



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi

Coping Stress for Final Year Students in Completing Thesis

Yara Andita Anastasya*

Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

*Corresponding author: yara.andita@unima.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *coping stress* mahasiswa tingkat dalam menyelesaikan skripsi. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan model studi kasus. Teknik pengambilan sampel adalah metode *purposive sampling* yang memilih subjek sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini berupa triangulasi waktu. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa mahasiswa tingkat akhir mengatasi stres dalam bentuk *emotional-focused coping* kemudian dilanjutkan dengan *problem-focused coping*. Hal ini agar mereka dapat fokus terlebih dahulu untuk mengendalikan pikiran dan emosi yang disebabkan oleh stres dan kemudian pada pemecahan masalah yang dihadapi.

Kata Kunci: *Coping Stress*; Mahasiswa Tingkat Akhir; Skripsi.

Abstract

The purpose of this study was to find out how students cope with stress in completing their thesis. This research method is qualitative with a case study model. The sampling technique is a purposive sampling method which selects subjects according to the research objectives, namely final year students and currently completing their thesis. The subjects who participated in this study consisted of three final year students. Data collection techniques used in the form of semi-structured interviews. The data analysis technique used is data reduction, data presentation and verification. The validity of the data used in this study is in the form of time triangulation. Based on the results of the study, it was found that final year students coped with stress in the form of *emotional-focused coping* and then continued with *problem-focused coping*. This is so that they can focus first on controlling the thoughts and emotions caused by stress and then on solving the problems at hand.

Keywords: *Coping Stress*; Final Level Students; Thesis.

How to Cite: Anastasya, Yara Andita., 2021, *Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Social Library, 1 (3): 113-115.

PENDAHULUAN

Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai tuntutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan individu. (Lazarus dan Folkman 1984). Stres adalah suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan internal dan eksternal yang harus dipenuhi. Stres bisa menimpa siapa saja. Karena setiap orang tidak pernah lepas dari keadaan tertentu, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Meraih gelar merupakan dambaan setiap mahasiswa, namun untuk mendapatkan gelar membutuhkan perjuangan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir semester berdasarkan hasil penelitian, tinjauan pustaka, atau pengembangan suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2005). Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk menggambarkan suatu karya ilmiah berupa paparan hasil penelitian sarjana yang membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang keilmuan tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Seorang mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu menggabungkan pengetahuan dan keterampilan dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berkaitan dengan bidang ilmu yang dipelajarinya (Andarini & Fatma, 2013). Mahasiswa yang menulis skripsi lebih

cenderung mengalami stres saat menulis skripsi, seperti kesulitan memilih judul, kesulitan mencari sumber atau referensi, kesulitan merumuskan masalah, kesulitan menulis hasil dalam format esai ilmiah, takut bertemu dosen pembimbing, kekurangan dana, dan terkadang penelitiannya tidak sesuai dengan bidangnya. Stres yang dirasakan mahasiswa akhir berasal dari berbagai masalah dan strategi yang berbeda juga. Strategi seorang untuk mengatasi suatu masalah disebut *coping*.

Coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang selalu berubah untuk mengelola kebutuhan eksternal dan internal tertentu yang membebani atau melebihi sumber daya individu dan membahayakan keberadaan dan kesehatannya (Lazarus, 1984). *Coping* terdiri dari dua jenis: *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus, 1984). *Emotion-focused coping* adalah suatu bentuk *coping* yang mengurangi stres emosional dengan upaya atau strategi seperti meminimalkan kejadian negatif, menjaga jarak, dan menemukan nilai-nilai positif (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem-focused coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah seperti mencari informasi tentang suatu masalah, mengumpulkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif, dan menjalankan alternatif yang telah dipilih (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan model studi kasus. Creswell (1998) menyatakan bahwa studi kasus adalah model yang menekankan secara rinci eksplorasi sistem yang terbatas pada satu atau beberapa kasus, bersama dengan penggalan data yang mendalam

yang melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya konteks. Teknik pengambilan sampel adalah metode *purposive sampling* yang memilih subjek sesuai dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2010), yaitu mahasiswa tingkat akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan verifikasi (Miles & Huberman, 1994). Keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini berupa triangulasi waktu menurut Sugiyono (2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua subjek pertama kali melakukan *emotion focused coping*, diikuti oleh *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Subjek 1 melakukan *emotional-focused coping* berupa jalan-jalan di pantai menonton drama favorit. Subjek 2 melakukan *emotion focused coping* berupa menonton konser melalui YouTube, bermain dengan gadget, dan membicarakan masalah kepada orang tua dan teman dekat. Subjek 3 melakukan *emotion focused coping*, seperti menonton drama favorit, makan makanan favorit, istirahat, dan membicarakan masalah dengan teman dekat.

Setelah *emotion focused coping*, semua subjek melakukan *problem focused coping*. Subjek 1 berfokus pada masalah berupa koreksi kesalahan dalam skripsi sesuai dengan masukan dari pembimbing. Subjek 2 melakukan *problem focused coping* berupa mencari kesalahan terlebih dahulu, mengoreksinya, dan mencari solusi terkait masalah tersebut. Subjek 3

mengambil *problem focused coping* dengan bertanya kepada teman yang berpengalaman tentang kesalahan yang telah dia buat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa tingkat akhir mengatasi stres dalam bentuk *emotional-focused coping* kemudian dilanjutkan dengan *problem-focused coping*. Hal ini agar mereka dapat fokus terlebih dahulu untuk mengendalikan pikiran dan emosi yang disebabkan oleh stres dan kemudian pada pemecahan masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company Inc
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: a sourcebook of new methods*. 2nd edition. Sage Publication
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Bandung.