurangi stres atau dengan menyelesaikan permasalahannya dan mencari dukungan sosial (Aspinwall & Taylor, 1992:989). Pada tingkat tertentu, apa yang dilihat remaja sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian tersebut

secara kognitif, baik itu pemikiran yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif.

Pennebaker, Colder dan Sharp (1990:530), menyatakan bahwa mahasiswa baru atau tahun pertama memasuki perguruan tinggi merupakan saat yang baik sehubungan dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) karena beberapa hal yang obyektif dapat ditemui seperti yang telah dikemukakan di awal pembahasan.

### C. Batasan Masalah

Penelitian ini akan menguji adanya hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru. Suatu pembatasan masalah diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang termasuk dalam lingkup permasalahan di atas, yaitu sebagai berikut :

1. Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) adalah suatu perilaku yang digunakan dalam menghadapi dan *me-manage* permasalahan yang menimbulkan stres dengan menghindari atau menjauhi (*avoidant coping*) dan mengurangi stres atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial (*active coping*).
2. Berpikir positif adalah menilai dan mengarahkan pikiran secara sengaja dengan melihat segi-segi positifnya melalui perhatian dan verbalisasi positif untuk mendapatkan hasil yang positif.

3. Mahasiswa baru yaitu mereka yang berada pada tingkat pertama (tahun pertama kuliah) yang menempuh studi di Universitas Muhammadiyah Gresik (UMG), berdasarkan pertimbangan bahwa mahasiswa baru sedang berada pada masa transisi dan penyesuaian diri dengan lingkungan akademis baru.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yaitu manfaat dari segi teoritis dan manfaat dari segi praktis.

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmiah bagi kajian mengenai cara berpikir dalam mengatasi masalah pada remaja,

khususnya dalam bidang psikologi kognitif dan psikologi perkembangan remaja, kemudian dari data yang diperoleh dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi serta dapat digunakan oleh mahasiswa baru (khususnya) untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) sehingga dapat berguna bagi proses kemajuan selanjutnya.