
HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

RELATIONSHIP BETWEEN *COPING STRATEGIES* AND *ACADEMIC RESILIENCE* IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE

Oleh :
Nida Muhlisa¹
Nur'aeni²

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the correlation between coping strategies and academic resilience in medical faculty students. The research subjects in this study were 70 active students of the Medical Faculty of Universitas Muhammadiyah Purwokerto who were selected using proportionate stratified random sampling. The data were analysed using the Analysis of Product Moment through the help of SPSS 22 for Windows. Correlation values $r = 0.615$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$) was obtained in this study which indicated that there was a positive and significant correlation between coping strategies and academic resilience. Coping strategies provide an effective contribution of 37.8% to academic resilience. However, there are 62.2% of other factors.

Keywords : Coping Strategy, Academic Resilience, Coping Strategy, Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto sebanyak 70 orang yang dipilih dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Analisis data yang digunakan menggunakan Analisa *Product Moment* melalui bantuan SPSS 22 *for Windows*. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai korelasi $r = 0,615$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik. Strategi *coping* memberi sumbangan efektif sebesar 37,8 % terhadap resiliensi akademik, masih ada 62,2 % faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Mahasiswa, Resiliensi, Strategi Coping

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No. 12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 15, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi atau yang sedang dalam proses menimba ilmu di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa di suatu perguruan tinggi diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sesuai dengan Tridarma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Undang-Undang No.12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 9). Dalam perguruan tinggi, mahasiswa harus memiliki tanggung jawab dalam membangun bangsa berdasar pada Tridarma Perguruan Tinggi dengan bekal akademiknya. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya mampu melaksanakan tugas akademiknya dengan baik berkaitan mengenai masa depannya.

Memasuki dunia perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah untuk setiap mahasiswa, terdapat berbagai tantangan yang perlu dilalui oleh mahasiswa untuk sukses di perguruan tinggi. Ratnasari (2017) menyatakan bahwa terdapat penelitian terbaru menemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki risiko tinggi terkena depresi. Menurut penelitian tersebut, sekolah medis dikenal sebagai sekolah yang cukup menekan dan kompetitif, meskipun dokter merupakan tenaga kesehatan profesional, justru dokter memiliki potensi jauh lebih tinggi mengalami depresi

¹ Nida Muhlisa, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, nidamuhlisa20@gmail.com

² Nur'aeni, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, nur_aeni126@yahoo.co.id

dibandingkan dengan kebanyakan orang. Menurut sebuah analisis baru, risiko tinggi tersebut ada bahkan sebelum mereka menjadi dokter yaitu ketika mereka masih menjadi mahasiswa kedokteran (Ratnasari, 2017).

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of American Medical Association*, para peneliti tersebut menganalisis hampir 200 studi dari 129.000 mahasiswa kedokteran di 47 negara. Hasil menyatakan 27% dari mahasiswa kedokteran mengalami depresi atau gejala serupa. Sementara itu, selama di sekolah kedokteran 11% mahasiswa dilaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri. "Mahasiswa kedokteran memiliki kemungkinan dua sampai lima kali lebih untuk mengalami depresi dibandingkan dengan populasi umum. Prevalensi depresi berkisar antara 9% - 56%," demikian hasil penelitian seperti yang dilansir dari TIME (Ratnasari, 2017).

Sekolah pendidikan kedokteran bertujuan untuk menghasilkan dokter di masa depan yang memiliki pengetahuan dan kompetensi yang adekuat, untuk mengobati pasien dan berkontribusi dalam perkembangan seni kedokteran serta mempromosikan kesehatan publik (Fuad dalam Sari et al, 2017). Pendidikan kedokteran dikenal sebagai proses pendidikan yang membutuhkan waktu yang lebih lama dan biaya pendidikan yang lebih banyak daripada jurusan lain. Meskipun profesi dokter memiliki prestise atau kebanggaan tersendiri, namun proses selama menjalani pendidikan yang berat dan kemungkinan perbedaan realitas dengan ekspektasi menyebabkan mahasiswa kedokteran memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah kejiwaan (Pratiwi dalam Sari et al, 2017).

Sebagai mahasiswa Fakultas kedokteran dituntut memiliki kemampuan dasar yang baik dalam hal metode belajar, bahan dan materi belajar dan sistem kompetensi. Fakultas Kedokteran bertanggung jawab untuk memastikan lulusan-lulusannya memiliki wawasan/pengetahuan luas, kemahiran/ketrampilan dan sikap profesional (Sutjipto, 2015). Untuk dapat mencapai sasaran ini, fakultas kedokteran umumnya menggunakan kurikulum perkuliahan yang bersifat mendidik, peragaan-peragaan, praktik yang diawasi, mentoring dan pengalaman langsung untuk menambah hasil belajar individu. Tetapi beberapa aspek dari kurikulum tersebut memiliki konsekuensi negatif yang tidak diharapkan terhadap kesehatan pribadi mahasiswa (Sutjipto, 2015).

Sebagai mahasiswa dalam melakukan kegiatan akademiknya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan internal atau dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal tersebut dapat bersumber dari beban mata kuliah, tugas-tugas kuliah, tuntutan orang tua ataupun keluarga untuk berhasil di kuliahnya. Selain itu tuntutan dalam hubungan sosial juga kerap dihadapi oleh mahasiswa, seperti menjalin hubungan baik antar teman, bekerja sama dalam kelompok, serta mengikuti unit kegiatan mahasiswa atau organisasi mahasiswa (Ross, Niebling, & Heckert, 1999). Tuntutan ini juga termasuk kompetensi dalam perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama tingkatannya semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman dalam Sutjipto, 2015).

Beragamnya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dilalui oleh mahasiswa fakultas kedokteran dapat menjadi pengganggu kesejahteraan psikologis. Dampak adanya kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran memiliki konsekuensi merugikan dalam prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas dan kesehatan, sebagai tambahan stress juga bisa berakibat nilai IP menurun (Sholichah, 2018). Permasalahan dan kesulitan yang terkait dalam bidang akademik adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa, setiap mahasiswa memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap permasalahan serta kesulitan dalam bidang akademik. Mahasiswa yang mengalami permasalahan dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah, mudah memiliki emosi negatif dan cenderung berfikir pendek sehingga kondisi yang menekan tersebut akan lebih mudah memicu stres, sehingga penting bagi mahasiswa memahami kapasitas dalam dirinya dan menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan dalam menyikapi tanggung jawab akademiknya serta dapat memikul tanggung jawab pribadinya. Hal ini

dibutuhkan resiliensi akademik untuk pertahanan yang harus dimiliki bagi mahasiswa (Sholichah, 2018).

Menurut Corsini (2002) resiliensi akademik ialah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik (Sari & Indrawati, 2016).

Martin dan Marsh (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan ketujuh aspek resiliensi akademik, aspek tersebut meliputi optimisme, pengaturan emosi, kemampuan menganalisis masalah, control terhadap impuls, empati, efikasi diri, serta pencapaian.

Secara umum resiliensi merujuk pada keadaan yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan kondisi stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kesengsaraan dan kemalangan (Waxman dalam Sholichah, 2018). Resiliensi dibutuhkan untuk mahasiswa agar mampu bertahan dalam keadaan tertekan. Dalam konteks mahasiswa, apabila mereka memiliki resiliensi, maka mereka akan lebih mampu menghadapi dan mengatasi berbagai stres dan tekanan yang dialami selama di perguruan tinggi, dan akhirnya terhindar dari distress psikologis yang bisa berdampak buruk pada kondisi akademik dan kehidupan pribadi.

Proses yang digunakan untuk menangani hambatan atau tuntutan-tuntutan tersebut adalah *coping*. Salah satu faktor yang paling menunjang adalah membantu mahasiswa untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat. *Coping* merupakan suatu proses kognitif dan tingkah laku bertujuan untuk mengurangi, meredakan dan menolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres atau perasaan tertekan yang muncul ketika menghadapi situasi stres (Lysaker dalam Rubbyana, 2012).

Menurut Sarafino (1980) *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stressfull. Sementara menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping* adalah usaha mengelola atau mengatasi tuntutan internal maupun tuntutan eksternal yang dianggap sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.

Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada *coping* yang berfokus pada masalah, individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung serta mempelajari cara-cara atau ketrampilan yang baru untuk meringankan efek dari stresor. Sebaliknya *coping* yang berfokus pada emosi, individu cenderung mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah.

Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka mahasiswa fakultas kedokteran dituntut mampu mengelola sumber daya yang dimiliki baik dalam kemampuan intelektual, kemampuan sosial selama melakukan proses perkuliahan, kemampuan mengelola emosi selama terlibat dalam proses perkuliahan maupun tuntutan untuk memenuhi harapan orang tua yang semuanya dapat dipersepsikan memberatkan (*stressfull*). Kondisi itu menuntut adanya model *coping* yang sesuai yang dapat mengarahkan perilaku mahasiswa untuk mencapai target yang ingin dicapai.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* yang efektif akan membantu seseorang mentoleransi dan menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Efektivitas *coping* tergantung dari keberhasilan pemenuhan tugas coping ini. Setelah fungsi tugas tersebut dapat terpenuhi, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif akan hidupnya, yakni dalam hal penerimaan dan penilaian positif dirinya, lingkungannya serta kondisi tekanan-tekanan yang dialaminya (Rubbyana, 2012).

Dalam berbagai tinjauan di atas, mahasiswa fakultas kedokteran yang dapat melakukan strategi *coping* bisa jadi memiliki resiliensi akademik yang tinggi begitu pun sebaliknya. Untuk membahas lebih lanjut hubungan strategi *coping* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran maka perlu dilakukan penelitian, agar dapat diketahui hubungan kedua variabel tersebut secara empiris dan sesuai dengan teori. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Variabel pada penelitian ini adalah strategi coping sebagai variabel bebas dan resiliensi akademik sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini adalah 70 mahasiswa aktif fakultas kedokteran Universitas Mahasiswa Purwokerto. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala untuk mengukur strategi coping dan resiliensi akademik. Jenis skala yang digunakan adalah modifikasi skala *Likert*.

Skala strategi *coping* dalam penelitian ini diungkap menggunakan *the Ways of Coping* yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan bentuk-bentuk strategi *coping* dari Folkman et al. (1986) yang meliputi: a) *planful problem solving*; b) *confrontive coping*; c) *seeking social support*; d) *positive reappraisal*; e) *accepting responsibility*; f) *self controlling*; g) *distancing*; h) *escape avoidance*. Skala strategi coping ini berjumlah 50 aitem dengan skor validitas yang bergerak dari 0,237 sampai 0,561 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,799. Skala resiliensi akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan *The Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Skala resiliensi akademik ini berjumlah 30 aitem dengan skor validitas yang bergerak dari 0,289 sampai 0,699 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,875.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis sekaligus menganalisis data hasil penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *Product Moment* (*Pearson Corellation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data terhadap 70 responden diperoleh bahwa secara umum strategi coping terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran berdasarkan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 1. *Deskripsi Data Strategi Coping*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Planful problem solving</i>	5	7,1
<i>Confrontive coping</i>	8	11,4
<i>Seeking social support</i>	2	2,9
<i>Positive reappraisal</i>	17	24,3
<i>Accepting responsibility</i>	6	8,6
<i>Self controlling</i>	4	5,7
<i>Distancing</i>	4	5,7
<i>Escape avoidance</i>	4	5,7
<i>Positive reappraisal & Accepting responsibility</i>	2	2,9
<i>Positive reappraisal & Distancing</i>	2	2,9
<i>Confrontive coping, Seeking social support,</i>	1	1,4
<i>Positive reappraisal & Accepting responsibility</i>		
<i>Confrontive coping & Accepting responsibility</i>	1	1,4

<i>Planful problem solving, Accepting responsibility & Self controlling</i>	1	1,4
<i>Confrontive coping & Distancing</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving & Positive reappraisal</i>	2	2,9
<i>Confrontive coping, Accepting responsibility, Self controlling & Distancing</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving, Confrontive coping, Seeking social support & Accepting responsibility</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving, Confrontive coping, Seeking social support, Positive reappraisal, Accepting responsibility, Self controlling & Distancing</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving, Confrontive coping, Positive reappraisal & Accepting responsibility</i>	1	1,4
<i>Confrontive coping, Accepting responsibility, Distancing & Escape avoidance</i>	1	1,4
<i>Confrontive coping, Positive reappraisal, Accepting responsibility, Self controlling, Distancing & Escape avoidance</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving & Self controlling</i>	1	1,4
<i>Confrontive coping & Escape avoidance</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving, Confrontive coping, Accepting responsibility & Escape avoidance</i>	1	1,4
<i>Planful problem solving & Escape avoidance</i>	1	1,4
Total	70	100

Berdasarkan hasil penggambaran strategi *coping* menunjukkan, bahwa tipe *positive reappraisal* berada pada posisi tertinggi yaitu sebanyak 17 orang (24,3%) lebih cenderung menggunakan *positive reappraisal* dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini menandakan mahasiswa lebih mencari makna positif atau berpikir positif dari permasalahan yang berfokus pada pengembangan diri dan biasanya melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Tabel 2. Deskripsi Data Resiliensi Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	$X < 81,83$	3	4,3
Rendah	$72,03 \leq X \leq 81,83$	17	24,3
Cukup	$81,83 \leq X \leq 91,63$	29	41,4
Tinggi	$91,63 \leq X \leq 101,43$	17	24,3
Sangat Tinggi	$X > 101,43$	4	5,7
Total		70	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data diperoleh, kategori resiliensi akademik secara garis besar menunjukkan kategori cukup dengan frekuensi subjek 29 orang (41.4 %). Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa resiliensi mahasiswa dalam hal akademik tergolong taraf yang cukup.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) IBM Statistics 22.0 for windows program. Analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	P	Keterangan
1	Strategi Coping	0,942	Normal
2	Resiliensi Akademik	0,942	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran skor-skor variabel dalam penelitian. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogroff Smirnov*. Kaidah yang digunakan yaitu nilai $p > 0,05$ maka data sebaran data tersebut normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala strategi *coping* dan resiliensi akademik yang telah disebar terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Anova Table	F	P	Keterangan
<i>Deviation of linearity</i>	1,460	0,134	Data Linear

Uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Data dapat dikatakan linear bila angka signifikansi pada *deviation from linearity* berada di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji linearitas pada tabel 4. menunjukkan angka signifikansi pada *deviation of linearity* sebesar 0.134 dengan F hitung sebesar 1.460. Hal tersebut berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau berada pada garis lurus dikarenakan angka signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.134 ($p > 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Lefene Statistik	df1	df2	Sig
,633	1	138	,428

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variansi antara kelompok yang diuji berbeda atau tidak, variansinya homogen atau heterogen. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan Uji *Levene*. Kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai $p < 0,05$ maka data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai variansi tidak sama. Berdasarkan hasil data uji homogenitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,428. Hal tersebut menunjukkan bahwa $p = 0,428 > 0,05$, maka dapat dikatakan data berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Squere	Std. Error of the Estimate
1	,615(a)	,378	,369	6,492

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai korelasi r sebesar 0,615 pada $p=0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. koefisien determinasi *R Square* (R^2) sebesar 0,378, angka tersebut mengandung arti bahwa strategi *coping* memberi sumbangan efektif sebesar 37,8 % terhadap resiliensi akademik, sedangkan 62,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Selanjutnya, hasil penelitian pada 70 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang menjadi subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara strategi coping dengan resiliensi akademik dengan koefisien korelasi *Product Moment* sebesar (r) = 0,615 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang termasuk dalam kategori korelasi yang kuat dan signifikan (Sugiyono, 2017). Artinya individu yang dapat melakukan strategi *coping* maka memiliki resiliensi akademik yang tinggi dan begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2012) tentang *coping* strategy yang signifikan dan positif terhadap resiliensi pada siswa SMA dalam menghadapi Ujian Nasional dengan nilai korelasi (r) = 0,502 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Strategi pemecahan yang dimiliki siswa berdasarkan penelitian tersebut berkorelasi dengan tingkat resiliensi siswa. Dengan demikian, stresor yang dialami siswa dapat diatasi salah satunya dengan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dalam menghadapi situasi stressfull.

Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah *planful problem solving*, *confrontive coping* dan *seeking social support*, sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosi yaitu *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing* dan *escape avoidance*.

Berdasarkan hasil penelitian penggambaran strategi *coping* menunjukkan, bahwa tipe *positive reappraisal* yang merupakan salah satu klasifikasi dari strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*emotional focused coping*), berada pada posisi tertinggi yaitu sebanyak 17 orang (24,3%) lebih cenderung menggunakan *positive reappraisal* dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini menandakan mahasiswa lebih mencari makna positif atau berpikir positif dari permasalahan yang berfokus pada pengembangan diri dan biasanya melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Mahasiswa lebih berusaha menerima dengan ikhlas masalah yang muncul.

Mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* merupakan mahasiswa yang menganggap masalah sulit untuk dikontrol, sehingga dalam mengatasi stres, mereka mengatur respon emosional untuk menyesuaikan diri pada situasi yang penuh dengan tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Pada mahasiswa fakultas kedokteran, strategi *emotional focus coping* efektif digunakan ketika kehilangan minat kuliah, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat serta memahami materi kuliah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan (Sutjipto, 2015).

Carver (1989) mengatakan bahwa *emotional focus coping* menjadi efektif karena dapat mencegah individu untuk tenggelam dalam emosi negatif dan membantu individu untuk dapat mengambil tindakan yang proaktif untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Individu menggunakan *emotional focus coping* ketika berada dalam situasi diluar kendalinya, dimana tidak banyak hal yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang menekan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2016) yang menunjukkan *emotional facused coping* efektif mempengaruhi resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin, sehingga perempuan kepala rumah tangga miskin mampu bertahan mengatasi kondisi sulit dan melanjutkan perkembangan normalnya. Penelitian lain dilakukan oleh Efendi (2018) juga menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan lebih erat dengan strategi *emotional focus coping* bagi mahasiswa yang menempuh program skripsi, sehingga mahasiswa dapat bertahan dengan kondisi psikologis yang sehat dalam menyelesaikan skripsi mereka.

Pada umumnya, jika individu yakin dengan sumber daya yang dimiliki dan menilai situasi yang dihadapinya dapat dikendalikan dan diatasi, maka individu cenderung akan menggunakan *problem focus coping* (Zanden dalam Pratiwi, 2016). Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa individu melakukan *problem focus coping* jika ia menilai situasi yang dialaminya bisa diubah atau ia merasa situasi tersebut memiliki tingkat ancaman sedang. Sedangkan individu yang cenderung menggunakan kedua strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emosional focused coping* secara bersamaan, dapat dikatakan telah memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang didampingi dengan pengontrolan emosi sehingga tingkat tekanan yang ada akan mulai berkurang. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang mengemukakan bahwa untuk mencapai strategi *coping* yang efektif diperlukan penggunaan kedua strategi *coping*.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa tidak semua strategi *coping* tepat digunakan untuk segala situasi. Penggunaan strategi *coping* tergantung pada siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi *coping* itu digunakan. Proporsi penggunaan strategi *coping* relatif bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Wachs (dalam Pratiwi, 2016) berpendapat bahwa jenis mekanisme strategi *coping* yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi. Jenis strategi *coping* yang berbeda dalam mengatasi masalah maka berbeda pula tingkat kemampuan individu untuk

membangkitkan kembali percaya diri dan optimisme, atau dapat disebut juga sebagai tingkat resiliensi (Susanto dalam Efendi, 2018).

Sementara hasil penelitian dalam penggambaran resiliensi akademik pada mahasiswa kedokteran diketahui kategori setiap subjek yang memiliki resiliensi akademik yang sangat rendah sebanyak 3 orang atau 4,3%, terkategori rendah sebanyak 17 orang atau 24,3%, sedang sebanyak 29 orang atau 41,4%, terkategori tinggi sebanyak 17 orang atau 24,3%, terkategori sangat tinggi sebanyak 4 orang atau 5,7%.

Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi *R Square* (R^2) sebesar 0,378, angka tersebut mengandung arti bahwa strategi *coping* memberi sumbangan efektif sebesar 37,8 % terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sedangkan 62,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor pendukung lain yang mempengaruhi resiliensi adalah keterampilan sosial yang kuat, kemampuan intrapersonal dan dukungan sosial (Everall, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara strategi *coping* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Strategi *coping* memberi sumbangan efektif sebesar 37,8 % terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sedangkan 62,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti keterampilan sosial yang kuat, kemampuan intrapersonal dan dukungan sosial yang mempengaruhi resiliensi akademik yang tidak diteliti oleh peneliti.

SARAN

Saran bagi responden penelitian diharapkan mampu mengurangi tekanan dalam tuntutan akademik yang dialami selama menjadi mahasiswa kedokteran. Cara yang dapat dilakukan mahasiswa yaitu tetap mempertahankan strategi *coping* dirinya, seperti mampu belajar membiasakan diri dengan padatnya jadwal perkuliahan, mengikuti perkuliahan dan membuat rencana studi yang dilakukan dengan disiplin, konsultasi dengan dosen atau orang-orang terdekat untuk mengatasi kesulitan yang ditemui, sehingga mahasiswa dapat menghindari tekanan yang dialaminya. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan lagi penelitian ini dengan memperluas area populasi sehingga sampel yang diperoleh menjadi lebih banyak dan generalisasi penelitian dapat lebih luas, kemudian peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang lebih mendukung variabel-variabel dalam penelitian ini seperti keterampilan sosial yang kuat, kemampuan intrapersonal dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassidy, S. (2016). *The Academic Resilience Scale (ARS-30) : A New Multidimensional Construct Measure*. 7(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner/Mazel.
- Efendi, M. Z (2018). Hubungan antara Resiliensi dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Menempuh Program Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, (5)3.
- Everall, R. (2006). *Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescent*. 84. pp. 461-470
- Glantz, M.D. and Johnson, J.L. 1999. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publisher.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a Stressful Encounter : Cognitive Appraisal , Coping , and Encounter Outcomes*. 50(5), 992–1003.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). “*Stress Appraisal and Coping*.”, Springer: New York
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Cooperative Behaviour in a Prisoners Dilemma – A Terror Management Perspective [R] SELF Research Centre , University of Western Sydney , Australia , 2 Department of Psychology , University of Western Sydney , Australia. *Psychology in the Schools*, 43, 267–282. <https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3231>
- Pemerintah Indonesia. 2012. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
- Rahmawati, S. (2012). Hubungan antara coping strategy terhadap resiliensi siswa sma dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Psycho Utama*. 1(1)
- Ratnasari. (2017, Februari, 3). 27 Persen Mahasiswa Kedokteran Mengalami Depresi. Diakses dari. <https://tirto.id/27-persen-mahasiswa-kedokteran-mengalami-depresi-ciik>,
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Ross, S., Niebling, B., & Heckert, T. (1999). Sources of Stress among College Students. *College Student Journal*, Vol. 33, p. 312.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 59–66.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Canada: John Willey & Sons
- Sari, P., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(2), 177–182.
- Sari, A.N., Oktarlina, R. Z., & Septa, T. (2017). Masalah Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Kedokteran. *Medula*, 7(4), 82-87.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi*, (2002), 191–197.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.

