

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN

¹Vitria Larseman Dela, ²Anas Munandar Matondang, ³Rahmad Taufik

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
vitria.larseman@um-tapsel.ac.id

Abstrak: Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres dan strategi coping stress mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, dimana masih banyak mahasiswa yang tidak bisa mengatasi stres nya dalam menyusun skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi, dan untuk mengetahui gambaran strategi coping stress yang digunakan mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Tehnik pengumpulan data nya adalah observasi dan wawancara. Dimana diberikan item pertanyaan wawancara kepada responden dan informan guna untuk memperoleh informasi yang akurat.

Hasil penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi mengalami stres dalam mengerjakan skripsinya dimana sumber stres nya berasal dari adanya rasa tertekan atau tekanan, dan juga konflik yang terjadi pada diri mereka di saat menyusun skripsi. Sumber stres nya dapat dilihat dari adanya gejala stres yang terjadi dalam diri mereka diantara nya dari gejala fisik, gejala emosional, dan gejala kognitif nya. Selain itu aspek-aspek stres nya berupa aspek emosional, dan aspek psikologis.

Jenis coping stress yang digunakan oleh responden penelitian dalam mengatasi stres nya yaitu dengan berkonsentrasi, yaitu memfokuskan pikirannya dalam memperbaiki semua kesalahan dalam skripsi. Sedangkan strategi coping stress yang digunakan yaitu strategi emotional focus coping dengan bentuk distancing dan strategi problem focused coping dengan bentuk seeking social support.

Kata kunci : *stress, coping stress*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses interaksi yang akan selalu berhadapan dengan kepribadian manusia. Oleh sebab itu dapat dikatakan manusia sebagai pribadi sebagai makhluk sosial. Artinya manusia akan selalu berhubungan dengan orang lain, dan tidak mungkin hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sebab setiap manusia memiliki sejumlah kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi sendiri, melainkan membutuhkan bantuan orang lain. Undang-undang No.20/2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal ayat 1 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan perencanaan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian dirinya, bangsa dan Negara.

Tujuan pendidikan secara umum menyediakan lingkungan yang kemungkinan anak didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga anak dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat.

Dalam dunia pendidikan, universitas merupakan jenjang paling akhir dalam meraih titel sarjana maupun pascasarjana yang harus dilalui oleh mahasiswa. Dimana universitas adalah suatu institusi pendidikan tinggi dan penelitian, yang memberikan gelar akademik dalam berbagai bidang. Sebuah Universitas menyediakan pendidikan sarjana dan pascasarjana. Kata Universitas berasal dari kata latin *univesitas magistrorum et scholarium*, yang berarti "komunitas guru dan akademis". Di dalam Universitas terdapat mahasiswa-

mahasiswa yang harus menyelesaikan pendidikan sarjana maupun pasca sarjananya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa ialah pelajar di perguruan tinggi. Dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang stuan pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual. Mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Hudori 2013 (dalam Sipayung, 2016) menjelaskan ada beberapa peran dan fungsi mahasiswa yaitu :

1. Sebagai agen perubahan (*agent of change*), mahasiswa dituntut bersikap kritis. Diperlukan implementasi yang nyata.
2. Sebagai kekuatan moral (*moral force*), masyarakat akan memandang tingkah laku, perkataan, cara berpakaian, cara bersikap, dan sebagainya berhubungan dengan moral sebagai acuan dasar mereka dalam berperilaku. Disinilah mahasiswa harus dituntut keintelektualannya dalam kekuatan moralnya di masyarakat.
3. Mahasiswa sebagian *guardiant of value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat.
4. Sebagai control sosial (*social control*), masyarakat adalah sekumpulan populasi dengan beragam karakter, banyak sekali aspek sosial yang harus dipenuhi agar tidak terjadi ketimpangan yang rentan memicu konflik. Jika kondisinya berlawanan maka dapat dipastikan adanya konflik kecil yang bisa timbul di mahasiswa maupun masyarakat.
5. Mahasiswa sebagai *iron stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia-manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan. Adapun salah satu tugas mahasiswa jenjang akhir yaitu harus

membuat skripsi untuk dapat meraih gelar sarjananya maupun pascasarjana.

Menurut Yulianto (dalam Dwiwidianingrum, 2011) skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya.

Perjuangan menyusun skripsi tidaklah mudah seperti mengerjakan sebuah laporan dari salah satu matakuliah tertentu. Menulis skripsi membutuhkan niat/kemauan, motivasi belajar, semangat belajar, kerja keras, dan membutuhkan dukungan/semangat dari orang-orang terdekat seperti keluarga, pacar, sahabat. Stres adalah suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari luar diri individu yang harus dipenuhi. Judul skripsi dan isi pembahasannya harus sinkron atau sesuai dengan hasil penelitian. Universitas sangat menuntut agar mahasiswa kreatif dan bijak dalam menyusun skripsi sebagai tugas akhir.

Menurut Sarafido (dalam Mariyanti, dkk, 2015) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi *stress*. Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah upaya dalam menanggapi dan menghadapi suatu kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu tersebut. Mahasiswa penulis skripsi bisa menggunakan strategi *coping stress* untuk memanilisir stres saat mengerjakan skripsi. Sebagian mahasiswa tahu bagaimana cara/starategi mengatasinya, namun ada juga mahasiswa yang tidak tahu bagaimana memanilisir stress

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, karena diperoleh berupa data-data atau tindakan, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi dan situasi. Adapun lokasi penelitian yang akan diteliti adalah di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Padangsidempuan, Jl. Sutan. Muhammad Arief No. 32 Padang Sidempuan

22716 Sumatera utara. Adapun waktu penelitian yang direncanakan lebih kurang dua bulan, sesuai dengan kondisi penelitian yaitu, sejak surat mohon izin penelitian dikeluarkan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Responden adalah orang yang menjadi subjek penelitian. Adapun responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyusun skripsi yang satu angkatan sebanyak 3 orang. Teknik penetapan responden dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Semester VIII, Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan Mahasiswa yang mempunyai strategi *coping stress* dalam mengatasi stres dalam menyusun skripsi. Untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian ini digunakan alat atau instrumennya adalah observasi dan wawancara.

HASIL

Skripsi sebagai tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa tidak bisa dikerjakan dengan lancar begitu saja. Dalam proses penyusunannya mahasiswa menemui berbagai macam kesulitan, dan kesulitan yang dijumpai dapat menjadi suatu tekanan pada diri mahasiswa, jika mahasiswa tidak mampu mengatasinya tekanan tersebut maka menimbulkan stres pada diri mahasiswa tersebut. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Safaria dan Saputra (dalam Henricus 2016).

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif, sebab stres tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya masing-masing aspek fisik dari ketiga responden ada yang mengeluhkan tidur yang kurang dan tidak teratur, kepala pusing, makan tidak teratur, dan kelelahan, dan sempat sakit sedangkan aspek emosi yang dikeluhkan oleh ketiga responden peneliti yaitu gelisah, ketakutan, mudah marah, was-was, gelisah, mudah tersinggung, menangis, dan senantiasa merasa cemas. Aspek kognitif oleh ketiga responden mereka mengeluhkan mudah lupa, sering melakukan kesalahan, dan kurang fokus dalam menyusun skripsi, dan aspek interpersonal nya responden sering merasa malu, dan minder.

Hal-hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dickson (dalam Henricus 2016) dalam penelitiannya ia mengatakan bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik meliputi kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah.

Ketika mahasiswa semester akhir harus segera menyelesaikan skripsinya, dimana dalam menyelesaikan skripsi harus selalu membayar uang kuliah secara rutin tiap tahunnya yang wajib untuk dibayar. Hal ini juga menambah tekanan dalam diri masing-masing mahasiswa dalam menyusun skripsi, dimana ketiga responden tersebut harus mengejar target sidang yang waktunya telah dibatasi, para responden merasa was-was jikalau tidak bisa menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan oleh kampus maka mereka akan harus membayar uang kuliah lagi di semester yang akan datang. Sebagai contohnya berdasarkan hasil wawancara dengan responden SH.

Pada awal menyusun skripsi SH sudah mengalami stres dalam pengerjaannya, baik disebabkan oleh sulitnya memperoleh buku referensi maupun dalam pengerjaannya, dan semua gejala sampai aspek-aspek stres pun hampir semua dialami oleh SH dalam menyusun skripsinya. Namun hambatan-hambatan tersebut tidak membuat SH berhenti untuk menyelesaikan skripsinya. Ketika stres menghampiri dirinya SH masih dapat mengatasinya dengan beberapa jenis *coping stress* salah satunya yaitu dengan cara berkonsentrasi, dimana SH mengatakan ketika ia mendapat revisi dari dosen pembimbing, SH berfikir itu adalah hal yang biasa di temui saat bimbingan, dan ia tetap memperbaikinya sesuai dengan yang dikatakan dosen oleh pembimbingnya.

Selain itu strategi *coping stress* yang dilakukan SH ketika rasa putus asa menghampirinya saat menyusun skripsi yaitu *emotional focus coping* yaitu dengan meredakan atau mengelola tekanan emosi atau mengurangi emosi negatif yang timbul yang disebabkan oleh stres dengan bentuk *distancing* yaitu dengan cara menjauhkan diri dari masalah, yang mana upaya pemecahannya disini ialah SH curhat dengan orang tua nya, dan kawan-

kawannya. Selain itu SH juga menggunakan *problem focused coping* yaitu dengan mengatasi masalah langsung pada sumber stresnya. Dimana meskipun SH mengalami stres dalam menyusun skripsi nya ia tetap mengerjakan nya dan ketika menemui hambatan dalam penyusunan skripsi nya, ia langsung menemui pembimbing nya untuk meminta masukan.

Dari hasil wawancara diatas jenis *coping stress* yang digunakan oleh SH dalam mengatasi stres selama menyusun skripsi yaitu dengan cara berkonsentrasi, dan strategi *coping stress* yang digunakan nya yaitu strategi *emotional focus coping* dengan bentuk *distancing* dan strategi *problem focused coping*.

Faktor-faktor lain yang disampaikan diatas sejalan dengan potter & perry (dalam Henricus 2016) yang mengatakan stressor internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya yang jika tidak dapat ditangani akan menyebabkan stres.

SIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

Gambaran stres mahasiswa yang menyusun skripsi ialah

a. Sumber stres

Sumber stres dari ketiga responden penelitian mahasiswa yang menyusun skripsi yaitu berasal dari adanya rasa tertekan atau tekanan, dan konflik yang terjadi pada diri mereka sendiri di saat menyusun skripsi.

b. Gejala stres

Gejala stres yang dihadapi oleh ketiga responden penelitian ini merupakan gejala stres negatif dimana gejala stres tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Adapun gejala stres yang dialami ketiga responden penelitian ini yaitu gejala fisik, timbul dalam wujud kebingungan, suka marah-marah, sedih, gelisah, mudah tersinggung, was-was, cemas, takut, dan putus asa, dan gejala kognitif nya timbul dalam wujud pikiran tidak tenang, mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, sering membuat kesalahan, susah fokus, dan

minder. Sedangkan gejala fisiknya timbul dalam wujud sakit kepala, flu, jantung berdebar-debar, pola makan tidak teratur, pola tidur terganggu, demam, pusing, ngantuk, susah tidur, badan remuk, lemas, dan tidak fit.

c. Aspek-aspek stres

Adapun aspek-aspek stres yang dialami oleh ketiga responden penelitian ini yaitu aspek emosional, timbul dalam wujud mudah tersinggung, dan merasa tidak enak hati dan aspek psikologis, timbul dalam wujud kekecewaan dan rasa malu.

Jenis-jenis *coping stress* yang digunakan oleh ketiga penelitian mahasiswa dalam mengatasi stres karena skripsi yaitu dengan cara berkonsentrasi, yaitu memfokuskan pikiran dalam memperbaiki semua kesalahan dalam skripsi. Strategi *coping stress* yang digunakan oleh ketiga responden penelitian ini yaitu responden pertama, menggunakan strategi *emotional focus coping* dengan bentuk *distancing* , upaya pemecahannya disini ialah dengan “curhat” selain itu ia juga menggunakan *problem focused coping* upaya pemecahannya yaitu dengan cara mengatasi masalah langsung pada sumber stres nya.

Responden kedua juga menggunakan strategi *emotional focus coping*, dengan bentuk *seeking social support*, dan *escape avoidance*, dimanaupaya pemecahannya yaitu dengan meminta bantuan kepada teman, curhat dan menghindari dari sumber penyebab stres. Sedangkan responden ketiga yaitu menggunakan strategi *problem focused coping* dengan bentuk *seeking social support*, upaya pemecahannya dengan bercanda, curhat, meminta bantuan kepada teman dan mengulang kembali pelajaran.

SARAN

Berikut ini dikemukakan saran bagi peneliti lain agar memperoleh hasil penelitian yang lebih baik :

1. Pihak prodi bimbingan dan konseling UMTS

Pihak prodi bimbingan konseling UMTS dapat memiliki kegiatan yang mampu memicu kesadaran diri mahasiswa agar segera menyelesaikan skripsinya.

2. Mahasiswa yang menyusun skripsi

Ada baiknya mahasiswa yang menyusun skripsi jangan hanya setengah-setengah dalam mengerjakan skripsinya, dan jangan terlalu lama untuk berhenti mengerjakan skripsinya sebab jika itu terjadi akan timbul rasa malas untuk mengerjakannya lagi. Melakukan bimbingan kelompok bagi mahasiswa yang merasa stres dalam menyusun skripsi, agar mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi kesulitan. Stres yang dialami dalam menyusun skripsi bisa dihindari jika berusaha aktif bertemu dosen dan menceritakan segala kesulitan yang ditemui.

3. Bagi Penulis

Setelah melakukan penelitian ini, ada baiknya peneliti atau pun penulis bisa menerapkan dan membantu bagaimana cara menghadapi dan mengatasi stres karena skripsi. Baik untuk diri penulis sendiri maupun kepada mahasiswa lain yang sedang menyusun skripsi berikutnya.

Putra D. *Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, tidak diterbitkan (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga, 2012).

Sipayung N. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dengan judul skripsi “*coping stress penulis skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*”. Tidak diterbitkan (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, 2015).

Sugiono. 2010. *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif (R&D)*. Bandung : Alfabeta

Triyana. 2015. *Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. Jurnal Sulis Mariyanti & Yosevin Karnawati. Fakultas psikologi-Universitas Esa Unggul Jakarta

Yaswinto. *Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi*, tidak diterbitkan (Tulungagung : IAIN, 2015).

DAFTAR RUJUKAN

- Dewi kartika sari. 2012. *buku ajar kesehatan mental*. Semarang
- Dwiwidianingrum. 2011. *Hubungan Antara Optimisme Dan coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1.
- Henricus. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dengan judul skripsi “*stress pada mahasiswa penulis skripsi*” (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Tidak diterbitkan (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma 2016)
- Ibrahim. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Alfabeta.
- Ismiati. 2015. *Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. jurnal Al-Bayan/VOL.21, NO. 32, JULI-DESEMBER.
- Moleong. 2008. *Penelitian Kualitatif*. Bandung: Raja Persada.