

Coping Stress in Students when Preparing Final Semester Thesis at Dhyana Pura University

Coping Stress pada Mahasiswa saat Menyusun Skripsi Akhir di Universitas Dhyana Pura

Dicky Helmi Setyanata¹, Diah Widiawati Retnoningtias^{2*}, Ni Nyoman Ari Indra Dewi³

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author: diah.widiawati6@yahoo.com

Article info

<p>Keywords:</p> <p><i>Compiling Thesis Coping Stress, Students</i></p>	<p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>This study aims to find out how the coping stress process used by students can help reduce sources of stress when preparing their thesis, and what types of coping are used by students when they experience stress when preparing their thesis. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques used interviews and observations conducted on final semester students at Dhyana Pura University who were preparing their thesis. This research focuses on stress coping that is used when students feel the pressure of stress and obstacles to thesis preparation. The results obtained in this study were that each subject could write a thesis better and be motivated, and coping could help the subject complete the thesis on time.</i></p>
<p>Kata kunci:</p> <p>Coping stress, Mahasiswa, Penyusunan Skripsi,</p>	<p style="text-align: center;">Abstrak</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses <i>coping stress</i> yang digunakan mahasiswa dapat membantu mengurangi sumber stres saat penyusunan skripsi, dan jenis coping apa saja yang digunakan mahasiswa saat mengalami stres ketika penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa semester akhir Universitas Dhyana Pura yang melakukan penyusunan skripsi. Penelitian ini berfokus pada coping stres yang digunakan saat mahasiswa merasakan tekanan stres dan hambatan penyusunan skripsi. Hasil yang didapat pada penelitian ini adalah setiap subjek bisa menyusun skripsi dengan lebih baik dan termotivasi, dan coping tersebut bisa membantu subjek untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.</p>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi seperti Universitas besar, perguruan tinggi, dan sekolah tinggi lainnya. Selama menempuh perguruan tinggi ini mahasiswa akan difokuskan selama empat tahun pendidikan sesuai jurusan yang dipilih masing-masing (Kholidah dan Alsa, 2012). Jurusan yang di pilih setiap mahasiswa memiliki gelar sarjananya. Perguruan tinggi memiliki beban yang sangat besar dan bisa membuat mahasiswa yang mengikuti perguruan tinggi menjadi bertanggung jawab penuh dan berkompeten dalam menghadapi kehidupan dunia kerja. Mahasiswa yang memperdalam ilmu sesuai jurusan yang diambil akan mengikuti mata perkuliahan sesuai proses yang telah di buat oleh perguruan tinggi salah satunya adalah tugas akhir yang dimana mahasiswa akan membuat sebuah penelitian yang akan di uji kepada dosen penguji dan dosen pembimbing. Mahasiswa yang membuat tugas akhir atau skripsi mengalami stres yang menghambat proses pengerjaan skripsi.

Mahasiswa akan mengalami masa yang sulit pada saat menyusun tugas akhir skripsi. Pada mulanya akan adanya perubahan tanggung jawab yang lebih banyak seperti masalah yang dihadapi ketika mulai memasuki semester akhir dan harus mulai menyusun skripsi. Skripsi ini membuat mahasiswa mengalami tekanan fisik, mental, dan juga pikiran karena dalam penulisan skripsi ini mahasiswa didorong untuk bisa melakukannya dengan sangat akurat dan detail. Mahasiswa banyak mengalami stres, kelelahan, dan juga gangguan tidur (*insomnia*) karena harus begadang dalam mengerjakan penulisan laporan penelitian skripsi akhir.

Kesulitan atau masalah yang dihadapi mahasiswa umumnya tidak mudah ketika menyusun skripsi karena tuntutan dari berbagai hal yang akhirnya membuat putus asa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dibalik itu juga mahasiswa harus berpikir dan bekerja keras bagaimana cara mengerjakan skripsi dengan tepat. Mahasiswa juga akan dituntut secara profesional dan siap dalam menghadapi kondisi di luar perkuliahan seperti lingkungan kehidupan mahasiswa dengan karakteristik latar belakang yang berbeda-beda (Agustiningsih, 2019). Semua hal di atas ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang ada di masa perkuliahan semester akhir merasakan tekanan dari berbagai hal yang membuat stres mahasiswa menjadi penghambat dalam mengerjakan tugas akhir semester skripsi. Banyak mahasiswa yang stres mengerjakan skripsi dengan coping stress masing-masing agar tidak terjadi hal-hal yang menghambat proses pengerjaan skripsi. Coping ini adalah cara mahasiswa mengurangi beban atau stres selama mengerjakan skripsi dengan cara yang berbeda-beda. Coping stres berperan penting untuk mengurangi adanya tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa. Coping stres sangat penting digunakan jika mahasiswa mengalami permasalahan atau kendala dalam situasi yang tidak bisa diselesaikan oleh mahasiswa. Bentuk coping stres ada dua yaitu Problem Focused coping dan Emotional focused coping.

Problem Focused coping berfungsi untuk mengurangi dan meminimalisir tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa dengan merubah kondisi masalah yang terjadi menjadi usaha-usaha yang berorientasi menemukan solusi pemecahan masalah agar tidak membuat stres ketika menemukan masalah yang berat pada saat menyusun skripsi di akhir semester perkuliahan. Problem focused coping mengutamakan strategi dan keterampilan untuk menemukan masalah yang terjadi dengan mencari jalan solusi yang bisa digunakan menurut Lazarus & Folkman (dalam Maryam 2017).

Emotional Focused coping berfungsi untuk mengurangi emosi dan mengatur bagaimana emosi digunakan ketika menemukan permasalahan pada mahasiswa yang menyusun tugas skripsi di akhir semester perkuliahan. Mahasiswa yang stres menyusun skripsi harus bisa mengatur emosinya agar tidak mengganggu dan menghambat penyusunan skripsi. Bentuk coping ini merupakan bentuk internal yang memfokuskan

diri untuk menjauhi sumber masalah yang terjadi dengan melakukan pelepasan emosi yang membuat stres dan kecemasan dalam individu tersebut (Maryam, 2017).

Manfaat Coping stres adalah tindakan yang dilakukan individu untuk mengurangi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan di lingkungan yang sedang dalam situasi permasalahan. Coping stres dilakukan ketika seseorang mengalami stres yang membuat kondisi seseorang menjadi tidak sinkron terhadap apa yang terjadi dalam ruang lingkup situasi yang tidak kondusif. Tindakan ini dilakukan agar mahasiswa yang mengalami stres dapat mengurangi dengan cara coping yang baik dan positif (Ismiati, 2015). Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui coping stress yang dilakukan dalam mengatasi tekanan saat menyusun skripsi di akhir semester.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan menggunakan *purposive sampling* yang memiliki jumlah sampel sebanyak 3 partisipan. Metode pengumpulan data dengan metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi. Alat ukur penelitian ini menggunakan panduan wawancara (*Interview Guides*). Penelitian ini dilakukan dengan cara memahami suatu masalah yang terjadi dengan mengeksplorasi melalui pertanyaan-pertanyaan kepada subjek penelitian. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus digunakan untuk memahami suatu permasalahan dengan mengeksplorasi masalah yang terjadi dengan berfokus pada masalah di dunia nyata yang dimana kasus yang diteliti memiliki batasan yang jelas dalam segi waktu, tempat, dan subjek penelitian (Creswell, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Data Kategori *Coping Stress*

Aspek Coping stres dan definisi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Planful problem-solving Individu merencanakan hal untuk mengurangi hambatan	Membuat rencana terhadap masalah yang dihadapi dengan memotivasi diri sendiri	Membuat rencana terhadap masalah yang dihadapi dengan membuat deadline untuk menyelesaikan skripsi	Membuat rencana terhadap masalah yang dihadapi dengan membuat target agar cepat selesai dan segera mendapatkan perbaikan dari dosen pembimbing
Confrontative coping Merespon masalah secara langsung ke sumbernya	-	Menantang masalah dengan mengirimkan hasil pengerjaan kepada dosen pembimbing	Menantang masalah dengan mengirimkan hasil pengerjaan kepada dosen pembimbing
Seeking social support Mencari bantuan lingkungan	Mencari bantuan lingkungan sekitar untuk menceritakan keluh kesahnya terhadap penyusunan skripsi	Mencari bantuan teman untuk menceritakan keluh kesahnya terhadap penyusunan skripsi	Mencari bantuan teman dan orang tua agar mendapatkan dukungan
Distancing	Menjauhi sumber masalah (skripsi)	-	Menjauhi permasalahan dan merasa tidak pernah

Menjauhi sumber masalah dengan melakukan hal positif			benar-benar aman karena skripsi
Escape-avoidance	Menghindari sumber masalah dengan cara meninggalkan skripsinya dan mencari aktivitas selain menyusun skripsi	-	Pergi untuk nongkrong bersama teman-temannya untuk mengurangi stres yang dihadapi saat menyusun skripsi
Self controlling	Membatasi sumber masalah dengan cara menggambar dan menonton youtube	Melakukan pembatasan masalah dengan bertanggung jawab mengerjakan skripsi semampunya	Melakukan pembatasan masalah dengan memikirkan masalah yang utama untuk diselesaikan
Accepting responsibility	Secara sadar mengalami tekanan atau masalah dan tetap berproses	Secara sadar mengalami tekanan atau masalah dan tetap mencari jurnal, dan melakukan revisi	Secara sadar mengalami tekanan atau masalah dan tetap menyicil skripsi dan berproses secara maksimal
Positive reappraisal	-	-	-
Individu menciptakan diri ke hal positif			

Pembahasan

Strategi pertama adalah *escape avoidance*. Subjek 1 melakukan *escape avoidance* dengan cara menghindari penyusunan skripsi karena subjek tidak tenang saat proses penyusunan skripsi. Subjek 1 belum siap dan harus mengumpulkan mood terlebih dahulu dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan skripsi. Subjek 3 juga melakukan *escaping escape avoidance* dengan pergi ke *coffeshop* untuk meninggalkan penyusunan skripsi. Subjek 3 cenderung bertemu dengan teman-temannya di *coffeshop* untuk bermain dan mengobrol. *Escape avoidance* yang digunakan membuat kedua subjek merasakan dirinya mendapatkan ketenangan dan lega karena telah menghindari masalah yang dihadapi dengan cara masing-masing dan lebih produktif saat kembali menyusun skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres saat penyusunan skripsi karena kurang mempersiapkan segalanya mengenai penelitian yang dilakukan, kurangnya kesiapan dan terlalu berpikir sebelum melakukan membuat mahasiswa menjadi stres dan cenderung mencari hiburan agar tidak melanjutkan penyusunan skripsi (Septiani, 2013)

Strategi kedua adalah *distancing*. Bentuk *distancing* yang digunakan oleh subjek 1 adalah menghindari permasalahan penyusunan skripsi dengan tidak menyusun skripsi. Subjek 3 melakukan *distancing* dengan cara meninggalkan skripsinya dan bertemu dengan teman-teman dekatnya untuk mencari hiburan. Setelah melakukan *distancing*, kedua subjek merasakan rasa tenang dan dapat kembali melanjutkan penyusunan skripsi dengan lebih maksimal dan produktif. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan

mendapatkan hambatan dalam pengerjaannya dapat mengalami stres dan tidak mampu menyusun skripsi dengan baik, Mahasiswa dengan kondisi stres cenderung menghindari penyusunan skripsi dengan cara mencari kesenangan dari kegiatan di luar kampus untuk dapat mendapatkan rasa tenang (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018).

Strategi ketiga adalah *self controlling*. Subjek 1 melakukan *self controlling* dengan cara membatasi sumber permasalahan yang terjadi di luar penyusunan skripsi, agar tidak mengganggu proses penyusunan skripsinya. Cara subjek 1 melakukan *self controlling* adalah dengan cara membagi waktu untuk dapat melakukan hobi menggambar atau menonton film, dan kembali fokus untuk menyusun skripsi. Subjek 2 melakukan *self controlling* dengan cara tetap menyusun skripsi semaksimal mungkin, untuk menghindari menumpuknya hambatan atau masalah dalam penyusunan skripsi. Subjek 3 melakukan *self controlling* dengan cara fokus dalam penyusunan skripsi saja dan menghindari memikirkan masalah lain di luar penyusunan skripsi. Setelah melakukan *self controlling*, ketiga subjek dapat mengatur kondisi suasana hati dan pikiran untuk tetap stabil dan dalam keadaan baik saat menyusun skripsi.

Strategi keempat adalah *accepting responsibility*. Subjek 1 melakukan *accepting responsibility* dengan cara bertanggung jawab menyelesaikan skripsi dan siap dengan resiko hambatan yang terjadi saat menyusun skripsi. Subjek 2 melakukan *accepting responsibility* dengan cara mencari sumber jurnal yang dibutuhkan dan segera memperbaiki hasil revisi yang diberikan dosen pembimbing. Subjek 2 sadar bahwa hambatan yang terjadi karena kurangnya literatur jurnal dan ada bagian yang belum tepat menurut dosen pembimbing. Subjek 3 melakukan *accepting responsibility* dengan cara menyusun skripsi secara bertahap dan maksimal. Subjek 3 sadar bahwa jika tidak disusun secara bertahap maka subjek akan merasa beban semakin berat dan semakin bertambah stres. Ketiga subjek merasa telah melakukan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa untuk menyusun skripsi secara bertahap, sehingga tidak merasakan tekanan berat dalam proses penyusunan skripsi. Kesiapan yang dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi sangat berpengaruh dengan tingkat stres yang dirasakan.

Strategi kelima adalah *planful problem solving*. Subjek 1 melakukan *planful problem solving* dengan cara memotivasi diri sendiri untuk tetap semangat dalam menyusun skripsi dan bertanggung jawab sampai selesai. Subjek 2 melakukan *planful problem solving* dengan cara mengabaikan masalah lain, agar tidak mengganggu proses penyusunan skripsi. Subjek 3 melakukan *planful problem solving* dengan cara membuat *timeline* untuk membantu memisahkan masalah-masalah yang dihadapi agar dapat fokus dalam penyusunan skripsi. Setelah melakukan *planful problem solving*, ketiga subjek menjadi lebih lega dan lebih tenang dalam proses menyusun skripsi. Mahasiswa yang mengalami hambatan menyusun skripsi melakukan pengalihan stres dengan mencari kegiatan lain dan memisahkan sumber masalah agar tidak mengganggu proses penyusunan skripsi dan dapat menyusun skripsi dengan lebih maksimal (Lestari, dkk., 2023).

Strategi keenam adalah *confrontative coping*. Subjek 2 melakukan konfrontasi masalah yang dihadapi dengan memberikan hasil perbaikan skripsi yang dikerjakan kepada dosen pembimbing. Subjek 3 melakukan konfrontasi masalah dengan segera menginformasikan hasil pengerjaan skripsi kepada dosen pembimbing dan melakukan diskusi mengenai hambatan yang terjadi saat proses penyusunan skripsi. Setelah melakukan konfrontasi masalah secara langsung, kedua subjek menjadi lebih semangat dan mendapatkan sudut pandang yang positif dari dosen pembimbing masing-masing mengenai proses penyusunan skripsi.

Strategi ketujuh adalah *seeking social support*. Subjek 1 melakukan *seeking social support* dengan mencari lingkungan terdekatnya untuk menceritakan keluh kesah

selama menyusun skripsi. Subjek 2 melakukan *seeking social support* dengan mencari teman terdekatnya untuk bercerita mengenai proses perjalanan menyusun skripsi yang dirasakannya. Subjek 3 melakukan *seeking social support* dengan menceritakan hal yang dihadapi dan dirasakan saat menyusun skripsi kepada orang tua dan teman-temannya. Setelah melakukan *seeking social support* masing-masing subjek bisa lebih tenang, lega, dan mendapatkan motivasi dari orang-orang terdekatnya untuk semangat berjuang dan bertanggung jawab hingga tahap akhir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari ketiga subjek peneliti menyimpulkan bahwa *coping* yang paling banyak digunakan adalah *Problem Focused Coping*. *Problem Focused Coping* digunakan subjek bertujuan untuk bisa menyelesaikan masalah pada proses penyusunan skripsi yang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penemuan peneliti, subjek 1, 2, dan 3 dapat melewati sumber masalah saat menyusun skripsi dengan melakukan *coping stres* yang dapat mengurangi tekanan stres dari masing-masing subjek. *Coping* ini membuat ketiga subjek menjadi lebih baik dan dapat melanjutkan penyusunan skripsinya dengan lebih maksimal. Dalam proses melakukan *coping* masing-masing subjek memiliki hambatannya masing-masing antara lain kurangnya motivasi diri, kurang memiliki sumber referensi yang digunakan, kurangnya fokus dalam pengerjaan skripsi dan adanya masalah di luar dari skripsi. Subjek 1 dan 2 melakukan *coping emotion focused* antara lain *distancing, escape avoidance, self-controlling, dan accepting responsibility*. Dalam melakukan *emotion focused coping* ini subjek dapat mengurangi stres yang dirasakan dan juga dapat mengatur kondisi suasana hati ketika mengalami permasalahan menyusun skripsi.

Proses *problem solving* yang digunakan antara lain *playful problem solving, confrontative coping, dan seeking social support*. Ketiga subjek melakukan proses *coping* tersebut untuk membantu dirinya sendiri dalam menghadapi situasi stres yang terjadi ketika menyusun skripsi semester akhir. Dampak positif yang terjadi kepada subjek adalah subjek mampu termotivasi dengan dukungan-dukungan orang terdekat seperti teman, orang tua, dan mampu bertanggung jawab sebagai mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih**, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Creswell**, W. J. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed, Sage Publications, Inc., London.
- Gamayanti**, W., Mahardianisa, M., & Syaferi, I. (2018). Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Ismiati**. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(2).
- Kholidah**, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stress Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>

- Lestari, B. A. K., & Hastuti, M. M. S.** (2023). Hubungan antara Tingkat Stress dengan Motivasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Senata Dharma. *Solusi: Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(2).
- Meryam, S.** 2017. Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Septiani, E.** (2013). Hubungan antara Tingkat Stress dengan Gaya Humor pada Mahasiswa .*Skripsi*. UIN SGD.