

# Gambaran *Coping Stress* pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang

Galuh Octa Rastika\*, Sabrina Qaanitah Putri, Dedi Setiawan, Dewi Fatmasari Edy

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id

Paper received: 12-12-2023; revised: 22-03-2024; accepted: 20-04-2024

## Abstract

Stress is a reaction of the body to respond to a situation considered a threat. A person who experiences stress often faces burdens that are too heavy or beyond individual capacity, such as physical demands, the environment, and social situations beyond one's control. The aim of this research is to determine the description of stress coping applied by final-year students at the State University of Malang in dealing with pressure or other problems they are facing during the final semester. This research is in the form of descriptive qualitative research with a case study research model related to stress-coping mechanisms applied by final-year students at the State University of Malang. In collecting data, researchers conducted in-depth informant interviews with students in semester 7 and above studying at the State University of Malang. Next, the interview results will be stated verbatim, analyzed thematically, and interpreted descriptively. The participants used in this research were four final year students at the State University of Malang from various faculties. After conducting an analysis based on participants' answers, the results showed that there were several ways for participants to deal with stress, including decision-making, courage to take risks, responsibility, coping, and survival.

**Keywords:** coping stress; final; students

## Abstrak

Stres merupakan suatu reaksi tubuh untuk merespon keadaan yang dianggap ancaman. Seseorang yang mengalami stres seringkali menghadapi beban yang terlalu berat atau yang diluar kapasitas individu, seperti tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang diluar kendali seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang dalam menghadapi tekanan atau problematika lain yang tengah dihadapi selama semester akhir. Penelitian ini berbentuk kualitatif deskriptif dengan model penelitian studi kasus berkaitan dengan mekanisme *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan *in-depth interview* informan kepada mahasiswa semester 7 keatas yang berkuliah di Universitas Negeri Malang. Selanjutnya, hasil dari wawancara tersebut akan dituang dalam verbatim dan dianalisis dengan cara tematik serta diinterpretasikan secara deskriptif. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah empat mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Malang dengan berbagai fakultas. Setelah dilakukan analisis berdasarkan jawaban partisipan, didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa cara dari partisipan dalam menghadapi stres, diantaranya yakni: pengambilan keputusan, berani mengambil resiko, bertanggung jawab, *coping*, dan usaha bertahan.

**Kata kunci:** *coping stress*; tingkat akhir; mahasiswa

## 1. Pendahuluan

Seseorang disebut sehat apabila berada dalam keadaan sejahtera dari fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan orang untuk hidup produktif, hal itu tercantum dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009. Baik dari kesehatan fisik dan psikologis tentunya perlu menjadi perhatian, hal ini agar masyarakat terhindar dari gangguan secara psikologis yang dapat berpotensi untuk mempengaruhi fisik pula. Salah satu hal yang dapat dialami oleh

kebanyakan orang adalah stres. Stres merupakan suatu reaksi tubuh untuk merespon keadaan yang dianggap ancaman. Seseorang yang mengalami stres seringkali menghadapi beban yang terlalu berat atau yang diluar kapasitas individu, seperti tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang diluar kendali seseorang. Stres dapat terjadi karena berbagai faktor, baik dari eksternal maupun internal yang disebabkan oleh pola atau cara manusia untuk bertahan hidup. Lazarus dalam Lumonga (2009) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis stres, yaitu stres negatif dan stres positif, dimana hal tersebut memiliki dampak yang berbeda bagi yang mengalaminya. Stres negatif (Distres) adalah stres yang mengganggu, bersifat merusak dan merugikan, selanjutnya stres positif (Eustres) adalah stres yang tidak mengganggu, bahkan menjadi motivasi sehingga bermanfaat dan bersifat konstruktif.

Banyak individu yang beranggapan bahwa stres hanya memberikan dampak negatif, tetapi sebenarnya stres dapat memberikan nilai positif. Stres yang dapat memberikan potensi atau hasil yang baik maka disitulah stres memiliki nilai positif (Gusti, Hardani, Rumalia, 2018). Dalam buku yang berjudul “Stres Kerja” (2018) tertulis bahwasanya ada tantangan yang terjadi bersamaan dengan stress pada individu maka hal itu jelas membedakan dari stres yang bersifat hambatan, dikarenakan stress yang disertai tantangan mampu memacu individu untuk berusaha lebih baik dalam berusaha, sedangkan stres hambatan menghalangi individu mencapai tujuan. Manusia tidak bisa menghindari stress, namun stress bisa dikelola agar tidak mengganggu dan berlebihan. Oleh karena itu setiap individu diperlukan *coping stress* untuk mengatasi kondisi sulit yang sedang dihadapi (Lazarus, 1984).

*Coping stress* merupakan strategi atau kemampuan seseorang untuk mengatasi, mengelola, dan usaha mengurangi stres dengan cara yang nyata dan sederhana, sehingga beban akibat tuntutan yang berlebihan akan berkurang (Ivana dkk., 2018). Sedangkan, Rahmiyati (2018) menyatakan bahwa *coping stress* adalah melakukan usaha untuk menyelesaikan stress yang dihadapi seseorang. Artinya, usaha apapun yang bertujuan untuk beradaptasi atau mengatasi masalah agar mendapatkan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan disebut dengan *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) membagi *coping stress* menjadi dua kategori utama, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan usaha individu untuk mengatasi stress dengan mengubah masalah yang dinilai menjadi penyebab munculnya stress, sedangkan *emotional focused coping* adalah usaha individu untuk mengatasi stress dengan mengontrol reaksi emosional yang timbul karena suatu masalah.

Mengacu pada data dari penelitian Hariaty dkk. (2019) di Universitas Riau menghasilkan rincian sebagai berikut, terdapat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi yaitu 27 orang (79,4%) dan 7 orang (20,6%) yang artinya terjadi stres pada sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian yang dilakukan Agung dalam Agusmar dkk. (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 97,0% mahasiswa angkatan akhir mengalami stres. Sejalan dengan data diatas, mengacu pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pambudhi dkk. (2022) dengan judul “Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Masalah Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19” disebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir merasakan stress mulai dari tingkat rendah hingga tinggi. Sumber stress tersebut berasal dari segi psikologis, sosial, ekonomi, dan fisik. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa upaya yang dilakukan responden untuk mengatasi rasa stress adalah bermacam-macam, mulai dari *problem focused coping (planful problem solving dan seeking social support)*, *emotional focused coping (distancing, self control, accepting*

*responsibility, escape avoidance, dan positive reappraisal*), atau juga menggunakan keduanya secara sekaligus.

Berdasarkan penjabaran tersebut, kami tertarik untuk meneliti *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya perasaan stres dan mekanisme *coping stress* yang diterapkan oleh para mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. Harapan kami dari penelitian ini adalah mahasiswa dapat memahami jenis-jenis *coping stress* dan dapat mengelola perasaan stres-nya dengan cara yang tepat dan efektif.

## 2. Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, dengan model penelitian studi kasus. Studi kasus adalah proses mengumpulkan data dengan mengumpulkan informasi secara lengkap yang kemudian dianalisis dengan cermat tentang hal terkait. Tujuan peneliti menggunakan pendekatan studi kasus karena ingin menggali secara mendalam terkait pengalaman stres yang dialami mahasiswa semester akhir. Adapun *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan dalam penelitian ini. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan beberapa kriteria tertentu pada partisipan yang akan dituju (Sugiyono, 2018).

Melalui teknik *purposive sampling* yang dilakukan, peneliti menarik populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Negeri Malang dari berbagai fakultas yang sedang menjalani rentang semester 7 keatas dengan total partisipan yaitu 4 orang. Rincian partisipan pada penelitian ini adalah 2 orang laki-laki serta 2 orang perempuan dengan usia 21-22 tahun sebagai mahasiswa semester 7 dari jurusan psikologi serta mahasiswa semester 9 dari jurusan akuntansi, biologi, dan pendidikan tata busana. Selanjutnya, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara secara mendalam bersifat semi terstruktur beserta observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data tematik yang berfokus untuk mengidentifikasi, menganalisis terkait pola-pola tema yang didapatkan dari sebuah data (Arnold, 2006). Data yang telah dianalisis akan memberikan gambaran yang jelas dan dapat mempermudah peneliti untuk mendeteksi inti data dan menunjang pengumpulan data selanjutnya bila diperlukan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Setelah melakukan wawancara kepada empat partisipan yang dilakukan secara *online* maupun *offline*, diperoleh sebuah temuan dalam penelitian ini. Melalui wawancara tersebut, peneliti mendapatkan beberapa tema yang ditarik dari 2 aspek dalam *coping stress*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan cara individu mencari keterampilan baru untuk mengurangi stresor, sedangkan *emotional focused coping* adalah upaya individu mengontrol emosinya guna merespon stress dengan baik dan penuh pengendalian diri. Kedua aspek tersebut tetap mengacu pada satu tujuan dari individu yang mengelola stres sebagai bentuk rasa ingin mengatasi kesulitan yang dirasakan.

Berdasarkan kedua aspek *coping stress*, peneliti menyusun pertanyaan menjadi beberapa bagian yang menghasilkan 5 tema dengan diikuti penjabaran beberapa sub-tema. Dengan demikian, secara rinci dihasilkan bahwa *coping stress* mahasiswa semester akhir di

Universitas Negeri Malang memiliki berbagai keunikan masing-masing apabila ditinjau dari caranya mengelola emosi dan mengelola keterampilan masalah. Berbagai keunikan cara yang dilakukan partisipan memiliki kesatuan tujuan yaitu guna menemukan pemecahan dan solusi yang sesuai dengan personal daripada masing-masing partisipan. Selanjutnya, hasil lain yang ditemukan adalah kedua aspek yang terpecah menjadi beberapa tema dan subtema secara keseluruhan merujuk kepada kinerja akademik. Artinya, *coping stress* yang partisipan ciptakan dapat mempengaruhi kinerja akademik tiap partisipan dan berdampak pada tingkat stress serta penciptaan *coping stress* kedepannya.

### 3.1.1 Tema Pengambilan Keputusan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada empat partisipan, masing-masing menghasilkan data dengan karakteristik yang berbeda. Pada Partisipan pertama yaitu EI, *coping stress* yang dimiliki berorientasi dari *problem focused coping* dengan berpegang teguh pada pendirian yang dimiliki ketika sedang dihadapkan pada tekanan. Makna berpegang teguh disini yaitu dengan cara tetap menjalani tanggung jawabnya meski dengan mengeluh, walaupun subjek merasa kesusahan, tetapi keadaan membuatnya harus tetap bertahan. Hal tersebut dibuktikan dengan kalimatnya

*“Dengan sedikit sambat dan yaudah dijalenin, tanggung jawab, mau gak mau.”* (EI.001)

Kemudian, pada partisipan 2 yaitu NR, terdapat sedikit perbedaan dalam mengambil keputusan guna menciptakan *coping* yang menyesuaikan kepribadiannya. NR menyatakan bahwa ketika dihadapkan dengan situasi menekan, maka NR akan meminta bantuan kepada temannya serta bertanya kepada dosen. Melalui cara tersebut, NR dapat mengatasi kebingungannya dan menyelesaikan kondisi yang menekannya.

*“Minta tolong temen, terus akhirnya sama tanya ke beberapa dosen lain, akhirnya dapat jawaban, sama belajar dan baca-baca buku, seperti itu.”* (NR.001)

Pada partisipan 3 yaitu AA, dalam mengatasi kondisi menekannya cenderung memilih untuk bersikap fleksibel dengan keadaan yang dijalannya. Sikap tersebut dianggap oleh partisipan sebagai bentuk usaha untuk mempertahankan apa yang diinginkannya dan memilih untuk tidak bersikap kaku dalam pengambilan keputusan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan pernyataannya

*“Kalau aku fleksibel aja sih, soalnya kalau terlalu kaku juga takutnya malah kewalahan gitu loh.”* (AA.008)

*“Jadi menurutku sih lebih enak fleksibel dengan keadaan yang terjadi pada saat itu gitu.”* (AA.008)

Untuk partisipan 4 yaitu BF, bentuk pengambilan keputusan yang dilakukan olehnya adalah dengan berusaha mengevaluasi keadaan dan tetap tenang. Partisipan memilih berhati-hati dalam bertindak ketika menghadapi situasi sulit atau yang membuatnya stres. Selain itu, partisipan juga memiliki keinginan untuk mencari tahu letak kesalahannya guna membenarkan dan meminimalisir kesalahan yang mungkin akan dilakukan kedepannya. Dibuktikan dari penjelasan Partisipan 4 (BF) dalam sesi wawancara sebagai berikut

“...aku usahakan gak ada misscom (miscommunication) gitu, pol polnya aku gak tau ya aku akan tanyakan hal itu ke dosen, tapi sebisa mungkin aku kayak berusaha dulu nyari tau jadi aku nggak yang benar-benar kosong.” (BF.030)

Berdasarkan pernyataan dari keempat partisipan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semua partisipan berorientasi pada aspek *problem focused coping*. Artinya, individu berpegang teguh pada pendiriannya dengan tetap bersikap fleksibel dan dipengaruhi oleh kondisi sekitar. Hal tersebut dilakukan oleh partisipan sebagai bentuk penerapan *coping stress* dalam keseharian ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Selain itu, berdasarkan beberapa jawaban partisipan, peneliti mampu mendapatkan tema “pengambilan keputusan” dengan 2 sub-tema yaitu: (1) pengaruh kondisi sekitar, dan (2) fleksibel.

### 3.1.2 Tema Berani Mengambil Resiko

Penemuan tema “berani mengambil resiko” yang diikuti dua sub tema: (1) mengubah situasi, dan (2) dukungan sosial ini didapatkan dari aspek *problem focused coping* yang didasarkan pada jawaban partisipan berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan pada sub indikator: (1) mengubah situasi secara agresif, (2) berani mengambil resiko, (3) berusaha mendapat bantuan dari orang lain, (4) memikirkan rencana, (5) membuat rencana, dan (6) merealisasikan rencana yang telah disusun.

Pada partisipan 1 yaitu EI, *coping stress* yang dipilih cenderung berdasarkan pada aspek *problem focused coping* dengan cara mengubah situasi secara berani mengambil resiko sebagai bentuk upaya mencari solusi dari masalah yang memicu kondisi menekannya serta menyusun *planning* untuk menghadapi situasi sulitnya dalam pengerjaan skripsi. Hal ini dibuktikan dengan pernyataannya

“Kalau itu baik buat masa depan dan kedepannya ya kenapa harus ngga berani ngambil resikonya.” (EI.004)

“Ya.. Menyelesaikan skripsi yang udah jadi tanggung jawab sebagai mahasiswa semester akhir.” (EI.007)

Selanjutnya, pada partisipan 2 yaitu NR, proses mengubah situasi sulit yang dipilih adalah dengan cara dilakukan sejalan dengan keadaan yang sedang dialaminya. Namun, NR menyatakan bahwa ia memiliki keberanian untuk mengambil resiko selama berkaitan dengan kewajiban yang harus diselesaikan. Berkaitan dengan dukungan sosial, NR menyatakan dukungan yang diperoleh berasal dari keluarga dan teman-temannya dalam bentuk bantuan untuk mengolah data skripsi. Sejalan dengan pernyataannya yaitu

“Berani, sih. Soalnya itu berhubungan dengan kewajiban yang harus diselesaikan.” (NR.004)

“Ada.. Terutama keluarga, yang kedua teman-teman yang membantu.” (NR.005)

Pada partisipan 3 yaitu AA, strategi coping yang dimiliki memiliki kesamaan seperti partisipan sebelumnya. AA berusaha mengubah keadaan dengan memperbaiki kesalahan yang dilakukan berorientasi pada *problem focused coping*, dibuktikan dengan pernyataannya

*“...waktu aku mengalami kesulitan time manajemen itu aku pasti berpikir untuk mengubah keadaan stresku kalau misalnya aku time manajemennya buruk jadi lebih baik”. (AA.010)*

Pada partisipan 4 yaitu BF menunjukkan *coping stress* yang dilakukan dengan cara melihat situasi yang ada. BF memiliki kesadaran terkait kapasitasnya dalam menampung stres, sehingga partisipan akan memilih untuk *take a break* apabila dirasa tidak mampu dan akan melakukan perubahan situasi sulit setelah partisipan merasa tenang. Dibuktikan dengan pernyataannya yaitu

*“Ya sebisa aku, kalo gak kuat ya itu tadi tak tinggal hehe, tak tinggal dulu sampe aku merasa baik-baik aja.” (BF.058)*

Melalui pernyataan-pernyataan dari keempat partisipan tersebut, peneliti meringkas dalam tema berani mengambil resiko menjadikan partisipan mengelola perasaan stress dengan mencari dukungan sosial dan mengubah situasi yang sedang dihadapi. Hasil spesifiknya didapatkan bahwa partisipan 1, 3, dan 4 mengelola *stress* dengan orientasi untuk mengubah situasi yang sedang dialami, sedangkan pada partisipan 2 lebih berorientasi untuk mencari dukungan sosial.

### 3.1.3 Tema Bertanggung Jawab

Dalam tema ini, terdapat 2 sub-tema yang cenderung berorientasi pada aspek problem focused coping sebagai bentuk penjabaran yang lebih rinci dari jawaban partisipan yang telah disederhanakan, meliputi: (1) usaha mencari solusi, dan (2) menyusun rencana. Pertama, pada partisipan 1 yaitu EI, menyatakan bahwa situasi yang telah menjadi tanggung jawabnya wajib untuk dikerjakan agar mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam pernyataannya menunjukkan bahwa meski partisipan memiliki sikap tenang dan mampu mengelola pikirannya meskipun dihadapkan pada kondisi menekan

*“Pernah” (EI.006).*

*“Kalau untuk masalah skripsi, emm.. Mencari saran, kalau ada bertemu temen-temen yang udah lulus, gimana caranya cepet lulus gitu. Terus kalau untuk masalah tekanan sosial, mungkin cuma nggak terlalu dipikir lah, kayak gitu. Jangan terlalu dibawa pusing, toh, diluar kontrol kita kan tekanan sosial itu.” (EI.007)*

Pada partisipan 2 yaitu NR, bentuk coping yang dipilih adalah dengan menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, tetapi NR mengakui bahwa terkadang rencana yang dibuatnya berantakan. Hal tersebut dapat disebabkan karena NR membuat rencana yang tidak mendetail dan menyesuaikan dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga tidak terpaku terhadap rencana serta target yang dibuatnya. Dibuktikan dengan pernyataannya yaitu

*“Campur sih, kadang terstruktur, kadang ngga terstruktur, kadang ya berantakan juga, emm sejalan dengan masalah itu, misal pertama dulu yang aku selesin ini, baru yang kedua nanti gini.” (NR.007)*

Pada partisipan 3 yaitu AA menyatakan bahwa AA belajar dari pengalaman sebelumnya menjadikan ia berniat untuk menyusun rencana agar manajemen waktunya dapat menjadi lebih baik. AA mengaku mengalami kesulitan dalam melakukan manajemen waktu dengan baik karena padatnnya kegiatan yang dijalani. Partisipan juga mengakui bahwa keseluruhan rencana

yang disusunnya tetap disesuaikan pada keadaan yang sedang dialami. Dibuktikan dengan kalimatnya yaitu

*“Ada, untungnya kalau outputku ke fakultas tuh dosen pembimbingku lumayan enak jadi aku udah bisa dikasih deadline sama dosen pembimbingku. Kayak kamu harus selesai ini di tanggal tentang ini, jadi aku ngerasa kebanget banget sama dosen pembimbingku. Rencana output ke fakultas aku sudah ada rencananya. Tapi kalau di magang itu tiap harinya nggak pasti gitu, jadi nggak mesti di hari itu dapet kerjaan dari mereka. Jadi menurutku kalau itu fleksibel aja sih, kalau proker di bem, targetku sih semoga semakin berjalannya waktu aku makin waras deh jadi bisa ngerjain bareng-bareng.” (AA.022)*

Pada partisipan 4 yaitu BF mengaku bahwa selama ini dirinya tidak memiliki rencana, tetapi partisipan tetap memikirkan langkah yang matang sebelum bertindak untuk mengantisipasi kondisi buruk kedepannya. Meski partisipan tidak membuat rencana, ia tetap berusaha untuk mencari solusi dengan masalah yang sedang dihadapinya. Seperti dalam pernyataannya

*“Kalau aku selama ini nggak pernah punya buat rencana gitu ya mungkin rasanya ngalir gitu aja.” (BF.42)*

*“Intinya aku berusaha datang ke dosen dalam keadaan aku sudah belajar dulu jadi aku tahu apa yang aku tulis...” (BF.030)*

Berdasarkan pada pernyataan dari keempat partisipan, dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan 1, 2, dan 3 memiliki coping yang berorientasi untuk menyusun rencana dalam menyelesaikan masalahnya, sedangkan pada partisipan 4 tidak terdapat susunan rencan, tetapi memiliki solusi dari setiap masalah yang dihadapi.

### **3.1.4 Tema Coping**

Pada tema ini dijadikan sebagai orientasi dari aspek *emotional focused coping* yang menjadikan partisipan memiliki *coping stress* dengan cara mengelola emosi yang dirasakan untuk mengurangi stress atau bahkan mencegah munculnya stress baru dan stress bertambah buruk. Dalam tema ini menghasilkan 2 sub tema yaitu: (1) regulasi emosi, dan (2) menarik diri.

Hasil yang peneliti dapatkan dari wawancara adalah pada partisipan 1 yaitu EI menyatakan bahwa kondisi stress mampu mempengaruhi emosinya. EI mengatakan untuk melewati masa penuh tekanan, ia memerlukan pengorbanan yang menjadikan peran regulasi emosi penting untuk dirinya. Partisipan menyadari pentingnya peran regulasi emosi yang menjadikan ia mampu mengatur emosi yang muncul saat dihadapkan dalam kondisi menekan dan memiliki keseimbangan emosi yang baik. Namun, partisipan juga mengaku bahwa kedepannya ia tidak tahu pengelolaan emosinya tetap akan seimbang dan baik atau malah sebaliknya. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataannya yaitu

*“Iya, kan mengorbankan perasaan, emosi, pikiran, waktu, uang, dan lain-lain.” (EI.008)*

*“Sejauh ini bisa, nggatau kedepannya.” (EI.064)*

Pada partisipan 2 yaitu NR menyatakan bahwa dalam kondisi menekan ia akan memilih untuk menjauh dari lingkungan sekitarnya, seperti menarik diri dari interaksi sosial. Partisipan memilih melakukan *coping* dengan menjauh dari lingkungan sekitarnya guna mengatur pikirannya terlebih dahulu agar emosinya dapat kembali stabil serta menjadi tenang. Dibuktikan dengan pernyataannya yaitu

*"...satu waktu diem di kamar, satu waktu jalan keluar sendiri, nenangin diri sama mikir, kalau udah tenang baru pulang atau ketemu temen-temen." (NR.066)*

*"Respon pertama itu pasti diem dulu, soalnya lagi panas, emm ngeredain emosi, mood, baru udah agak tenang baru mikir." (NR.070)*

Pada pernyataan partisipan 3 yaitu AA menunjukkan bahwa AA memiliki regulasi emosi yang baik. AA menyatakan apabila emosinya sedang berada pada kondisi tidak stabil, kinerjanya juga tetap stabil dan tidak terpengaruh dari emosi yang dirasakannya.

Dibuktikan dengan pernyataannya yaitu

*"...kalau aku nggak bisa di kantor aku bakal pasang raut yang badmood terus. Menurutku selama ini aku nggak pernah membawa emosiku ke kantor." (AA.030)*

*"Iya cuma pemikiran aja, nggak sampek aku ngelakuin beneran." (AA.046)*

Pada Partisipan 4 yaitu BF, pernyataannya menunjukkan hasil yang berbanding terbalik dengan subjek 3. BF memasang *coping* yang sebaliknya yaitu apabila BF sedang berada dalam kondisi menekan dan suasana hatinya buruk, maka lingkungan sekitarnya juga akan terkena dampaknya.

*"lebih ke jutek kali ya, kayak orang orang di sekitar aku ukan aku silent treatment, mereka gak ada salah apa-apa tapi aku emang secara gak langsung jadi kesel sama orang disekitar aku, tapi pas aku ngalami itu gak kerasa, nanti pas udah beberapa hari lewat jadi mikir kayak kok aku jadi gitu jadi suka gak kekontrol karena ada pressure juga." (BF.044)*

Melalui keempat pernyataan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pada partisipan 1 dan 3 regulasi dan kontrol emosi yang dimiliki berada pada tingkat baik. Lalu, pada partisipan 2 memiliki *coping* dari kedua-duanya yaitu regulasi emosi dan menarik diri dari lingkungan ketika sedang dihadapkan oleh kondisi menekan. Sedangkan, pada partisipan 4 hanya memiliki salah satu *coping* yaitu menarik diri dari lingkungan.

### **3.1.5 Usaha Bertahan**

Dalam tema ini juga merujuk pada aspek *emotional focused coping* yang didalamnya terdapat 2 sub tema yaitu: (1) kontrol diri, dan (2) kesadaran diri. Hasilnya, pertama pada partisipan 1 yaitu EI mengatakan bahwa ketika dirinya dihadapkan dengan suatu masalah maka yang pertama dilakukan adalah menerimanya terlebih dulu. Namun, partisipan mengakui bahwa dirinya tidak dapat langsung menerima keadaan secara positif dan membutuhkan waktu untuk menerima dalam pemikiran positif. Seperti dalam pernyataannya yaitu

*“Yaudah kayak... Marah dulu, terus bertahap jadi kayak menerima (oh ternyata gini).”* (EI.086)

Lalu, pada partisipan 2 yaitu NR, bentuk *coping* yang dilakukan adalah dengan memilih bertahan dan tetap menanggung segala sesuatunya dalam keadaan apapun. NR menyatakan bahwa namanya kehidupan pasti akan selalu dihadapkan dengan masalah, sehingga ia memilih untuk yakin menghadapi dan tidak menghindar dari masalah yang datang pada kehidupannya.

Selanjutnya, pada partisipan 3 yaitu AA juga memiliki usaha bertahan yang sama seperti partisipan lainnya. AA tetap memiliki keinginan untuk menghadapi apapun situasi yang sedang dialami, tetapi tetap menyesuaikan kondisi masalah yang dihadapinya. Partisipan juga menyatakan bahwa meskipun ia berupaya untuk menghadapi dan kondisinya melewati dari kapasitasnya, maka AA akan memilih untuk bersikap cuek dan menjadi tidak peduli. Hal tersebut sejalan dengan pernyataannya yaitu

*“Kalau masalah yang sepele atau ngga terlalu mempengaruhi ya its okay, tapi kalau emang masalahnya benar-benar mempengaruhi untuk kedepannya apalagi untuk berproses ya harus diselesaikan.”* (AA.076)

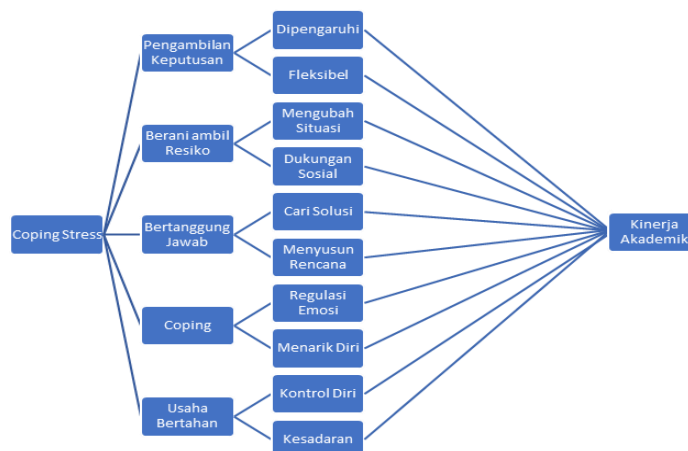
Sedangkan pada partisipan 4 yaitu BF mengakui bahwa tersirat pikiran untuk lari dari masalah yang sedang dihadapinya, namun hal itu hanya sebatas pikiran sementara saja.

Seperti dalam pernyataannya

*“Nah aku pernah mikir kayak gitu, kayak pernah lepas semuanya gitu tapi ya itu pas saat emang udah gak kuat mikir.”* (BF. 054)

*“Gak sampe kok, cuman sebatas pikiran lah.”* (BF.056)

Berdasarkan jawaban pada keempat partisipan dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan 1 memiliki *coping* atas kesadaran diri yang tinggi. Lalu, hasil pada partisipan 2 adalah terdapat kontrol diri yang baik dibuktikan dengan keinginan untuk tetap bertahan menghadapi situasi sulit yang dihadapi. Selanjutnya, hasil dari partisipan 3 memiliki *coping* kontrol diri dan kesadaran diri serta pada partisipan 4 cenderung mengarah pada *coping* yang hanya berorientasi pada kontrol diri.



**Gambar 1. Peta Konsep Gambaran Coping Stress Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang**

Keseluruhan tema yang telah dijabarkan sebelumnya tercantum dalam peta konsep (gambar.1) dengan penjelasan spesifik bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang memiliki beberapa cara untuk mengelola stress yang dijadikan oleh peneliti sebagai beberapa tema dan sub-tema. Rinciannya, *coping stress* memiliki 5 tema yang masing-masing didapatkan 2 sub-tema dan keseluruhannya berpengaruh terhadap kinerja akademik partisipan.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang menjadi partisipan secara keseluruhan mengalami kesulitan serta kendala dalam proses penyusunan skripsi. Penyebab dari kesulitan dan kendala tersebut adalah banyaknya tuntutan secara akademik, seperti kesulitan mengolah data, mencari subjek penelitian, menyesuaikan waktu dosen untuk bimbingan, revisi yang berulang-ulang, dan tekanan dari lingkungan sekitar. Akibat dari bermacam-macam tuntutan dan tekanan yang dihadapi, membuat mahasiswa menjadi kehilangan motivasi untuk melanjutkan skripsinya, sehingga dalam hal ini peran *coping stress* yang baik sangat penting untuk manajemen *stress* yang dihadapi mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan para partisipan bahwa kondisi stres yang dialami oleh partisipan, menjadikan mereka melakukan tindakan untuk mengurangi kondisi stres tersebut. Tindakan yang dilakukan partisipan untuk mengatasi stresnya disebut dengan *coping strategies*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningrum (2011) menemukan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan terhadap optimisme dengan *coping stress* mahasiswa. Artinya, kemampuan *coping* yang baik akan menghasilkan sikap yang optimis yaitu adanya kemauan untuk mencari pemecahan masalah dan yakin bahwa individu memiliki kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *coping* merupakan upaya secara kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai berat dan melebihi kemampuan individu. Santrock (2003) juga menjelaskan bahwa *coping* merupakan usaha mengontrol kondisi menekan dengan cara mencari penyebab utama sekaligus jalan keluar atas masalah yang dihadapi untuk mengurangi stres yang muncul. Seperti pada Partisipan 4 (BF) yang menentukan solusi dengan cara mengubah situasi dengan cara tidak mengulangi kesalahan yang sama. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Sarafino (2019) bahwa *coping stress* merupakan sebuah upaya yang dilakukan individu untuk mengatur situasi menekan yang dihadapinya hingga menjadi sebab dari munculnya situasi *stress*.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi *coping stress* menjadi dua kategori utama, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Adapun hal-hal yang berkaitan dengan *problem focused coping* adalah segala strategi yang berfokus pada masalah untuk mengurangi *stressor* dengan cara mempelajari keterampilan yang baru, spesifiknya hal tersebut berkaitan dengan pengambilan keputusan dan keberanian mengambil resiko yang melibatkan pengaruh kondisi sekitar, fleksibilitas, keinginan merubah situasi, dan dukungan sosial. Mengacu pada keempat partisipan kami, keseluruhannya memiliki pernyataan yang hampir sama berkaitan dengan kedua hal tersebut, yaitu mereka menyatakan bahwa dalam proses pengambilan keputusan akan bersikap fleksibel dengan dipengaruhi oleh kondisi sekitar. Mereka juga menyatakan dengan yakin bahwa mereka berani mengambil resiko dan selalu mendapatkan dukungan sosial dari keluarga serta teman-teman terdekat. Perbedaannya, pada Partisipan AA dan BF masih terdapat keinginan untuk merubah situasi sulitnya dengan menyesuaikan kapasitas pribadi, sedangkan pada EI dan NR mereka tidak memiliki keinginan untuk merubah

situasi sulit selain dengan cara tetap dijalani saja. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem focused coping* dibutuhkan ketika individu memiliki kesempatan untuk mengubah situasi yang penuh dengan tekanan. Penjelasan EI dan NR berkaitan dengan ketidakinginan untuk mengubah situasi sulit menandakan bahwa kedua partisipan kami memiliki *problem focused coping* yang rendah dalam menghadapi situasi menekan selama mengerjakan proses skripsi.

Dalam *problem focused coping*, individu akan berupaya untuk mencari solusi dalam memecahkan masalahnya dari berbagai sumber, salah satunya adalah bantuan atau dukungan dari orang terdekatnya. Keempat partisipan menyatakan bahwa mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat seperti kekasih, teman, keluarga. Bantuan tersebut bisa berupa support secara verbal maupun nonverbal, membantu mengajari, dan sebagai teman berbagi cerita untuk meredakan stres. Seperti pada Partisipan 2 (NR) yang mengatakan bahwa ia akan mencari solusi atas masalahnya dengan bertanya pada teman, dosen, atau lainnya. Bercerita untuk mendapatkan informasi termasuk kedalam bentuk dukungan informasi, seperti berupa nasihat, arahan, saran, maupun *feedback* mengenai bagaimana individu menyelesaikan masalahnya (Sarafino & Smith, 2011). Hasil lainnya adalah rasa tanggung jawab yang dimiliki individu menjadi alasan dasar dari partisipan untuk melakukan *coping stress* untuk mencari solusi atas kendala yang sedang dihadapinya. Keempat partisipan sepakat bahwa mereka memiliki kemauan untuk merencanakan solusi atas masalah yang mereka alami, tetapi tidak mendetail dan spesifik. Meskipun tidak mendetail, namun rencana tersebut ada untuk mencapai suatu tujuan yaitu menyelesaikan tugas sebagai tanggung jawab mahasiswa semester akhir. Salah satunya adalah meminta konsultasi dengan dosen terkait. Pemenuhan tanggung jawab tersebut memotivasi individu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan berbagai cara. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningrum (2011) bahwa proses belajar individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam memecahkan masalah yang tengah dihadapi.

Dalam proses mengatasi stresnya, individu juga melakukan regulasi emosi ataupun penarikan diri. Keempat partisipan mengatakan bahwa adanya tugas semester akhir yang tengah dihadapinya sangat mempengaruhi kondisi emosionalnya. Namun, adanya tanggung jawab yang diemban membuat partisipan harus beresiliensi dengan cepat dan efektif, serta harus pandai mengelola emosi agar dapat terkontrol sehingga tidak mengganggu keseharian dari partisipan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyelesaikan kendala atau hambatan yang terjadi dalam kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sekarini (2021) bahwa arah hubungan regulasi emosi dengan resiliensi bersifat positif. Apabila ditilik dari pernyataan Partisipan 2 (NR), terdapat faktor efikasi diri dalam mencapai resiliensi. Reivich & Shatte (Yapono & Suharman, 2013) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan masalah dan keyakinan atas kemampuan diri untuk mencapai kesuksesan. Selain regulasi emosi, cara lain yang dilakukan partisipan adalah dengan melakukan penarikan diri (*avoidant*). Seluruh partisipan pernah terpikir untuk menjauhi teman dalam sementara waktu sebagai cara untuk mengurangi stres, namun pada Partisipan 1 (EI) mengaku gagal melakukannya karena di sisi lain membutuhkan dukungan dari teman. Tidak hanya menarik diri dari lingkungan pertemanan, para partisipan yang sedang mengalami stres juga memberi jarak antara diri dan lingkungan sekitar dengan tujuan untuk menenangkan diri serta mengantisipasi terjadinya masalah. Seperti pada Partisipan 1 dan 3 (EI dan AA) yang mengatakan bahwa cara mereka merespon stres adalah dengan *take a break* atau beristirahat

sejenak agar kondisi emosional lebih stabil. Mereka berharap dengan stabilnya emosional tersebut membuat semuanya konsisten dan sesuai prinsip yang dipegang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utomo, dkk. (2015) bahwa remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan stressornya. Lahey (2004) juga menjelaskan bahwa *coping* yang efektif bisa dilakukan dengan cara menyesuaikan pikiran agar tidak terlalu larut dalam pikiran negatif, mengontrol reaksi yang muncul karena stress.

Terakhir, yaitu adanya usaha individu untuk bertahan dalam situasi sulit (*survive*). Keempat partisipan mengatakan bahwa mereka sanggup menanggung segala resiko yang terjadi kedepannya. Keempat partisipan berusaha menghadapi masalah dengan mengganti pikiran- pikiran negatif menjadi lebih positif, sehingga tindakan di luar kendali bisa lebih diminimalisir. Seperti pada Partisipan 4 (BF) yang menentukan solusi dengan kontrol diri, yaitu dengan mengatur *mindset* menjadi lebih positif. Sherman dan Hartson (2011) mengatakan bahwa kognitif individu mampu melihat perspektif yang lebih luas ketika melakukan afirmasi positif terutama ketika sedang berada dibawah tekanan. Ketika menghadapi suatu kondisi yang menekan, individu seringkali menghindari permasalahan yang sedang dihadapi. Namun, keempat partisipan menyadari bahwa itu bukanlah sebuah solusi untuk menyelesaikan masalahnya disebabkan para partisipan memahami bahwa tugas-tugas di semester akhir adalah fase vital bagi masa depan dan memiliki keharusan untuk diselesaikan, sehingga perasaan untuk menghindari permasalahan hanya sebatas tersirat di pemikiran para partisipan tanpa adanya tindakan apapun yang dilakukan untuk mendukung pemikiran tersebut. Dalam hal tersebut dapat dikatakan bahwa subjek memiliki kontrol diri yang baik. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekasari dan Yuliana (2012) mengatakan bahwa individu akan mampu menangani masalah yang ada pada dirinya jika memiliki tingkat kontrol yang baik. Hal tersebut terjadi dikarenakan dalam berperilaku, individu lebih dapat mengontrol tindakannya untuk tidak melakukan hal negatif yang bisa merugikan dirinya sendiri.

#### 4 Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari serangkaian proses penelitian yang mengacu pada teori *coping stress* dengan mencakup dua aspek yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara keseluruhan digunakan serta dilakukan oleh keempat partisipan saat dihadapkan dengan kondisi yang menekan. Melalui pernyataan partisipan, peneliti juga mendapatkan beberapa tema serta sub-tema yang berkaitan satu sama lain serta merujuk pada kinerja akademik, diantaranya: (1) pengambilan keputusan, (2) berani mengambil resiko, (3) bertanggung jawab, (4) *coping*, dan (5) usaha bertahan (*survive*). Masing- masing tema tersebut mewakili setiap aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Hasil lainnya yang didapatkan oleh peneliti adalah *coping stress* yang lebih banyak digunakan cenderung mengarah pada aspek *problem focused coping* yaitu dengan cara mencari keterampilan baru untuk mengurangi stresor.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Malang memiliki berbagai keunikan masing-masing jika ditinjau dari cara pengelolaan emosi serta keterampilan masalah. Namun, dengan berbagai keunikan cara yang dilakukan, tujuan secara keseluruhan adalah guna menemukan pemecahan dan solusi yang sesuai dengan personal para partisipan. Selain itu, menyesuaikan dengan tema serta sub-tema yang didapat dari hasil wawancara bersama keempat partisipan, secara keseluruhan memiliki keterkaitan terhadap kinerja akademik. Artinya, *coping stress* yang partisipan ciptakan dapat

mempengaruhi kinerja akademik tiap partisipan yang secara jangka panjang dapat berpengaruh terhadap tingkat stres dan cara individu dalam membentuk *coping stress* kedepannya.

### Daftar Rujukan

- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55-66.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R.S & Monat, A. 1991. *Stress and coping an anthology*. 3rd ed.; Newyork : Columbia University Press.
- Lahey, B. B., Applegate, B., Waldman, I. D., Loft, J. D., Hankin, B. L., & Rick, J. (2004). The Structure of Child and Adolescent Psychopathology: Generating New Hypotheses. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 358–385. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.3.358>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Prasasti, E. P., & Uyun, Z. (2021). *Strategi coping stress mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Puspita Dewi, Y., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individual di smk hidayah semarang. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Putra, E. M., Handarini, D. M., & Muslihati, M. (2019). Keefektifan achievement motivation training untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 62-68.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Utomo, G. P. E. B., & Saputra, O. (2018). Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 5(1), 384-388.
- Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19-25.
- Sherman, D. K., Hartson, K. A., Binning, K. R., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., Taborsky-Barba, S., ... & Cohen, G. L. (2013). Deflecting the trajectory and changing the narrative: how self-affirmation affects academic performance and motivation under identity threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 591.
- Taborsky-Barba, S., ... & Cohen, G. L. (2013). Deflecting the trajectory and changing the narrative: how self-affirmation affects academic performance and motivation under identity threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 591.