



## Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Stefanus Lio<sup>1</sup>, Kristinus Sembiring<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia  
Email: [liostef@yahoo.com](mailto:liostef@yahoo.com)

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia  
Email: [sembiring@gmail.com](mailto:sembiring@gmail.com)

### Artikel info

#### Artikel history:

Received: June-2019

Revised: June-2019

Accepted: July-2018

Publish: September-2019

#### DOI:

[doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170](https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170)

**Abstract.** Final writing or thesis is indeed a burden that can cause stress for students. Various problems, difficulties and challenges they must face. For this reason, they should have the right coping strategies to deal with and overcome any problems that cause stress in their final writing. This study aimed to identify or investigate how guidance and counseling students are able to cope with their problems and life's situation when they are doing their final writing or thesis. A descriptive method with Coping Responses Inventory-Adult Form (CRI-Adult) was used. Results revealed that the students capitalized on different coping strategies when they deal with the problems that came up when they are doing their final writing. In general, it could be noted that all respondents utilized problem focused coping (PFC) and emotion focused coping (EFC) in the level of average until well above average.

**Abstrak.** Tugas akhir memang menjadi beban tersendiri yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa. Pelbagai masalah, kesulitan dan tantangan harus mereka hadapi. Untuk itu mereka hendaknya memiliki strategi coping yang tepat untuk menghadapi dan mengatasi setiap masalah yang mengakibatkan stres tersebut. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi atau menginvestigasi strategi coping apa saja yang digunakan mahasiswa-mahasiswi prodi BK dalam menghadapi stres ketika mereka mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan instrumen Coping Responses Inventory-Adult Form (CRI-Adult). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada umumnya para mahasiswa BK menggunakan strategi coping yang bervariasi untuk menangani masalah stres yaitu strategi coping yang berpusat pada masalah dan strategi coping yang berorientasi pada emosi pada level rata-rata sampai jauh di atas rata-rata.

#### Keywords:

*Strategi coping;*

*Stres;*

*Mahasiswa Prodi BK;*

#### Corresponden author:

**Stefanus Lio**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira

Jalan: Bundaran PU, TDM IV Kupang

Email: [liostef@yahoo.com](mailto:liostef@yahoo.com)



Artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

## PENDAHULUAN

Tugas akhir atau yang sering dikenal dengan sebutan skripsi, merupakan salah satu

prasyarat atau tuntutan yang harus dipenuhi oleh para mahasiswa dalam usaha mereka untuk meraih gelar sarjana (S1). Itu berarti tugas akhir (skripsi) bukanlah sebuah pilihan,

melainkan suatu keharusan. Karena itu, seorang mahasiswa atau mahasiswi harus berusaha untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir tersebut apabila ia tidak ingin disebut sebagai orang yang gagal dalam studi strata satu (S1).

Dalam usahanya itu, seorang mahasiswa atau mahasiswi acapkali menemui berbagai macam kesulitan, persoalan atau masalah yang berakibat pada ketidaktepatan atau keterlambatan penyelesaian tugas akhir tersebut. Oleh karena itu, sebagian atau bahkan kebanyakan mahasiswa jenjang Sarjana, melihat, merasakan dan mengalami tugas akhir ini sebagai suatu pekerjaan yang sangat sulit, berat dan membebankan.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa tugas akhir pada program studi BK Unwira Kupang, diperoleh beberapa masalah atau kendala yang sering dialami ketika mengerjakan tugas akhir seperti: ada yang merasa sulit mencari dan menentukan judul atau topik penelitian, adanya penolakan judul skripsi yang diajukan, kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2, kesulitan dalam mencari dan mendapatkan bahan referensi, lambannya dosen dalam memeriksa dan mengoreksi, dosen terlalu sibuk dan kurang jelas memberi bimbingan, serta mengembalikan kertas kerja dan berbagai kesulitan lainnya.

(Ismiati, 2015) mengkategorikan masalah-masalah yang menyebabkan stres pada mahasiswa tugas akhir atas dua yaitu: Pertama, faktor internal mencakup pengalaman baru sebagai penulis skripsi, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis, negative thinking (berpikir negatif) atau berprasangka buruk terhadap dosen pembimbing, tidak asertive, dan kesulitan memahami aturan penulisan dalam bahasa Indonesia yang benar. Kedua, faktor eksternal meliputi lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.

(Ningrum, 2011) juga mengungkapkan beberapa kendala yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari

literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan pembagian waktu.

(Fadillah, 2013) sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di kampus seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres pada diri mahasiswa.

Selain itu, ada beberapa hal lain yang dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu kejenuhan dalam mengerjakan skripsi dan adanya batasan waktu pengerjaan skripsi yang ditetapkan kampus, adanya tugas perkuliahan lain yang harus diselesaikan selain skripsi sehingga mahasiswa harus membagi waktu dengan baik, serta kurangnya kemampuan mahasiswa dalam berbahasa Inggris untuk membaca literatur (Solih, Muhammad, Emni Purwoningsih & Fujiat, 2018).

Berbagai masalah atau kendala tersebut berakibat negatif pada aspek psikis mahasiswa atau mahasiswi seperti cemas, gelisah, frustrasi, dan stres yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu yang menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan gairah dan motivasi sehingga mengalami kecemasan-kecemasan dalam diri individu yang berakibat pada keterlambatan dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi. Padahal mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditetapkan.

(Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018) mengungkapkan bahwa beragam masalah yang dialami para mahasiswa-mahasiswi tugas akhir menyebabkan mereka suka berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada yang merasa ingin mengakhiri studinya atau berhenti kuliah dan ada yang memuat status di media sosial berisikan keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut.

Singkatnya, kondisi yang tidak menguntungkan ini dapat mempengaruhi individu itu sendiri. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak sanggup ditangani secara baik dan efektif, maka individu tersebut bisa mengalami stres yang mengganggu kestabilan emosi dalam menyelesaikan tugas akhir.

(Winarto, 2016) stres terjadi manakala orang mengalami atau berhadapan dengan peristiwa yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut disebut sebagai stresor (penyebab stres), dan reaksi orang terhadap peristiwa itu dinamakan respon stres. Maka Winarto mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang timbul akibat ketidakmampuan orang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, baik secara psikologis maupun sistem sosial.

Lebih lanjut Winarto menambahkan bahwa timbulnya stres tergantung secara penuh pada persepsi individu terhadap situasi yang mengancam tersebut. Penilaian individu terhadap sumber daya yang dimilikinya, menentukan cara pandang individu tersebut terhadap situasi spesifik entah sebagai sesuatu yang bisa dikendalikan atau ancaman yang berbahaya. Jadi dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu mempersepsi situasi yang dihadapinya menentukan bagaimana respon yang dimunculkan individu.

(Ismiati, 2015) stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan yang membuat individu merasa tertekan akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu bersangkutan untuk menghadapinya dan memberikan respon, baik fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi. Ini berarti stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis karena tuntutan dalam diri dan lingkungan. Maka seseorang bisa dikatakan stres, apabila ia mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang berada dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya

pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus (Lubis et al., 2015).

(Ekawarna, 2018) stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Lebih lanjut dikatakannya bahwa stres merupakan respons spesifik yang dilakukan tubuh terhadap semua tuntutan nonspesifik. Tidak peduli apapun situasinya, ketika tuntutan yang ada melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang, maka tubuh dan pikiran akan terpacu, dan semua sistem disesuaikan untuk melawan tantangan atau melarikan diri dari situasi itu untuk menghindari bahaya.

Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. (Diwanta, 2009:2) Artinya bahwa segala persoalan atau masalah di luar kontrol individu dapat menyebabkan perasaan yang tidak enak atau kecemasan yang berpengaruh pada jiwa raga individu tersebut. Maka dapat dikatakan bahwa stres merupakan respons individu terhadap keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Dengan kata lain, stres merupakan fenomena yang dialami individu dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan sekitar. Orang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distress, tetapi orang yang mampu menghadapi dan mengatasinya akan terhindar. Ciri-ciri orang telah mengalami distress yaitu mudah marah, cepat tersinggung, mudah panik, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, dan cepat bingung.

Seseorang yang mengalami stres akan merasa terancam dan meresponnya dengan berbagai sikap yang berbeda. Ada yang merespon ancaman dengan menghadapi atau melawan penyebab stres tersebut dan ada juga yang menghindari penyebab stres tersebut.

(Diwanta, 2009) menyebut dua model stres, yaitu stres fisiologis dimana kondisi tubuh ketika memberikan reaksi terhadap suatu keadaan yang bisa menimbulkan ancaman atau bahaya terhadap keselamatan seseorang, dan stres psikologis dimana lebih menekankan pada interpretasi terhadap sumber (penyebab) stres dalam merespon stres. Sumber stres sendiri dapat berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri atau lingkungan sekitar (eksternal).

(Sarafino, E.P., Smith, 2011) ada tiga sumber stres, yaitu: *Pertama*, sumber stres yang berasal dari dalam diri individu. Salah satunya adalah kondisi tubuh yang tidak sehat atau sakit. Dengan kata lain, tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut. Selain rasa sakit, stres juga bisa muncul dalam diri seseorang akibat adanya konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama dari dalam diri individu. Disebutkan ada tiga jenis pokok dari konflik; (a) konflik pendekatan/penghindaran yaitu memilih antara dua pilihan yang disukai, (b) konflik penghindaran/penghindaran yaitu memilih antara dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, (c) konflik pendekatan/penghindaran yaitu memilih antara dua pilihan yang disukai dan yang tidak disukai yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah.

*Kedua*, sumber stres di dalam keluarga. Interaksi antar anggota keluarga yang kurang harmonis seperti adanya perselisihan, sikap acuh tak acuh, dan ketidaksamaan atau ketidaksepakatan dalam tujuan-tujuan yang ingin dicapai dapat menjadi sumber stres seseorang.

*Ketiga*, sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan. Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres bagi seseorang akibat kurangnya relasi interpersonal dan pengakuan di masyarakat. Singkatnya, stres dapat bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dalam berbagai aspek kehidupan manusia.

(N. L. Lubis, 2009) membagi stres menjadi dua macam, yaitu stres yang mengganggu (distress) dan stres yang tidak mengganggu (eustress). Distres yang berintensitas tinggi membutuhkan penanganan yang segera agar tidak berakibat

fatal. Sedangkan eustress atau stres yang baik akan memberikan perasaan bersemangat kepada individu untuk hidup dan meningkatkan kreativitas. Karena itu, pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stres semacam ini untuk menjaga keseimbangan dalam hidup.

Dampak atau akibat stres di sini adalah dampak atau akibat yang negatif karena sering kali mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, pusing atau sakit kepala, keringat dingin, sakit leher, mudah lupa, terserang panik, dan lain-lain.

Ekawarna berpendapat bahwa stres yang berkepanjangan dapat menguras semua energi dari individu yang mengalami stres. Ia mengkategorikan akibat stres menjadi empat kategori yaitu: *Pertama*, gejala mental meliputi ketidakmampuan berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana, kehilangan rasa percaya diri, penyimpangan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, membuat keputusan yang terburu-buru, bingung, pelupa, kehilangan gairah, canggung, pandangan yang kosong, tingkat kecemasan dan ketakutan yang tinggi, cenderung kehilangan perspektif, dan mudah marah kepada orang lain.

*Kedua*, gejala emosional bercirikan kemarahan yang meledak-ledak, kecemasan, rasa takut atau panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme, agresi yang tidak semestinya, merasa depresi, mimpi buruk, merasa tidak aman, meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih, dan takut akan kritikan.

*Ketiga*, gejala fisik. Orang yang terkena stres akan mengalami gangguan fisik seperti otot tegang (bahu dan punggung sakit), pernapasan yang tidak menentu, keringatan pada telapak tangan, jari-jari dingin, mulut kering, terasa pusing, dada nyeri, suara bernada tinggi, mual-mual, diare, rahang kaku, tangan gemetar, pembekuan darah lebih cepat, meningkatnya asam lambung, sistem

kekebalan tubuh menurun, jantung berdebar, perut melilit dan masalah alergi.

Keempat, gejala perilaku. Individu yang mengalami stres berperilaku seperti makan banyak atau sedikit, tidur yang banyak atau kurang, menggigit kuku, menarik atau menjambak rambut, penarikan diri secara sosial, mengabaikan penampilan atau kebersihan, mengemudi dengan sembarangan dan cepat, sering mengalami kecelakaan, berhenti berbicara, perilaku obsesif-kompulsif, malas bekerja atau tidak hadir dalam kerja, ceroboh, bertindak berlebihan, berbicara yang aneh, dan perubahan dalam aktivitas seksual.

(Feldman, 2012) stres adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Seseorang yang mengalami stres akan merasa terancam dan meresponnya dengan berbagai sikap yang berbeda. Ada yang merespon ancaman dengan menghadapi atau melawan penyebab stres tersebut dan ada juga yang menghindari penyebab stres tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menghadapi stress dan sekaligus dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya. Cara ini disebut dengan strategi coping.

Strategi coping dapat didefinisikan sebagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan kata lain, strategi coping adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggulangi, menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (King, 2010).

Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan berdampak negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu tersebut, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir skripsi. (Iswanti, 2018) berpendapat bahwa mahasiswa yang mengalami stres sebaiknya segera mendapatkan solusi sehingga tidak

mengganggu proses penyelesaian Tugas Akhir/skripsi.

Coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Atau coping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Linayaningsih, 2016). Coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

(Mashudi, 2012) coping yaitu proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut. Dengan kata lain, strategi coping adalah upaya secara kognitif dan behavioral untuk mengatur tuntutan eksternal dan atau internal yang spesifik yang dinilai sebagai beban melebihi kemampuan individu.

Jadi, coping adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapinya.

(R. Lubis et al., 2015) Ada dua tipe coping utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu: Pertama, *Problem-focused coping* atau coping berfokus pada masalah. Jenis coping ini mengarahkan individu untuk secara langsung mengambil usaha atau tindakan memecahkan atau menyelesaikan masalahnya dengan cara berpikir logis dan positif.

Rudolf H. Moos menyebut *problem-focused coping* sebagai *approach coping*. Moos mengklasifikasikan jenis coping ini atas empat yaitu *logical analysis, positive reappraisal, seeking guidance and support, and problem solving*. Pertama, analisis logis didefinisikan sebagai sebuah usaha kognitif untuk memahami dan menyiapkan secara mental akan suatu stressor dan konsekuensinya. Kedua, *positive reappraisal* merujuk pada usaha kognitif untuk menerangkan dan membangun kembali

sebuah masalah secara positif, sambil tetap dalam proses menerima realitas dari situasi. Ketiga, mencari bimbingan dan dukungan, merupakan suatu usaha perilaku untuk mencari informasi, bimbingan atau dukungan. Keempat, pemecahan masalah yaitu suatu usaha perilaku untuk bertindak menghadapi atau mengatasi problem secara langsung.

Kedua, *Emotion-focused coping* atau coping berfokus pada emosi. Individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk meredakan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya. Jenis coping dapat dilakukan dengan cara melarikan diri atau menghindari diri dari masalah, menyalahkan diri sendiri dan menyesali apa yang telah terjadi, menolak atau merasa seakan-akan tidak ada masalah, dan menemukan makna di balik situasi yang stresfull.

Rudolf H. Moos menamakan *emotion-focused coping* sebagai *avoidance coping*. Menurutnya, *avoidance coping* meliputi *cognitive avoidance*, *acceptance or resignation*, *seeking alternative rewards*, dan *emotional discharge*. Pertama, *cognitive avoidance* (penghindaran kognitif) menunjuk pada upaya-upaya kognitif untuk menghindari berpikir secara realistis tentang suatu masalah. Kedua, *acceptance or resignation* (penerimaan atau kesabaran menerima dan menanggung) adalah upaya-upaya kognitif untuk bereaksi terhadap masalah dengan cara menerima masalah tersebut. Ketiga, *seeking alternative rewards* (mencari kegiatan-kegiatan alternatif) yaitu usaha-usaha perilaku untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan pengganti dan menciptakan sumber-sumber baru yang memberikan kepuasan. Keempat, *emotional discharge* (melepaskan emosi) merujuk pada usaha-usaha perilaku untuk mereduksi atau meredakan ketegangan melalui ekspresi perasaan-perasaan negatif.

Menurut (Silvana, 2012), strategi coping baik dengan *problem focused coping* (PFC) maupun *emotion focused coping* (EFC), keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa perilaku yang sering ditampakkan oleh orang-orang yang mengalami stres yaitu dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara

mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Senada dengan Silvana, penelitian (Bakhtiar dan Asriani, 2015) juga mengungkapkan bahwa *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC) efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres. *Problem focused coping* yang dimaksudkan adalah usaha yang ditempuh oleh individu dalam menghadapi masalah dengan lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan *emotion focused coping* merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

(Ningrum, 2011) masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi merupakan stressor bagi mahasiswa maka mahasiswa tersebut perlu menata keadaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Dalam hal ini coping diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga mahasiswa tersebut dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa yang memiliki coping lemah jika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan. Hal tersebut berbeda dengan beberapa mahasiswa yang memiliki coping stress yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki coping tinggi jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi.

Jadi, tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi atau menginvestigasi strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa-mahasiswi prodi BK dalam menghadapi pelbagai masalah yang bisa membuat mereka stres sehubungan dengan penyelesaian skripsi.

## METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, sebab maksud dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan fenomena dengan menggunakan angka-angka sebagai gejala yang diamati. Fenomena yang dimaksudkan adalah strategi coping menghadapi stres

dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa-mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Unwira Kupang, yang berjumlah 34 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan tertentu oleh peneliti.

Berdasarkan variabel penelitian, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Coping Responses Inventory-Adult Form (CRI-Adult) digunakan untuk mengukur dan mengidentifikasi strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres. Ini merupakan tes terstandar. Tes CRI-Adult mengukur delapan (8) jenis berbeda dari strategi coping yaitu Logical Analysis (LA), Positive Reappraisal (PR), Seeking Guidance and Support (SG), Problem Solving (PS), Cognitive Avoidance (CA), Acceptance or Resignation (AR),

Seeking Alternative Rewards (SR), dan Emotional Discharge (ED). Empat skala ukuran pertama merupakan problem-focused coping, sedangkan empat skala ukuran kedua merupakan emotion-focused coping. Setiap delapan dimensi atau skala terdiri atas enam pernyataan. Jadi, instrumen ini terdiri atas 48 item coping dan responden diminta untuk menyatakan level strategi coping mereka dengan menggunakan 4 skala yaitu 0 untuk jawaban tidak sama sekali, 1 untuk jawaban ya sekali atau dua kali, 2 untuk jawaban kadang-kadang, dan 3 untuk jawaban cukup sering.

Dalam penentuan aspek dan tingkat strategi coping yang digunakan oleh responden, peneliti mengikuti pedoman konversi skor yang sudah ditetapkan dalam profil CRI sebagai berikut:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Skala Strategi Coping (CRI) T score (M=50; SD=10)

Skor	LA	PR	SG	PS	CA	AR	SR	ED
0	22	27	27	25	34	33	37	39
1	24	29	29	27	37	35	39	42
2	27	31	32	29	39	37	42	45
3	29	34	34	31	41	40	44	48
4	32	36	37	34	44	42	46	51
5	34	38	39	36	46	44	48	54
6	37	40	42	38	48	47	51	57
7	39	42	44	41	51	49	53	60
8	42	45	47	43	53	52	55	63
9	44	47	49	45	55	54	58	66
10	47	49	52	48	58	56	60	69
11	50	51	54	50	60	59	62	72
12	52	53	57	52	62	61	64	75
13	55	56	59	55	65	63	67	79
14	57	58	62	57	67	66	69	82
15	60	60	64	60	69	68	71	85
16	62	62	67	62	72	70	74	88
17	65	65	69	64	74	73	76	91
18	67	68	72	67	76	75	78	94

Catatan: LA=Logical Analysis; PR=Positive Reappraisal; SG=Seeking Guidance and Support; PS=Problem Solving; CA=Cognitive Avoidance; AR=Acceptance or Resignation; SR=Seeking Alternative Rewards; ED=Emotional Discharge.

Kategorisasi:

≤ 34 : Jauh di bawah rata-rata  
35-40 : Baik di bawah rata-rata  
41-45 : Agak di bawah rata-rata  
46-54 : Rata-rata

55-59 : Agak di atas rata-rata

60-65 : Baik di atas rata-rata

≥ 66 : Jauh di atas rata-rata

Hal yang dikaji dalam penelitian ini adalah strategi coping yang digunakan oleh para mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi atau menangani stres ketika mereka mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir. Tingkat dan jenis strategi coping yang digunakan oleh para mahasiswa dapat terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Skala Strategi Coping

Coping	Mean	Skor-T	Interpretasi
LA12	52	Rata-rata	
PR	14	58	Agak di atas rata-rata
SG11	54	Rata-rata	
PS 13	55	Agak di atas rata-rata	
CA	12	62	Baik di atas rata-rata
AR	8	52	Rata-rata
SR 11	62	Baik di atas rata-rata	
ED	9	66	Jauh di atas rata-rata

Berdasarkan data pada tabel 2 di atas, terlihat bahwa para mahasiswa tugas akhir menggunakan strategi coping yang berbeda-beda. Secara umum, mereka menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* ketika mereka menghadapi masalah stres dalam penyelesaian tugas akhir, tetapi lebih banyak menggunakan *problem focused coping* (60%). Hal ini memperlihatkan bahwa ketika berhadapan dengan masalah stres dalam penyelesaian tugas akhir, para mahasiswa berusaha untuk segera mencari jalan keluar mengatasi atau menangani masalah stres sekaligus mereka mencari cara-cara untuk menyalurkan dan meredakan tegangan emosi atau perasaan yang terjadi dalam diri akibat masalah yang dihadapi.

Berkaitan dengan strategi coping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), tampak bahwa para mahasiswa memperlihatkan tingkat agak di atas rata-rata pada *positive reappraisal* dan *problem solving*, dan tingkat rata-rata pada *logical analysis* dan *seeking guidance support*.

*Positive reappraisal (PR)* merupakan strategi coping di mana terdapat upaya-upaya kognitif untuk menerangkan dan membangun kembali sebuah masalah secara positif, sambil

tetap dalam proses menerima realitas dari situasi. Jenis coping ini mencakup usaha untuk melihat sisi baik dari situasi yang terjadi, mengatakan sesuatu yang membuat perasaan lebih baik, berpikir bahwa saya masih jauh lebih baik dari orang-orang lain yang mempunyai masalah yang sama, dan berpikir tentang bagaimana peristiwa ini dapat mengubah hidup saya secara lebih positif.

Selain *positive reappraisal*, para mahasiswa juga menggunakan strategi coping *problem solving* dalam berhadapan dengan masalah. Strategi coping ini merujuk pada suatu usaha perilaku untuk bertindak menghadapi atau mengatasi problem secara langsung. Mereka mengatasi masalah dengan segera. Mereka membuat rencana tindakan dan mengikutinya. Mereka tahu apa yang harus dilakukan dan berusaha keras agar semuanya berjalan lancar. Mereka mencoba setidaknya dua cara berbeda untuk memecahkan masalah. Dan juga mereka melakukan sesuatu sehari pada waktu satu waktu, satu langkah pada satu waktu.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden memakai strategi coping *logical analysis (LA)* ketika berhadapan dengan

masalah. Strategi coping ini merujuk pada upaya-upaya kognitif untuk memahami dan menyiapkan secara mental terhadap stresor dan konsekwensinya. Strategi coping ini meliputi berpikir tentang cara-cara lain dalam menghadapi masalah, berusaha untuk mundur dari situasi yang membuat stres dan berpikir lebih objektif, berpikir tentang apa yang akan dikatakan atau dilakukan, mencoba mengantisipasi bagaimana sesuatu akan berubah, mencoba menemukan beberapa makna pribadi dari situasi yang membuat stress tersebut, dan mencoba mengantisipasi tuntutan baru yang akan diberikan kepadanya.

Strategi lain untuk mengatasi masalah yang digunakan oleh responden (para mahasiswa) adalah *seeking guidance and support (SG)*. Strategi ini mencakup usaha untuk mencari informasi, bimbingan, atau dukungan. Hal ini termasuk berbicara dengan teman-teman, orang-orang yang profesional, pasangan atau sahabat kenalan, dan berdoa memohon bimbingan dan atau kekuatan. Berdoa dengan iman yang kuat di mana Allah selalu mendengarkan merupakan suatu cara yang hebat dari orang-orang dalam meredakan stress karena mereka mampu berharap dan menemukan kekuatan baru.

Berkaitan dengan penanganan stress berfokuskan emosi (*emotion-focused coping*), hasil penelitian memperlihatkan bahwa strategi coping yang digunakan responden (para mahasiswa) berada pada tingkat jauh di atas rata-rata untuk *emotional discharge (ED)*, tingkat baik di atas rata-rata untuk *cognitive avoidance (CA)* dan *seeking alternative rewards, (SR)* serta tingkat rata-rata untuk *acceptance or resignation (AR)*.

Strategi coping *emotional discharge (ED)* merupakan usaha perilaku untuk mengurangi atau meredakan ketegangan dengan cara mengekspresikan perasaan-perasaan negatif. Strategi coping ini mencakup melampiaskan kemarahan atau frustrasi dengan berteriak atau berpeledek untuk melepaskan ketegangan, menangis untuk membiarkan perasaan tersalur keluar, menjauhkan diri dari orang-orang pada umumnya, dan melemparkan pada orang lain ketika sedang merasa marah atau depresi.

Responden juga menggunakan strategi coping *cognitive avoidance (CA)* yaitu suatu strategi yang merujuk pada upaya-

upaya kognitif untuk menghindari berpikir secara realistis tentang suatu masalah. Di sini mereka berusaha untuk melupakan semuanya, mencoba untuk tidak memikirkan masalahnya, mengharapkan masalah akan hilang atau akan berakhir, dan menyangkal seberapa seriusnya masalah sebenarnya.

*Seeking alternative rewards (SR)* merupakan usaha-usaha perilaku untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan pengganti dan menciptakan sumber-sumber baru yang memberikan kepuasan. Penggunaan strategi coping dilakukan dengan cara mencoba membantu orang lain yang menghadapi masalah serupa, mencoba mencari teman-teman baru, dan ikut terlibat atau beralih pada aktivitas-aktivitas yang baru seperti membaca, rekreasi, olahraga, bermain atau mendengarkan musik, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bisa membantu meredakan ketegangan akibat stres.

Para mahasiswa juga menggunakan strategi coping *acceptance (AR)* yaitu strategi coping yang merujuk pada upaya kognitif untuk bereaksi terhadap masalah dengan cara menerima kenyataan yang ada. Bagi mereka, waktulah yang akan membuat perbedaan dan satu-satunya hal yang harus dilakukan yaitu menunggu. Selain itu, ada kesadaran bahwa mereka memiliki kontrol atas masalah, segala sesuatu adalah takdir atau sudah merupakan sebuah nasib hidup, tidak mengharapkan hasil terburuk yang mungkin terjadi, dan tidak kehilangan harapan bahwa semuanya akan tetap sama. Hal ini dikarenakan oleh keyakinan iman keagamaan mereka bahwa semuanya terjadi atas kehendak Allah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih Peneliti sampaikan kepada pihak Universitas Katolik Widya Mandira Kupang melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), yang telah membantu pendanaan sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa BK mampu menerapkan strategi coping secara baik ketika berhadapan dengan masalah yang membuat mereka stres manakala mereka menyelesaikan

tugas akhir atau skripsi. Data memperlihatkan bahwa pada umumnya mereka menggunakan strategi coping yang bervariasi untuk menangani masalah stres yaitu problem focused coping (PFC) dan juga emotion focused coping (EFC). Problem focused coping lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan strategi coping yang lainnya adalah emotion focused coping lebih terfokus pada usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Penggunaan strategi coping yang berpusat pada masalah dan emosi ini sungguh membantu para mahasiswa dalam mengelola stres akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir atau skripsi demi meraih gelar sarjana (S1).

## DAFTAR RUJUKAN

- Diwanta, M. Al. (2009). *Bebas Stres*. Yogyakarta: PAGTA.
- Ekawarna, H. (2018). *Managemen Konflik dan Stres* (1st ed.; B. S. Fatmawati, ed.). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *EJournal Psikologi*, 1(3), 254–267. Retrieved from [ejournal.psikologi.fisip-unmul.org](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.org)
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology* (Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan, ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Ismiati. (2015). PROBLEMATIKA DAN COPING STRESS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Iswanti, S. (2018). *Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir / Skripsi*. 4(1).
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. (2016). EFEKTIVITAS PELATIHAN BERFIKIR POSITIF SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS PADA GURU SEKOLAH DASAR ANAK BERKESULITAN BELAJAR. *Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 251–259.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lubis, R., Irma, Hapizsyah, N., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, Annisa, N., Wati, Agustina, T., ... Syahfitri, D. (2015). *Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. 1(2), 48–57. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v1i2.494>
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Ningrum, D. W. (2011). HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN COPING STRES PADA MAHASISWA UEU YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Sarafino, E.P., Smith, T. . (2011). *Stress, Illness, and Coping. Dalam: Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Silvana. (2012). *Problem Focused Coping Teori dan Praktek*. Semarang: LPPM.
- Solih, Muhammad, Emni Purwoningsih, D. P. G., & Fujiat, I. I. (2018). PENGARUH PENULISAN SKRIPSI TERHADAP SIMTOM DEPRESI DAN SIMTOM KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA ANGKATAN 2014 The. *Ibnu Sina Biomedika*, 2(1), 80–90. <https://doi.org/10.1590/s1809-98232013000400007>
- Winarto, J. T. (2016). STRES DAN STRATEGI COPING PADA SISWA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.2466>