

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harapan yang merupakan salah satu bagian dari psikologi positif didefinisikan sebagai pemikiran yang diarahkan pada tujuan. Snyder (2002) mengemukakan *hope* sebagai proses berpikir tentang sebuah tujuan yang diiringi dengan motivasi (*agency*) untuk bergerak menuju tujuan tersebut dan dengan cara-cara (*pathways*) untuk mencapainya. Snyder juga menambahkan jika *hope* bukanlah sebuah emosi melainkan sebuah sistem motivasi kognitif yang dinamis, yang dimana emosi mengikuti sistem kognitif/kesadaran dalam proses pencapaian tujuan.

Harapan menjelaskan bahwa tujuan (*goals*) itu sendiri tidak akan menghasilkan perilaku, melainkan pandangan seseorang terhadap dirinya sebagai agen yang mampu memulai dan menerapkan sebuah tindakan untuk mengejar sebuah tujuan. *Hope* yang didefinisikan dengan demikian juga berfungsi untuk mendorong emosi positif dan kesejahteraan (*well-being*) pada seseorang (Snyder & Lopez, 2002).

Dalam perjalanan untuk meraih tujuan, tidak akan selalu berjalan dengan baik dan mungkin akan menghadapi hambatan didalamnya. Snyder (2002) menjelaskan adanya peran hambatan dan emosi dalam pencapaian sebuah tujuan. Emosi positif dihasilkan dari pencapaian tujuan yang sukses tanpa adanya hambatan atau juga dapat mencerminkan situasi dimana seseorang berhasil mengatasi masalah/hambatan dalam pencapaian sebuah tujuan. Di sisi lain, emosi negatif merupakan hasil dari kegagalan dalam meraih tujuan. Persepsi pencapaian tujuan yang gagal dapat berasal dari ketidakmampuan dalam mengatasi adanya hambatan (Snyder & Lopez, 2002). Dengan kata lain, persepsi tentang keberhasilan pencapaian tujuan akan mendorong timbulnya emosi baik itu positif maupun negatif. Individu dengan harapan tinggi akan memandang hambatan sebagai tantangan dan berusaha mencari rute alternatif kemudian menyalurkan motivasi yang dimilikinya ke rute tersebut (Lopez & Snyder, 2004). Dikatakan bahwa individu dengan tingkat harapan tinggi

memiliki lebih banyak pikiran positif dari pada pikiran negatif pada kesehariannya (Gallagher, Marques, & Lopez, 2016).

Setiap individu akan menghadapi berbagai rintangan dan permasalahan dalam hidupnya. Hal ini sama seperti pada mahasiswa yang juga akan menemui rintangan dalam penyelesaian studi akademiknya di perguruan tinggi. Permasalahan dihadapi akan bervariasi sesuai dengan jenjang semester yang sedang dijalani. Mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir masa studi memiliki kewajiban untuk menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dan memperoleh gelar sarjana (Asrun, Aspin, & Silondae, 2020). Namun dalam proses penyusunannya, tidak jarang mahasiswa menemui adanya hambatan yang membuat penulisan skripsi tidak berjalan dengan lancar.

Polina & Siang (2009) dalam (Da'awi & Nisa, 2021) menjelaskan bahwa hambatan saat penyusunan skripsi dipengaruhi oleh 2 faktor utama. Pertama, faktor internal yang mencakup rendahnya minat, motivasi, serta harapan dalam diri mahasiswa diiringi dengan rendahnya kemampuan akademik dalam menuangkan ide atau merumuskan permasalahan penelitian. Kedua, faktor eksternal yang meliputi kesulitan dalam memahami materi atau menentukan topik penelitian, sulitnya mencari referensi dan data, serta kendala dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Selain itu, tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan sekitar untuk lulus tepat waktu juga menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi hambatan dalam menyusun skripsi. Adanya faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa menganggap skripsi tugas yang berat sehingga dapat mempengaruhi waktu kelulusan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pamawang, Taibe, & Saudi, 2023) ditemukan bahwa dari 390 partisipan mahasiswa akhir di Makassar, 164 responden berada pada skor tingkat harapan yang rendah dan 10 responden pada skor tingkat harapan yang sangat rendah. Mahasiswa yang memiliki tingkat harapan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menemukan solusi saat harus dihadapkan dengan adanya hambatan dalam penyusunan skripsi, lebih rentan untuk menyerah saat menemui hambatan dan meragukan

kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi (Dermawan, Aliana, & Nova, 2025).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Hapsari & Wandansari, 2025) juga menjelaskan jika mahasiswa mempunyai *hope* rendah, akan memiliki ketidakjelasan terhadap tujuannya dalam menyelesaikan skripsi sehingga mengalami kendala dalam menemukan strategi yang efektif untuk menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut tentunya akan menghambat dirinya dalam menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi.

Snyder, dkk. (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa dengan harapan rendah mengalami kesulitan dalam menerima informasi karena pikirannya terdistraksi dengan hal yang tidak relevan serta pemikiran yang negatif. Selain itu, mahasiswa dengan harapan yang rendah akan menganggap hambatan sebagai stressor pada awal dan sepanjang proses pencapaian tujuannya (Snyder, 2002).

Gangguan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir tidak hanya stres, perasaan takut, panik, cemas, frustrasi dan depresi juga dialami mahasiswa saat penyusunan skripsi (Susilo & Eldawaty, 2021). Depresi biasanya timbul karena adanya tekanan dan kekhawatiran apabila mahasiswa menghadapi adanya hambatan selama penyusunan skripsi (Laoli, Nauli, & Karim, 2022). Stuart (2016) dalam (Laoli, Nauli, & Karim, 2022) menjelaskan depresi nantinya akan berdampak pada penurunan harga diri, yang akhirnya memicu perilaku acuh tak acuh, menghindar, hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri.

Cheavens (2000) mengatakan bahwa depresi dan pikiran bunuh diri berasal dari hambatan dalam pencapaian tujuan (*goal blockage*), yang dimana individu memandang dirinya tidak mampu untuk mencari rute alternatif untuk mencapai tujuannya dan memiliki motivasi diri yang rendah. *Hope* membantu mengubah persepsi individu tentang sebuah kegagalan dengan berfokus pada cara untuk mengatasi hambatan dalam meraih tujuan. Selain itu, *hope* juga membantu individu untuk terus maju. Ketika hambatan muncul, individu akan menganggap hal itu sebagai tantangan untuk meraih tujuannya, bukan sebagai titik dimana dia harus berhenti. Hal ini dapat dipahami bahwa hambatan yang

berpotensi memicu timbulnya gejala depresi, justru akan mengarah pada sebuah upaya yang lebih kuat dalam menemukan cara baru menuju tujuan yang diinginkan.

Harapan juga telah dikaitkan dengan banyak hasil positif yang dapat mengarahkan pada kesuksesan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Guthrie & Fruht, 2018) menjelaskan bahwa *hope* dapat memprediksi kemampuan mahasiswa untuk bertahan di perguruan tinggi. Temuan serupa juga diperoleh (Rand, Shanahan, Fischer, & Fortney, 2020) yang menunjukkan bahwa harapan secara tidak langsung dapat memprediksi kinerja akademik mahasiswa yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Gallagher, Marques, & Lopez, 2016) juga menghasilkan temuan bahwa diantara *hope*, *self-efficacy*, dan *engagement* yang memiliki keterkaitan pada kinerja akademik mahasiswa diperkuliahan, *hope* adalah satu-satunya variabel psikologis yang secara konsisten memprediksi kinerja akademik dan kelulusan mahasiswa.

Dermawan, Aliana & Nova (2025) pada penelitiannya menjelaskan, bahwa dengan memiliki tingkat *hope* yang tinggi, mahasiswa mempunyai mental untuk bertahan dalam mengatasi frustrasi, kebosanan, dan tantangan pada penyusunan skripsi dengan selalu berkomitmen pada tujuannya (*agency*). Selain itu mahasiswa juga memiliki kemampuan untuk membuat strategi yang konkret, meliputi menemukan solusi alternatif seperti mencari sumber yang dijadikan rujukan, berkonsultasi dengan pembimbing ataupun menyesuaikan penelitian yang dilakukannya (*pathways*).

Mahasiswa dengan tingkat harapan yang tinggi lebih mampu merumuskan tujuan dengan jelas dan tetap fokus untuk mencapai tujuan bahkan saat dihadapkan dengan adanya hambatan (Snyder, et al., 2002). Ketika mahasiswa mempunyai tingkat harapan yang tinggi apabila dihadapkan dengan adanya hambatan tidak akan menganggap hal itu sebagai sebuah kegagalan, namun sebagai halangan yang bersifat sementara (Cheavens, 2000). Karena mereka mampu menemukan strategi alternatif dan memotivasi dirinya untuk melewati hambatan tersebut.

Harapan memiliki peran untuk mendukung individu dalam mencapai tujuan-tujuan positif dalam hidupnya dan membantu untuk memotivasi individu agar terus berusaha membuat mimpi menjadi kenyataan (Husnawati, Tentama, & Situmorang, 2019). Dengan memiliki pemikiran penuh harapan, mahasiswa mampu membuat banyak cara atau rute dalam menuju tujuan pendidikan yang diinginkan dan mahasiswa mampu mengatasi hambatan yang akan dihadapi (Ferdian, 2023). Selain itu, mahasiswa menjadi terdorong untuk tetap termotivasi dalam meraih tujuannya tanpa merasa terhalang oleh pikiran maupun emosi negatif terhadap dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *hope* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan karena *hope* memiliki peran penting bagi mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dalam keberhasilannya untuk menyelesaikan skripsi. Karena dengan memiliki *hope* yang tinggi, mahasiswa menjadi individu yang tangguh sehingga mampu bertahan dan melewati hambatan ketika menemuinya selama proses pengerjaan skripsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Bagaimana gambaran *hope* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dibuat diatas, maka peneliti akan membatasi penelitian hanya pada gambaran *hope* mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *hope* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta?”

E. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat menambah informasi dan pengetahuan dalam Bimbingan dan Konseling mengenai harapan pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Manfaat dari penelitian bagi mahasiswa adalah agar menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *hope* atau harapan, sehingga mahasiswa dapat melakukan usaha dalam meningkatkan *hope* dalam diri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah wawasan tambahan terkait *hope* pada mahasiswa tingkat akhir dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

