

Gambaran *Coping Stres* pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar

The Description of Coping Stress in Final Level Students Working on Thesis in Makassar

Ibnu Dalfiqih*, Sitti Syawaliah Gismin, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Email: ibnudalfiqih12@gmail.com

Abstrak

Coping merupakan upaya untuk mengubah perilaku dan kognisi yang dilakukan secara terus-menerus untuk mengendalikan tuntutan yang terjadi, terutama yang dianggap melampaui kemampuan individu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 405 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala (angket) berdasarkan teori *coping*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa dari 405 responden, terdapat 24 (6%) diantaranya berada pada tingkat skor yang sangat tinggi, 124 (31%) diantaranya berada pada tingkat skor tinggi, 101 (25%) diantaranya berada dalam tingkat skor yang sedang, 143 (35%) diantaranya berada dalam tingkat skor yang rendah dan 13 (3%) diantaranya berada dalam tingkat skor yang sangat rendah.

Kata Kunci: *Coping* stres, Skripsi, Mahasiswa.

Abstract

Coping is an effort to change behavior and cognition that is carried out continuously to control the demands that occur, especially those that are considered beyond individual abilities. This research is a quantitative research that aims to describe coping stress in final year students who are completing their thesis in Makassar City. The sample in this study amounted to 405 students. Data collection uses a scale (questionnaire) based on coping theory. Based on the results of the descriptive analysis it can be seen that out of 405 respondents, there were 24 (6%) of whom were at a very high score level, 124 (31%) of them were at a high score level, 101 (25%) of them were at a moderate score level. , 143 (35%) of them are in a low score level and 13 (3%) of them are in a very low score level.

Keywords: Coping stress, Thesis, Students.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah pendidikan lanjutan yang bertujuan untuk menciptakan sumber energi manusia yang terampil dalam bidang ilmu yang dikonsentrasikan. Perguruan tinggi merupakan tempat individu melanjutkan studi yang disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah individu yang berkonsentrasi di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah peserta didik yang mendaftar dalam sebuah perguruan tinggi untuk mendapatkan informasi dan ilmu selama menyelesaikan pendidikan hingga mendapatkan gelar sarjana di bidangnya.

Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tugas dan kegiatan-kegiatan organisasi misalnya orientasi mahasiswa, organisasi kampus, organisasi daerah, menyelesaikan studi, dan tugas kelompok. Namun kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang sering mengeluh tentang tugas yang diberikan dan kesulitan dalam mengerjakannya. Mahasiswa harus menyelesaikan beban akademik berdasarkan jumlah SKS yang telah ditentukan oleh setiap perguruan tinggi yang diperlukan guna mencapai tahap akhir dalam penyelesaian studi. Selain itu, untuk memperoleh gelar sarjana, mahasiswa diwajibkan untuk membuat skripsi sebagai syarat penyelesaian studi (Achmadin, 2015).

Skripsi merupakan gubahan logis serta literatur-literatur yang dikumpulkan oleh mahasiswa pada hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan kondisi yang telah ditentukan dan merupakan

salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di tahap akhir guna mendapatkan gelar sarjana sebagai tanda kelulusan (Yulianto, 2008). Untuk menyelesaikan skripsi akan membutuhkan banyak waktu, materi, kondisi tubuh yang baik, serta banyak bahan bacaan misalnya dari jurnal, buku pedoman, memahami buku yang berkaitan dengan topik penelitian, referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya (Prakoso, 1996). Stres dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi dapat membuat mahasiswa terkendala dalam hal fisik, psikis, emosi, *interpersonal*, dan akademis (Darmono dan Hasan, 2004). Contoh kesulitan dalam menyelesaikan skripsi kadang-kadang membuat kondisi menurun, kesulitan tersebut yang menjadi hambatan dalam penyelesaian skripsi mahasiswa. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi stres tersebut maka akan berdampak buruk pada individu tersebut.

Mahasiswa cenderung menghindari pengerjaan skripsi agar tidak merasa stres, ada pula yang mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang menyenangkan seperti bermain *game*, olahraga, ataupun makan manis. Untuk mengatasi masalah dan hambatan yang dialami mahasiswa terkait stres, kita perlu memahami strategi *coping* yang tepat dilakukan oleh individu yang mengalami stres. *Coping* dilakukan adalah untuk mengurangi efek negatif dan berbahaya dari stres, meningkatkan kemungkinan penyembuhan, menyesuaikan diri dengan situasi yang dialami, menjaga keseimbangan emosi, menjaga hubungan dengan orang lain, dan menjaga citra diri yang baik (Folkman dalam Jehan, 2017).

Berdasarkan wawancara dari mahasiswa psikologi di Universitas Bosowa pada umumnya mengalami gejala stres seperti kurang tidur, nyeri badan, sakit kepala, rasa lapar berkurang, jantung berdebar cepat, dan malas-malasan dalam bimbingan dan menyelesaikan revisi. Jika masalah ini tidak dapat ditangani dengan baik maka gejala stres dapat berdampak buruk pada mahasiswa. Akibat buruk ini dapat membuat mahasiswa bertindak tidak wajar dan membahayakan. Baron dan Byrne (2003) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan salah satunya adalah kemampuan mengatasi (*Coping*) seseorang. McCarty, dkk. (2007) juga mengatakan bahwa stres berkaitan dengan strategi *coping* yang digunakan dan bagaimana cara mengatasinya. Sebagai mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam menyelesaikan skripsi, penting untuk memahami keberhasilan *coping* untuk membantu dalam mengelola dan mengatasi tekanan yang dialami (Masitoh & Hidayat, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dapat diketahui bahwa skripsi memberi tekanan tersendiri bagi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa di semester akhir. Permasalahan dan kendala yang mahasiswa hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat mengakibatkan tekanan sehingga stres tersendiri bagi mahasiswa. Setiap mahasiswa pastinya memiliki cara yang berbeda untuk menangani stress mereka. Dengan memiliki *coping* stres yang baik maka mahasiswa akan mampu mengatasi stres terhadap masalah yang sedang di hadapi. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti terkait *coping* stres pada mahasiswa melalui judul penelitian gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

Coping Stres

Strategi *coping* merupakan suatu usaha mental dan perilaku untuk mengurangi dampak pada tekanan dari kondisi yang dialami. Strategi *coping* terbagi menjadi dua fokus, yaitu secara spesifik memusatkan untuk mengatasi masalah dan secara spesifik memusatkan pada emosi (Lazarus dan Folkman, 1984). *Coping* yang berpusat pada masalah adalah suatu perilaku yang mendorong untuk menangani suatu masalah, seseorang akan menggunakan strategi ini jika ia merasa bahwa masalah yang dihadapi dapat dikendalikan dan diselesaikan.

Strategi *coping* yang berpusat pada emosi adalah upaya seseorang untuk mengubah perasaan atau emosi tanpa mengubah tekanan stres secara langsung, biasanya orang menggunakan strategi ini dengan asumsi mereka merasa tidak mampu untuk menghadapi kondisi tersebut (Maryam, 2017). Diketahui bahwa perilaku *coping* berkaitan dengan apa yang dilakukan dalam menanggapi situasi yang penuh tekanan atau yang membutuhkan usaha emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Weiten dan Lloyd (dalam Mashudi, 2014) yang berpendapat bahwa *coping* adalah perilaku maupun usaha untuk bertahan hidup dalam mengurangi atau menanggung bahaya dan dampak berat akibat stres.

Stres yang dialami individu cenderung menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikis. Individu yang mengalami stres biasanya tidak akan membiarkan dampak negatif terjadi terus menerus, sehingga individu akan melakukan tindakan untuk mengatasi ataupun mengurangi dampak tersebut atau disebut juga sebagai *coping* (Lazarus dan Folkman, 1984). Stres dapat menimbulkan berbagai manifestasi kecemasan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Situasi ini akan berlangsung tergantung pada lamanya waktu stressor. Apabila faktor stres tersebut berlangsung lama, maka akan ditemukan situasi stres yang berbentuk patologi, seperti patologi fisik dan psikis. Stres

seringkali dipandang sebagai hal yang negatif. Stres disebabkan oleh perasaan frustrasi yang terus-menerus (Siswanto, 2007).

Dari berbagai definisi terkait *coping* stres yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan usaha, upaya, ataupun strategi yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi, mengatasi, atau menghilangkan dampak yang ditimbulkan dari suatu kondisi yang dapat menimbulkan stres. *Coping* dilakukan ketika individu merasa tidak mampu lagi untuk mengatasi stres yang dihadapinya. Stres sendiri merupakan suatu kondisi yang dianggap menyulitkan, memberi tantangan, atau kondisi yang dianggap membahayakan individu jika tidak ditangani dengan baik.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa di Kota Makassar dengan jumlah responden sebanyak 405 mahasiswa. Dengan diketahui sebanyak 204 responden (51%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 201 responden (49%) yang berjenis kelamin perempuan.

Instrumen penelitian

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert. Alat ukur berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *coping stress* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan 2 fungsi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1974) yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Skala yang digunakan merupakan skala siap sebar oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017). Alat pengujian yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket. Kuesioner ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik Analisis Data

Hasil pengumpulan data dianalisis dengan menggunakan uji deskriptif pada mahasiswa aktif tingkat akhir di kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Hasil analisis tingkat *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dibagi menjadi 5 kategorisasi yakni kategori Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Gambaran tingkat *coping* stres secara umum pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan kategorisasi tingkat coping stres

Tingkat Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	24	6%
Tinggi	124	31%
Sedang	101	25%
Rendah	143	35%
Sangat Rendah	13	3%

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil kategorisasi variabel *coping* stres pada 405 responden menunjukkan hasil yang rendah (35%). Diketahui sebanyak 24 responden berada dalam kategori sangat tinggi (6%). Sebanyak 124 responden masuk ke dalam kategori tinggi (31%). Terdapat 101 responden yang masuk ke dalam kategori sedang (25%). Sebanyak 143 responden masuk ke dalam kategori rendah (35%). Dan sebanyak 13 responden masuk ke dalam kategori sangat rendah (3%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat skor responden pada variabel *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar terbanyak berada pada kategori rendah (35%).

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir sejumlah 405 responden di Kota Makassar lebih cenderung berada pada tingkat kategori rendah. Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui sebanyak 24 responden (6%) berada dalam kategori sangat tinggi dalam melakukan *coping stres*. Sebanyak 124 responden (31%) masuk ke dalam kategori tinggi dalam melakukan *coping stres*. Terdapat 101 responden (25%) yang masuk ke dalam kategori sedang dalam melakukan *coping stres*. Sebanyak 143 responden (35%) masuk ke dalam kategori rendah. Dan sebanyak 13 responden (3%) masuk ke dalam kategori sangat rendah dalam melakukan *coping stres*.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat skor responden pada variabel *coping stres* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar terbanyak berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 35%. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar masih belum mampu untuk melakukan *coping stres* dalam menghadapi hambatan-hambatan ketika mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat juga dari hasil penelitian Wijayanti (2013) yang menunjukkan hasil bahwa stres psikologis pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi terlihat sering merasa cemas, gelisah, emosi yang tidak stabil, sering merasa panik apabila sedang memikirkan skripsi, dan sering merasa putus asa saat menunggu dosen bimbingan. Namun, bagi mahasiswa yang mampu menyeimbangkan seluruh aktivitas akademik tersebut dengan berbagai *coping stres* akan mampu mendapatkan hasil yang sehat secara mental (Thalib, dkk., 2023).

Hasil penelitian yang menunjukkan perilaku *coping stres* yang rendah (35%) dari total 405 responden mahasiswa juga menandakan bahwa mahasiswa masih banyak yang kurang mampu dalam menangani stres atau melakukan coping terhadap stres. Berdasarkan hasil wawancara peneliti sebelumnya, masih ada beberapa mahasiswa yang merasa sulit untuk memutuskan judul, kehabisan ide dan motivasi dalam melakukan pengerjaan skripsi, merasa khawatir, kurang percaya diri, putus asa, tekanan batin, bermalas-malasan, sering menunda, tidak siap dalam menghadapi ujian skripsi, dan khawatir dengan hasil akhir pengujian. Namun, ada juga mahasiswa yang mampu mengatasi stresnya seperti tetap mengerjakan skripsi dengan tujuan mengejar waktu wisuda sehingga dapat menyelesaikan skripsinya dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek *coping stres* seperti yang disebutkan dalam aspek *problem focused coping*, dimana mahasiswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mengurangi stres tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tipe *coping* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa responden memiliki nilai sangat tinggi pada aspek *emotional focused coping* (8,1%) dibandingkan pada aspek *problem focused coping* (5,4%). Sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan strategi *emotional focused coping* dalam mengatasi masalahnya. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mencari dukungan emosional dan sosial, atau terlibat dalam suatu aktivitas seperti olahraga atau bermain *game*, dimana aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian mereka dari tekanan yang sedang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan jumlah sampel 405 mahasiswa, menunjukkan bahwa rata-rata berada pada kategori rendah (35%) dengan rata-rata penggunaan strategi pada *emotional focused coping* dalam menanggulangi stres yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa di Kota Makassar memiliki kemampuan *coping stres* yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, J. A. (2015). Strategi Coping stres pada mahasiswa baru fakultas Psikologi Univerisitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, jilid 2 (Edisi 10)*. Jakarta: Erlangga.
- Darmono & Hasan, A.M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a MiddleAged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3),

- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. (1988). *Ways of Coping Quistionaire Research Edition*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Mashudi, Farid. (2014). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Gramedia.
- Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudu dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97-103.
- McCarty, W.P., Zhao, J.S., & Garland, B.E. (2007). Occupational stress and burnout between male and female police officers. Are there any gender differences? *Policing: Int. J. Police Strateg. Manage.* 30(4): 672-691.
- Prakoso, H. (1996). Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self Efikasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi. Vol.2*
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Thalib, T., Nurhikmah, A. M. A., & Primanhtoro, R. (2023). Rutinitas Berolahraga dan Implikasinya terhadap Stabilitas Self-criticism pada Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1): 1-7.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yulianto, Aries. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, edisi keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.