

Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi

Yara Andita Anastasya*

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

e-mail: yara.andita@unimal.ac.id

Abstrak

All subjects do stress coping that focuses on emotion focused coping first, then do problem focused coping (Lazarus & Folkman, 1984). Subject 1 performed emotion focused coping in the form of watching favorite dramas and walking on the beach. Subject 2 performed emotion focused coping in the form of watching concerts through YouTube, playing gadgets, telling stories about problems to their parents and closest friends. Subject 3 performed emotion focused coping in the form of watching favorite dramas, eating favorite foods, resting and telling about problems to closest friends. After doing emotion focused coping, all subjects did problem focused coping. Subject 1 did problem focused coping in the form of correcting errors in the thesis according to the input from the supervisor. Subject 2 performs problem focused coping in the form of first finding the location of the error, correcting the error and finding solutions related to the problem. Subject 3 did problem focused coping in the form of asking a friend who was more experienced about the mistakes he had made.

Keywords: Coping Stres

PENDAHULUAN

Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. (Lazarus dan Folkman 1984). Stres adalah keadaan atau kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan-tuntutan baik dari internal maupun eksternal yang harus dipenuhi. Stres dapat menimpa semua orang, karena setiap orang tidak pernah lepas dari kejadian tertentu, tidak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Memperoleh gelar merupakan impian semua mahasiswa, tetapi untuk mendapatkannya membutuhkan perjuangan dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi atau tugas akhir. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2005). Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan hasil penelitian sarjana yang membahas permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013). Banyak kemungkinan yang menyebabkan mahasiswa yang sedang menulis skripsi mengalami stres dalam menyusun skripsi seperti kesulitan menentukan judul, kesulitan mencari sumber atau buku referensi, kesulitan merumuskan masalah, kesulitan menuliskan hasil dalam bentuk karangan ilmiah, takut bertemu dosen pembimbing, kekurangan dana dan terkadang penelitian yang disusun tidak sesuai dengan bidangnya. Stres yang dirasakan mahasiswa akhir datang dari permasalahan yang berbeda-beda dan strategi yang digunakan juga berbeda-beda. Strategi mahasiswa dalam mengatasi masalah disebut *coping*.

Coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelolah tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dianggap sebagai beban atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang dan membahayakan keberadaannya serta kesejahteraannya (Lazarus, 1984). *Coping* terdiri dari dua jenis yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus, 1984). *Emotion focused coping* merupakan bentuk coping yang berfokus pada emosi, dilakukan dengan cara mengurangi tekanan emosional dengan upaya atau strategi seperti meminimalisir, menjaga jarak, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem focused coping* merupakan strategi coping yang berfokus pada masalah, seperti mencari informasi tentang masalah tersebut, mengumpulkan solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif, memilih dan menjalankan alternatif yang telah dipilih (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian berupa kualitatif dengan model penelitian studi kasus. Creswell (1998) menyatakan bahwa studi kasus adalah suatu model yang menekankan pada eksplorasi dari suatu sistem yang terbatas pada satu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan penggalian data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Teknik pemilihan sampel berupa *purposeful sampling* yaitu subjek dipilih berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2010) yaitu mahasiswa tingkat akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. Subjek yang terlibat dalam penelitian terdiri dari tiga mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi (Miles & Huberman, 1994). Keabsahan data berupa triangulasi yang digunakan pada penelitian ini berupa triangulasi waktu menurut Sugiyono (2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan subjek melakukan coping stres yang berfokus pada *emotion focused coping* terlebih dahulu, lalu melakukan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Subjek 1 melakukan *emotion focused coping* berupa menonton drama favorit dan berjalan-jalan di pantai. Subjek 2 melakukan *emotion focused coping* berupa menonton konser melalui *youtube*, bermain gadget, bercerita tentang masalah

pada orangtua dan teman terdekat. Subjek 3 melakukan *emotion focused coping* berupa menonton drama favorit, makan makanan favorit, istirahat serta bercerita tentang masalah pada teman terdekat.

Setelah melakukan *emotion focused coping*, keseluruhan subjek melakukan *problem focused coping*. Subjek 1 melakukan *problem focused coping* berupa memperbaiki kesalahan pada skripsi sesuai dengan masukan pada dosen pembimbing. Subjek 2 melakukan *problem focused coping* berupa terlebih dahulu mencari letak kesalahan, memperbaiki kesalahan serta mencari solusi terkait masalah tersebut. Subjek 3 melakukan *problem focused coping* berupa bertanya pada teman yang lebih berpengalaman tentang kesalahan yang ia lakukan.

SIMPULAN

Berdasar pada penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa tingkat akhir melakukan *coping stres* berupa *emotion focused coping* lalu dilanjutkan dengan *problem focused coping*. Hal tersebut dilakukan agar dapat fokus terlebih dahulu dalam meregulasi pikiran dan perasaan yang timbul akibat stress, lalu fokus dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company Inc
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: a sourcebook of new methods*. 2nd edition. Sage Publication
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Bandung