



Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan

P-ISSN 2252-6676 E-ISSN 2746-184X, Volume 9, No. 2, Oktober 2021

doi: <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol9issue2year2021>

<https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagogika>,

email: jurnalpedagogika@gmail.com

COPING STRESS MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN YANG MENYUSUN SKRIPSI

Prisca Diantra Sampe

Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Pattimura

Email: priscadiantrapsi@gmail.com

Abstrak, Stress pasti dialami oleh semua individu, tidak termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang mengalami stress. Hal ini dialami juga oleh mahasiswa FKIP UNPATTI. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan coping stress atau strategi pemecahan stress yang tepat pada mahasiswa FKIP. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologis dengan partisipan sebanyak 2 orang dengan teknik wawancara mendalam dan observasi. Hasil yang diperoleh adalah tiap individu memiliki coping stress yang berbeda-beda, atau dikatakan kemampuan untuk memecahkan masalah berbeda-beda antara partisipan 1 dan partisipan 2. Dengan pemilihan coping stress yang tepat, membuat individu merasa lebih lega.

Kata Kunci: *Coping Stress, Mahasiswa FKIP, Skripsi*

COPING STRESS OF STUDENTS FROM THE FACULTY OF TEACHING AND EDUCATION WHO COMPOSE THE THESIS

Prisca Diantra Sampe

Guidance and counseling Study Program FKIP, Pattimura University

Email : priscadiantrapsi@gmail.com

Abstract, Stress must be experienced by all individuals, not including students. Students who are writing a thesis sometimes experience stress. This is also experienced by FKIP UNPATTI students. The purpose of this study was to reveal the appropriate stress coping or stress solving strategies for FKIP students. This research is a qualitative research with phenomenological method with as many as 2 participants with in-depth interview and observation techniques. The results obtained are that each individual has different coping stress, or the ability to solve problems is different between participant 1 and participant 2. With the selection of the right stress coping, individuals feel more relieved.

Keywords: *Coping Stress, FKIP Student, Skripsi*

PENDAHULUAN

Setiap kita pasti akan mengalami yang namanya stress, stress dapat terjadi apabila ada tekanan atau tuntutan yang terus menghampiri kita. Stress merupakan suatu kondisi atau pengalaman emosional yang merupakan akibat dari adanya interaksi antara rangsangan lingkungan dan respon individu itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian, sekitar 50 – 70% penyakit fisik yang dialami individu merupakan akibat dari stress. Stress juga dapat menjadi salah satu factor yang dapat menyebabkan individu lebih mudah terserang penyakit. Stress merupakan sebuah topik yang sangat populer (Musradinur, 2016:189).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang mengalami stress. Individu tersebut terus ditekan untuk mencapai lebih banyak waktu, selain itu individu juga dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi tersebut dengan sebaik mungkin. Tuntutan itu bukan hanya datang dari dosen pembimbing saja tetapi juga dari orang tua yang ingin anaknya cepat lulus atau tekanan karena teman-teman yang lain sudah menyelesaikan penyusunan skripsi.

Ketika semua tuntutan atau tekanan tersebut dialami individu, maka individu akan bereaksi terhadap stress tersebut. Reaksi terhadap stress pada individu yang satu dengan yang lain juga berbeda, sebagian individu ketika mengalami stress maka akan berdampak kepada masalah fisik yang serius bahkan berakibat pada gangguan psikologis yang serius bahkan akut sementara sebagian individu yang lain akan ketika mengalami stress sama sekali tidak berdampak pada keadaan fisik atau psikologis, karena menurut individu ini stress merupakan sebuah peristiwa yang menantang dan menarik. Media seringkali menyatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stress atau *nervous breakdown* (Siswanto, 2007).

Sebagai contoh, jika seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mencoba membunuh diri sering dikatakan ia mengalami tekanan dalam kehidupan bermasyarakatnya. Dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa seringkali berbicara dengan temannya “*saya sangat stress dengan tugas yang diberikan.*” merupakan sebuah ungkapan yang sering didengar. Berdasarkan contoh diatas, akibat stress yang berkepanjangan dari individu adalah kelelahan baik fisik maupun mental yang akhirnya melahirkan berbagai keluhan atau gangguan baik dari sisi fisiologis maupun psikologisnya. Individu tersebut menjadi sakit.

Stress seringkali tidak disadari oleh individu, karena individu tersebut tidak menyadari tekanan atau stress yang dialaminya. Tanpa disadari in dividu mulai menggunakan penyesuaian diri yang kurang sesuai dalam menghadapi stressnya. Namun dengan penyesuaian diri yang baik,

individu akan dapat mengatasi stress tersebut meskipun stress tersebut tetap ada sehingga individu tersebut tetap hidup sehat. Salah satu factor penyesuaian diri dalam meghadapi stress adalah penggunaan *coping* (Suharsono dan Anwar, 2020:4)

Coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai sesuatu yang menekan. Fakta yang terjadi akhir-akhir ini banyak mahasiswa yang mengalami stress (Ismiati, 2015). Salah satunya adalah Mahasiswa FKIP UNPATTI. Stress yang dialami oleh mahasiswa pun beragam mulai dari stress karena tugas yang menumpuk, presentase makalah, sampai kepada stress yang diakibatkan karena penyusunan skripsi. Stress pada saat penyusunan skripsi merupakan stress yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena skripsi dianggap sebagai momok atau sesuatu yang menakutkan.

Kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi pun beragam mulai dari tidak adanya kemampuan mahasiswa dalam hal tulis-menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang, tidak adanya minat dalam penelitian yang dilakukan mahasiswa, dan adanya perasaan takut ketika menghadapi pembimbingnya. Secara garis besar ada dua factor utama atau stressor yang mempengaruhi stress mahasiswa yaitu adanya factor eksternal dan factor internal. Factor eksternal adalah factor yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti kurang adanya dukungan dari orang tua maupun lingkungan sosialnya, tuntutan orangtua untuk secepat mungkin menyelesaikan studinya, kesulitan memperoleh bahan-bahan penunjang atau referensi, kurangnya sarana dan prasarana serta adanya kegiatan atau aktivitas lain diluar, sedangkan factor internal adalah factor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti adanya kecemasan yang disebabkan oleh adanya persepsi tertentu kepada dosen pembimbingnya dan ketidakmampuan mengatur waktu. Hal-hal inilah yang menyebabkan manusia sendiri mengalami tekanan sehingga menimbulkan stress pada diri mahasiswa tersebut.

Ketika stress yang dialami tidak mampu dikendalikan dan diatasi individu tersebut, maka ini berpeluang memengaruhi seluruh aspek-aspek dalam kehidupan individu tersebut baik secara fisiologis, kognitif, emosi, sampai kepada perilaku. Pengaruh terhadap aspek fisiologis individu dapat dilihat seperti daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh mengalami kerentanan terkena penyakit, gangguan kesehatan seperti pusing, mual, badan terasa lemas, dan insomnia. Pengaruh terhadap aspek kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat dan memahami materi yang disampaikan. Pengaruh terhadap aspek emosi seperti sulit memotivasi diri sendiri, cemas, marah, frustrasi, dan berbagai emosi-emosi negative lainnya yang ditampilkan individu. Pengaruh

terhadap aspek perilaku seperti menunda-nunda tugas yang diberikan, terlibat dalam penggunaan obat-obat terlarang dan miras, serta terlibat dalam aktivitas untuk mencari kesenangan secara berlebihan.

Ketika tubuh individu tidak mampu lagi menahan tekanan maupun tuntutan dari dalam tubuh individu sendiri maka individu menggunakan coping untuk mengatasi dan menanggulangi stress yang dihadapi individu sendiri. *Coping* dipakai individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, dan meminimalisasi kondisi dan keadaan yang penuh tekanan. *Coping* dipakai sebagai suatu cara untuk melakukan adjustment atau penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penelitian ini, ingin mengungkapkan gambaran *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa FKIP yang sedang menyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dengan metode fenomenologis, penelitian dengan menggunakan metode penelitian fenomenologis berusaha memaknai makna dari suatu peristiwa dan saling pengaruhnya dengan manusia dalam situasi tertentu. Peneliti dalam pandangan ini berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu (Bogdan dan Biklen, 1982). Partisipan dalam penelitian ini adalah 2 orang subjek yang dipilih sesuai dengan menggunakan *purposive sampling*. Cara pengambilan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan, maka diperoleh tema-tema tertentu terkait dengan stress yang dialami subjek.

Tema atau Topik	Uraian
1. Ekspresi Wajah	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek memiliki wajah yang letih dan lesu dan langsung mengambil posisi disalah satu kursi teman kos peneliti dan duduk sambil beberapa kali tangan dihadapkan di wajah.
2. Sumber stress	<ul style="list-style-type: none"> X Tertawa - Hasil yang sudah didapatkan oleh subjek harus dilakukan pengujian validitas alat ukur sampai tidak ada lagi yang dinyatakan gugur. - Saat seharusnya subjek menyelesaikan bab IV, kini subjek harus kembali lagi melakukan perhitungan dan analisis data.

<p>3. Keluhan Fisik</p> <p>4. Perilaku stress subjek</p> <p>5. Artefak-artefak</p> <p>6. Coping stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi skripsi yang deadline waktunya semakin dekat dan beberapa hal yang seharusnya sudah selesai namun akibat kesalahan subjek harus melakukan perhitungan kembali. - Orang tua yang terus menanyakan kapan selesai skripsinya? Atau sudah sampai di bab berapa? X Pemilihan subjek penelitian <ul style="list-style-type: none"> - Pusing, sakit kepala, dan mendadak ingin pingsan di kantor fakultas X Menggingit kuku <ul style="list-style-type: none"> - Tulisan-tulisan yang berisi kata-kata penyemangat atau motivasi, buku-buku referensi yang tersusun di atas lantai subjek, dan instrument penelitian subjek berupa angket. - Makan sebanyak mungkin - Melakukan katarsis atau pelepasan dengan cara berteriak "mumet" X Bermain game X Membahas atau berdiskusi bersama kakak-kakak tingkat
---	--

ANALISIS DATA

Gambaran stress yang dialami oleh seorang mahasiswa adalah pada saat penyusunan skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa akhir yang ditanyai apa yang menjadi stressor selama perkuliahan pasti akan menjawab bahwa skripsi merupakan stressor utama. Setelah membaca keseluruhan hasil observasi dan wawancara maka ada beberapa bagian yang dapat kita kelompokkan dalam bagian-bagian kecil.

Ekspresi wajah yang ditampakkan oleh subjek. Subjek MT menampilkan ekspresi wajah yang letih dan lesu dan langsung mengambil posisi disalah satu kursi teman kos peneliti dan duduk sambil beberapa kali tangan dihadapkan di wajah. Sementara pada subjek DD subjek lebih memilih tertawa.

Ekspresi yang ditampakkan oleh kedua subjek ini jelas berbeda, apa yang dirasakan dan dialami subjek juga pasti berbeda. Mengingat setiap individu jelas akan berbeda dalam menanggapi respon stress yang dialaminya. Ini juga karena tekanan dari setiap individu berbeda-beda. Pada subjek MT, subjek ditekan juga oleh orangtua subjek yang membuat subjek gampang mengalami stress.

Dilihat dari sumber stressor atau kondisi, situasi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stress. Subjek MT memiliki stressor yaitu Hasil yang sudah didapatkan oleh subjek harus dilakukan pengujian validitas alat ukur sampai tidak ada lagi yang dinyatakan gugur, Saat seharusnya subjek menyelesaikan bab IV, kini subjek harus kembali lagi melakukan perhitungan dan analisis data, dan Revisi skripsi yang deadline waktunya semakin dekat dan beberapa hal yang seharusnya sudah selesai namun akibat kesalahan subjek harus melakukan perhitungan kembali, serta Orang tua yang terus menanyakan kapan selesai skripsinya? Atau sudah sampai di bab berapa Sementara pada subjek DD adalah Pemilihan subjek penelitiannya.

Setiap individu juga memiliki sumber stress yang berbeda-beda karena tiap orang pada dasarnya tidak sama. Subjek MT dan DD adalah subjek yang berasal dari angkatan yang sama yaitu angkatan 2008 pada Fakultas Psikologi UKSW. Namun subjek MT lebih dulu menyusun skripsi dibanding subjek DD dan pendekatan penelitian yang diajukan oleh subjek MT dan DD juga berbeda, subjek MT mengambil pendekatan kuantitatif sementara subjek DD mengambil pendekatan kualitatif. Subjek MT saat ini sedang mengejar ujian di bulan Juli ini sehingga subjek cenderung untuk ingin secepat mungkin menyelesaikan tugas-tugas serta revisi yang diberikan dosen pembimbingnya, sehingga ketika subjek mengalami revisi yang cukup banyak subjek mengalami tingkat stress yang cukup besar. Subjek merasa mengalami tekanan yang disebabkan oleh adanya kebutuhan-kebutuhan untuk menyelesaikan skripsinya, yang diperoleh dari orang tua dan juga dari teman – temannya yang juga sudah beberapa diwisuda. Ini menjadikan subjek untuk lebih mengejar segala ketertinggalan subjek, dengan demikian subjek lebih rentan terhadap stress.

Berbeda dengan subjek DD yang sumber stressornya adalah pencarian subjek penelitian. Subjek DD ini memiliki judul yang lumayan susah atau rumit subjek karena belum tentu subjek penelitian atau keluarga subjek ingin dijadikan sebagai subjek penelitian. Subjek sendiri sempat frustrasi karena pencarian subjek ini sebagai penelitian awal yang harus subjek lakukan untuk mengetahui gambaran atau kisaran seperti apakah nanti penelitian subjek dan menjadi patokan bagi penulisan untuk bab I nanti. Jadi sebelum subjek masuk dalam penulisan sendiri subjek harus mengetahui kondisi awalnya seperti apa. Subjek DD harus pergi ke beberapa daerah seperti Surabaya dan Semarang untuk mencari subjek penelitian, sementara zaman sekarang ketika kita memiliki saudara atau kerabat maka sulit untuk dapat mencarinya. Subjek masih *stuck*, belum dapat mengerjakan skripsinya. Ini yang menjadi tekanan bagi subjek sendiri karena

dari dosen pembimbing sendiri terkadang bertanya-tanya sehingga ini menjadi beban moril untuk dapat masuk dalam penulisan skripsinya sendiri.

Akibat tekanan yang dialami individu, subjek MT mengalami keluhan secara fisik Pusing, sakit kepala, dan mendadak ingin pingsan di kantor fakultas. Keluhan –keluhan yang dialami individu ini sangat terasa pada saat subjek MT mengetahui kesalahan tersebut. Subjek merasa bahwa ia mampu untuk dapat menyelesaikan skripsinya sehingga akhir bulan Juli subjek dapat mengikuti ujian atau tidak. Ini juga ditunjang dengan kepribadian tipe A yang dimiliki subjek. Wijono (2006: 31) ada beberapa gejala-gejala stress baik perubahan secara fisiologis, psikologis serta sikap. Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa letih atau lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, nafas tersenggal-senggal, dan berikutnya perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang dicapai dan sebagainya. Sementara subjek DD tidak memiliki satu pun keluhan fisik dalam dirinya, karena ini ditunjang juga dengan kegiatan-kegiatan pada saat subjek mengikuti lembaga kemahasiswaan sehingga membuat subjek tanggap terhadap respon stress. Subjek lebih menunjukkan dalam bentuk perilaku dimana setiap kali subjek mengalami stress, subjek akan memilih untuk menggigit kukunya menggunakan kuku. Ini merupakan sebuah cara yang khas yang ditunjukkan oleh subjek. Dengan adanya perilaku ini subjek merasa nyaman.

Ketika berkunjung ke tempat subjek, di dinding-dinding kamar subjek terdapat Tulisan-tulisan yang berisi kata-kata penyemangat atau motivasi, buku-buku referensi yang tersusun di atas lantai subjek, dan instrument penelitian subjek berupa angket. Ini merupakan salah satu media yang ditunjukkan subjek agar ia lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya. Setiap individu yang stress pastinya akan melakukan yang namanya coping baik coping bersifat positif maupun negative.

Coping yang ditunjukkan oleh kedua subjek ini adalah subjek MT lebih memperlihatkan copingnya dengan Makan sebanyak mungkin dan Melakukan katarsis atau pelepasan dengan cara berteriak “*mumet*” sementara subjek DD lebih Membahas atau berdiskusi bersama kakak-kakak tingkat dan bermain game walaupun bermain game diakui subjek bukan membuat stress menurun namun membuat subjek jadi bermalas-malasan mengerjakan skripsinya sehingga ini dianggap kurang baik sebagai coping stress. Berdasarkan hasil yang didapat subjek MT, subjek tergolong pada coping stress yang bersifat positif yaitu konsentrasi dimana subjek lebih

memfokuskan pada permasalahan yang dihadapi subjek. Sementara subjek DD lebih kepada bentuk coping penalaran dimana penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternative pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu yang paling menguntungkan, dimana subjek memilih antara berdiskusi bersama dengan kakak-kakak atau bermain game. Kedua subjek ini memiliki cara tersendiri untuk membuat mereka nyaman, yaitu mereka memiliki *coping stress* masing-masing dengan cara penyesuaian yang menurut mereka tepat.

Dari hasil analisis data diatas, kedua subjek memiliki coping stress yang berbeda-beda. Pada subjek atau partisipan 1, coping stress yang digunakan menurut Lazarus dalam Andriyani(2019:40) dikemukakan bahwa partisipan lebih condong atau kecenderungan menggunakan *problem focused coping* dimana partisipan mencari dukungan sosial seperti kata-kata penyemangat atau motivasi yang membuat partisipan semakin semangat mengerjakan skripsi. Hal ini dimungkinkan karena laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* yaitu menggunakan kata-kata penyemangat sebagai *coping stress* untuk penyelesaian masalah (Hanifah, Lutfia, Ramadhania dan Purna, 2020:40). Selain itu Idris dan Pandang (2018), menyatakan bahwa *problem focused coping* akan sangat membantu mengatasi masalah-masalah belajar termaksud penyelesaian skripsi.

Berbeda dengan partisipan 1, partisipan 2 menggunakan *emotion focused coping*, dimana partisipan bermain *game* untuk mengurangi tingkat stress. Dengan bermain *game*, serta diskusi bersama teman, subjek merasa lega. Ini sesuai dengan pendapat Dewi dan Handadari (2018:57) bahwa coping stress membuat lega, sehingga mampu menyelesaikan masalah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat digambarkan setiap individu memiliki kemampuan coping stress yang berbeda-beda. Pada kedua partisipan pun demikian, partisipan 1 cenderung menggunakan *problem focused coping* sementara pada partisipan 2 menggunakan *emotion focused coping*. Dengan coping stress maka individu akan merasa lebih lega, karena mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55
- Dewi, V.S., & Handadari, W. (2018). Coping Stress pada Wanita Yang Menikah Muda Dalam Menghadapi Konflik Pernikahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7, 44-60
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R.S. (2020). Strategi *Coping Stress* saat Kuliah daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Univeristas Andalas,
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focuse Coping dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63-68
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15-27
- Lukluk Z.A dan Bandiyah, S. (2008) *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200
- Siswanto. (2007) *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stress dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1-12
- Wijono, S. (2006). Pengaruh Kepribadian Type A dan Peran Terhadap Stress Kerja Manajar Madya. *INSAN* 8(3)