

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kenyataan memaparkan, mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi beragam status pernikahannya. Ada yang sudah menikah, ada juga yang belum menikah. Bagi mahasiswa yang sudah menikah, pola hidupnya pun menjadi lebih pelik, selain mengurus akademik dia juga tidak dapat lepas dari berbagai tanggung jawab terhadap rumah tangga, nafkah keluarga, merawat anak, mengurus pasangan hidup serta hubungan sosial dengan tetangga dan masyarakat. Namun sebaliknya yang belum menikah pola hidupnya lebih sederhana, hanya sebatas kuliah, tanggung jawab terhadap orang tua, lingkungan serta mempersiapkan diri untuk bekerja setelah lulus kuliah (Astuti. 2003).

Pola hidup yang lebih pelik inilah yang menjadikan mahasiswa yang sudah menikah beban tanggung jawabnya lebih besar karena mereka sudah dituntut oleh keadaan lingkungan. Tuntutan untuk mencari nafkah., harapan kesuksesan materi dan menyelesaikan kuliah menjadi beban yang cukup berat, Sebagian mahasiswa memaparkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri menjadikan kecemasan ketika menghadapi masa depan muncul. Tallis (1995), mengatakan kecemasan adalah hasil frustrasi akibat berbagai hal yang mempengaruhi individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan misalnya pekerjaan, berkeluarga, kesuksesan dalam sekolah.

Berbeda dengan mahasiswa yang belum menikah. Mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan disiplin ilmu, mengakomodir keinginan orang tua, dan persaingan kerja yang begitu ketat menjadi permasalahan tersendiri yang menimbulkan kecemasan ketika menghadapi masa depan. Artinya, pertama, kecemasan menghadapi masa depan adalah gejala yang wajar muncul pada mahasiswa baik mahasiswa tersebut sudah menikah maupun belum menikah. Kedua, yang membedakan kecemasan antara mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah terletak di tingkat kecemasan dan cara menghadapinya.

Freud (dalam Adi, 1994) mengartikan kecemasan adalah sebagai suatu bentuk dari ketegangan yang berfungsi sebagai pemberi tanda bagi individu akan adanya bahaya. Menurutnya setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan, sekalipun dalam tingkat intensi yang rendah, dan hal tersebut adalah wajar.

Spielberger (dalam Adi, 1994) menambahkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk perasaan tidak menyenangkan akibat dari antisipasi bahwa suatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

Seseorang kadang tidak mempunyai fakta-fakta di masa lampau sehingga masa depan kerap kali dapat menjadi pemikiran yang mencemaskan. Kecemasan ini muncul karena ketidakpastian akan hari esok atau masa depan tersebut. Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari, Setyaningrum, (2004).

Menurut Ratus (dalam Nawangsari, 2001) kecemasan dinyatakan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Persaingan yang ketat, biaya hidup yang makin hari makin tinggi, masalah rumah tangga, masalah pekerjaan, semua itu menjadi hal yang menimbulkan ketidakpastian pada siapa pun yang hidup di era ini akan kesuksesan hari depannya, termasuk orang yang berpendidikan sekali pun seperti mahasiswa.

Individu juga dituntut untuk menyesuaikan diri ketika menghadapi kecemasan. Proses bagaimana individu menyesuaikan diri atau menghindari hal-hal yang tidak diinginkan tersebut membutuhkan waktu, dimana individu harus mengatasi dulu keadaan atau kondisi yang dialaminya. Respon menghindari itu biasanya disebut koping.

Pola mekanisme koping keluarga atau pola keluarga menangani kecemasan atau mempengaruhi individu dalam merespon konflik yang dialami karena pola mekanisme koping individu banyak dipelajari dalam keluarga. Secara langsung kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis dan secara tidak langsung melalui pengembangan mekanisme koping sebagai pertahanan melawan kecemasan, Nawangsari (2001).

Hubungan antara koping dan peristiwa yang menimbulkan kecemasan merupakan proses yang dinamis. Koping bukan merupakan satu tindakan yang dilakukan oleh individu tapi merupakan kumpulan respon yang terjadi setiap waktu, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan individu tersebut.

Strategi koping adalah suatu evaluasi pilihan seseorang, individu dapat membatasi kecemasan dengan menggunakan koping di lingkungannya. Strategi koping tersebut sebagai modal untuk menyelesaikan masalah. Dukungan sosial dan keyakinan btidaya dapat membantu seseorang mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan kecemasan dan mengadopsi strategi koping yang berhasil, Pestanjee (1992).

Menurut Lazarus (dalam Rustiana, 2003) Koping berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untiik melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh permasalahan pengalaman sosial.

Strategi koping adalah suatu keniscayaan bagi makhluk hidup termasuk bagi mahasiswa sekalipun dan merupakan struktur elit dalam lapisan sosial Mahasiswa setelah lulus akan sama dengan anggota masyarakat lain, memasuki dunia baru yaitu dunia riil ketika mereka harus dihadapkan oleh tantangan-tantangan di masa depan, baik dalam hal mendapatkan pekerjaan, maupun hidup dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Fenomena-fenomena yang terjadi pada kehidupan mahasiswa ketika menghadapi kecemasan-kecemasan masa depan dan haras menyesuaikan permasalahan tersebut, hal ini menarik minat peneliti untuk meneliti permasalahan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik rumusan masalah apakah ada hubungan strategi koping dengan kecemasan menghadapi masa depan pada

mahasiswa menikah dan belum menikah. Maka dengan ini hendak dilakukan penelitian dengan judul : Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Sebuah penelitian tidak lepas dari tujuan yang telah direncanakan. Dari judul diatas penulis ingin tnencapai. beberapa tujuan, antara lain

1. Mengetahui hubungan antara strategi koping dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa sudah menikah dan belum menikah.
2. Mengetahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah.
3. Mengetahui strategi koping pada mahasiswa sudah menikah dan belum menikah.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi mahasiswa yang sudah menikah mendapat wawasan mengenai kecemasan menghadapi masa depan dan lebih meningkatkan strategi koping.
2. Bagi mahasiswa yang belum menikah selain mendapatkan wawasan juga sebagai tindakan preventif ketika menghadapi kecemasan dan meningkatkan strategi koping.
3. Bagi pihak Rektorat Perguruan Tinggi sebagai suatu referensi ketika membuat kebijakan terutama yang menyangkut status mahasiswa
4. Bagi orang tua diharapkan dapat memberikan dnkungan ketika anak menghadapi keeemasaa menghadapi masa depan.

- 6 Sebagai bahan informasi dan tambahan wawasan bagi disiplin ilmu khususnya psikologi klinis, terutama tentang strategi koping dalam menghadapi kecemasan pada mahasiswa.