

PENYULUHAN TENTANG COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI

Melda Sofia¹⁾, Kamarullah²⁾

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: melda@uui.ac.id

Abstrak

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama proses menyusun tugas akhir akan menjaditekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami *stress*. Oleh karena itu, mahasiswa ini perlu memiliki strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan setiap saat yang dapat mengakibatkan *stress* dengan cara melakukan *coping*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasisa tingkat akhir yang menyusun skripsi. Lokasi penelitian di Medan. Metode penelitian yangdigunakan menggunakan penelitian kualitatif studi kasus tunggal (*single subject*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek melakukan strategi-strategi *coping*, baik *emotional focussed coping* maupun *problem focussed coping*.

Kata Kunci: Mahasiswa, *emotional focussed coping*, *problem focussed coping*.

COUNSELING ABOUT COPING STRESS TO STUDENTS PREPARING THESIS

Melda Sofia¹⁾, Kamarullah²⁾

¹Faculty of Health, University of Ubudiyah Indonesia
email: melda@uui.ac.id

Abstract

Difficulties experienced by students during the process of preparing their final assignment will be a pressure for students so they can experience stress. Therefore, these students need to have strategies that can be used to deal with pressing situations at any time that can result in stress by coping. The subjects in this research were final year students who were writing a thesis. Research location in Medan. The research method used is qualitative research using a single case study (single subject). The research results showed that the subjects carried out coping strategies, both emotional focused coping and problem focused coping.

Keywords: *Students, emotional focused coping, problem focused coping..*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu peserta didik yang membutuhkan pendidikan yang diharapkan menjadi penerus tenaga professional yang memiliki kemampuan dalam

membangun suatu bangsa. Menurut Dariyo (2004) mahasiswa adalah calon ilmuwan muda yang sedang belajar suatu disiplin ilmu pengetahuan agar dapat menjadi seorang ahli yang professional dan tekun dalam

pengembangan ilmu di kemudian hari. Seorang mahasiswa memegang peranan penting dalam mengembangkan pengetahuan dan keilmuannya sesuai dengan bidang yang ditekuninya, sehingga dapat bertanggung jawab terhadap bidang yang lebih profesional.

Berdasarkan buku panduan akademik mahasiswa Program Studi Fakultas Psikologi USU (2008), masa studi yang disediakan untuk menyelesaikan program studi Sarjana adalah maksimal 12 semester (6 tahun) terhitung mulai saat mahasiswa tersebut untuk pertama kalinya terdaftar sebagai mahasiswa. Lama studi kumulatif ini dapat menjadi lebih singkat, yaitu 7 sampai 8 semester (3,5 – 4 tahun), tergantung dari kemampuan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dalam perguruan tinggi dituntut segera mungkin untuk menyelesaikan masa studinya dengan diberi tugas akhir atau sering disebut denganskripsi.

Skripsi merupakan salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Menurut Gunawati, Hartati, dan Listiara(2006) proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya (Ningrum,2011). Oleh karena itu, dengan dilakukannya secara individual diharapkan mahasiswa dapat mengeluarkan kemampuannya dalam proses menyusun skripsi dan membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Menurut Wangit dan Sugiyanto (2013) penyusunan tugas akhir skripsi harus telah selesai disusun mahasiswa paling lambat akhir semester 7 dan penyusunan skripsi paling lambat 1 tahun. Dengan demikian, lama studi mahasiswa idealnya adalah 7-8 semester atau 3,5 tahun sampai 4 tahun. Namun kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu memenuhi standar tersebut. Ada sebagian mahasiswa yang menyelesaikan studinya melebihi dari waktu 4 tahun bahkan ada diantaranya telah menempuh semester 12 atau lebih. Menurut Slamet (dalam Putri &

Savira 2013), kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi adalah mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan dalam menyusun tugas akhir dapat menyebabkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya(Januarti,2009). Hal ini juga disampaikan oleh Broto (2016), kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama proses menyusun skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stress.

Stress merupakan suatu tekanan yang menekan dalam diri individu dimana suatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah (Sukadiyanto 2010). Menurut Sarafino dan Smith (2011) stress dianggap sebagai suatu keadaan transaksi dimana seseorang memahami perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis terhadap situasi dan sumber daya biologis, psikologis dan sistem sosial. Definisi lainnya menurut Mardiana dan Zelfino (2014) stress memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Menurut Agista (2011) stress merupakan sesuatu gejala yang timbul dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dan melekat pada setiap kehidupan individu.

Sedangkan menurut Selye (dalam McGowan, Gardner & Fletcher, 2006) stress terbagi kedalam dua bagian yaitu eustress dan distress. Selye melanjutkan eustress merupakan konsep stress yang berpengaruh respon positif terhadap proses stress, sedangkan distress yang memberikan dampak negatif terhadap proses stress. Distress atau stress yang negatif merupakan jenis stress yang membawa seseorang berada dalam keadaan atau kondisi yang merugikan karena individu- individu mengalami perasaan-perasaan negatif cemas,

ketakutan dan kekhawatiran (Herdiani, 2012). Dampak stress negatif inilah dapat menimbulkan beberapa gejala baik gejala psikologis maupun psikis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, bahwa subjek merasa stress dengan dosen pembimbing yang kurang paham dengan bimbingan anak didiknya, merasa pusing, sakit kepala, makan hati dan sedih dalam proses menyusun skripsi. Selain itu, subjek J juga mengalami trauma dengan dosen pembimbing dan juga proses skripsi yang terlalu lama, karena tugas akhir yang subjek jalankan terlalu sulit dibandingkan dengan teman-temannya. Subjek mengalami gejala-gejala stress baik fisik maupun psikologis, hal ini terlihat dari segi fisik, subjek sudah merasa pusing (sakit kepala) dengan skripsi yang dikerjakannya, begitu juga dengan kondisi psikologis subjek, hal ini terlihat pada saat subjek merasa sedih, trauma, dan skripsi yang belum selesai sehingga enggan untuk melakukannya. Berkaitan dengan wawancara tersebut, hal ini senada yang diungkapkan oleh Waitz, Stromme, Railo (dalam Sukadiyanto, 2010) kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Waitz dkk melanjutkan gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual, sedangkan gejala secara psikologis individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan fobia. Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan subjek tersebut adalah subjek merupakan salah satu mahasiswi angkatan 2010 yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) di semester tiga belas. Peneliti melihat awalnya subjek memiliki motivasi dan semangat dalam

menyelesaikan tugas akhir karena ia sekarang tinggal sisa semester ini berdasarkan Portal Akademik Kampus. Namun dalam proses skripsi yang dijalannya subjek mengalami hambatan atau kesulitan ketika proses menyusun skripsi. Beberapa kali setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, subjek tersebut selalu mengeluh dengan proses skripsi diantaranya: pergantian subjek penelitian, tidak sejalan pikiran subjek dengan dosen pembimbing, pengambilan data yang terlalu banyak membuat subjek merasa tertekan dan bahkan hampir tidak semangat lagi untuk mengerjakannya, apalagi sekarang subjek sudah terlambat studi yang seharusnya sudah ditetapkan dari pihak kampus selama empat tahun. Dengan sisa-sisa semester terakhir ini, subjek berusaha keras dalam menyelesaikan skripsinya, ditambah lagi dengan subjek beberapa kali mendapatkan surat peringatan DO (Drop Out) dari kampus untuk segera menyelesaikan studinya.

Oleh karena itu, mahasiswa ini perlu memiliki strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan setiap saat yang dapat mengakibatkan stress dengan cara melakukan coping. Menurut Mariana (2013) penurunan stress dapat diatasi dengan cara melakukan strategi coping, hal ini disebabkan timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan akibat tidak tercapainya tujuan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Jika individu berhasil secara efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negatif dari stress bisa dikurangi secara maksimal.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena partisipan di atas, dari apa yang dilihat peneliti, nampaknya subjek mengalami stress karena menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak baik, kemudian diungkapkan dalam wawancara awal peneliti yang ditemukan bahwa subjek mengalami gejala stress yang timbul baik dari kondisi fisik maupun psikologis. Sehingga subjek sangat perlu untuk menurunkan stress yang membuat tertekan, salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana stress bisa dikendalikan secara efektif adalah strategi coping.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi-strategi coping terdiri dari Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping. Pada Problem Focused Coping merupakan bentuk coping yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Coping jenis ini terdiri dari: active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping dan seeking of instrumental social support. Sedangkan emotional focused coping, merupakan bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu yang melakukan bentuk coping jenis ini terdiri dari: seeking emotional social support, positive reinterpretation, acceptance respon coping, denial respon dan turning to religion.

Oleh karena itu, pentingnya strategi-strategi coping ini dalam mengendalikan dan menurunkan stress pada individu yang menyusun skripsi, ditambah dengan partisipan yang sudah sangat terlambat dalam menyusun skripsi yaitu sudah tiga belas semester, dan peneliti tertarik untuk meneliti tentang strategi-strategi Coping Stress pada Mahasiswa Menyusun Skripsi.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 10.00 WIB dan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang “PENYULUHAN TENTANG COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI”. Mahasiswa mahasiswi sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini. Mereka tidak hanya mendapatkan materi, tetapi juga bisa diaplikasikan saat akan menghadapi penelitian nantinya.

3. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi mahasiswa dan mahasiswi agar mampu menerima penjelasan dan mengaplikasikan saat akan menghadapi penelitian nantinya. Diharapkan kepada mahasiswa mahasiswi agar saat menghadapai skripsi ini bisa mengelola stres dan emosinya agar saat menyusun nanti tidak drop dan konsentrasi bisa penuh agar tidak stres juga nantinya.

4. REFERENSI

- Agista, I. (2011). Penanganan kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri pada mahasiswa jurusan seni rupa FBS UNNES tahun ajaran 2010/2011. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Broto, H.D.F.C (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi. (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Skripsi. Diakses dari: https://repository.usd.ac.id/6189/2/091114024_full.pdf
- Dariyo, A. (2004). Pengetahuan tentang penelitian dan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 44-48.
- Gunawati, R, Hartati, S, & Anita, L. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen Pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115.
- Herdiani, W.S. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal ilmiah mahasiswa*. 1(1), 1-19.
- Intani, F.S. dan Surjaningrum, E.R. (2010). Coping Strategy pada mahasiswa salah jurusan. *Jurnal Insan*, 12(2). 119-127.
- Itsnaini, O. (2007). Gambaran coping stress wanita penyintas usia dewasa madya pasca- gempa bumi di klaten. Skripsi. Diakses dari: [http://eprints.undip.ac.id/10677/1/skripsiiku\(extended\).pdf](http://eprints.undip.ac.id/10677/1/skripsiiku(extended).pdf)
- Januarti, R. (2009). Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis skripsi. Skripsi. Diakses dari: <http://eprints.ums.ac.id/4890/1/F100050098.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

- Mariana, R. (2013). Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Psikologi*. 1-2.
- Mardiana, Y. dan Zelfino. (2014). Hubungan antara tingkat stres lansia dan kejadian hipertensi pada lansia di rw 01 kunciran Tangerang. *Forum Ilmiah*, 11(2), 261- 267.
- McGowan, J. Gardner, D. & Fletcher, R. (2006). Positive nad negative affective outcomes of occupational stress. *Journal of Psychology*. 35(2). 92-98.
- Moleong, L.J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. .Remaja Rosdakarya.
- Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*.9(1).1-7.
- Panduan Perkuliahan. (2008). *Program Studi Strata 1 (S-1) Fakultas Psikologi*.Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Panjaitan, S.M. (2009). *Konflik kehidupan seorang Clubber*. Skripsi. Diakses dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14543/1/09E00537.pdf>
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok (UI): LPSP3.
- Putri, D.K.S. & Savira, S.I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character*. 2(2), 1-14.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions*. USA: New Jersey andUtah.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan cara mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*. 29(1).55-66.
- Wangit, N dan Sugiyanto. (2013). Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2). 19-28.