

Dinamika Stres, Strategi *Coping*, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ

Silvyana Hianto dan Theresia Indira Shanti

Magister Profesi Pendidikan, Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya, Jakarta

Abstract

Thesis writing problem at XYZ University has emerged since a few years ago. Therefore, this study aims to understand the existing conditions in the field regarding stress conditions, causes, coping strategies, and expected social support. This research uses the mixed methodology, involving XYZ University students who cannot complete their thesis in two semesters (including "Seminar"). Based on data from 84 students who participated, it is known that the main obstacles are difficult in writing down ideas to a scientific form, bad relationship with the thesis advisor, courses that should be taken, and emergency psychological disorders symptoms. Furthermore, the most used coping strategy is emotional-focused coping. While the most expected social support is emotional support, networking (e.g., study groups) and information (e.g., feedback, discussion, and suggestions), qualitative data shows that "deadline" is essential to motivate students in completing a thesis. This research provides an intervention plan to help the students to complete their thesis. For example, the university manager can provide a system and providing facilities that can help these students to complete their thesis. Also, it also requires an emphasis on scientific writing tasks carried out in small groups or individually to students, with the aim of honing students' scientific writing skills before finally taking thesis.

Keywords: thesis, stressors, stress, social support, coping stress, college students

Silvyana Hianto adalah alumni Magister Profesi Psikologi Pendidikan UNIKA Atma Jaya. Theresia Indira Shanti adalah dosen Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya. Korespondensi artikel dialamatkan ke: anastasia.silvyana@gmail.com

Pendahuluan

Berdasarkan taksonomi Bloom terbaru, level tertinggi dalam proses pembelajaran seseorang adalah

mencipta (*create*). Pada tahap ini pembelajar dituntut untuk menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan atau membuat sesuatu yang baru berdasarkan ide yang orisinal. Hal ini dikarenakan kemampuan mencipta merupakan akumulasi dari kelima kompetensi lainnya (Krathwohl, 2002).

Dalam aplikasinya di dunia pendidikan tinggi (universitas), level tertinggi dalam proses pembelajaran ini diaplikasikan dalam bentuk skripsi, yang menuntut mahasiswa untuk menyusun sebuah penelitian yang menganut prinsip-prinsip ilmiah (Willison, 2007). Selama menjalani masa pengerjaan tugas akhir/skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, berupa permasalahan akademis, seperti permasalahan seputar perkuliahan dan pengerjaan skripsi hingga permasalahan personal, seperti

masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga (El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh, & Bufka, 2012; Izawa et al., 2007; Shaikh, Kahloon, Kazmi, Khalid, Nawaz, Khan & Khan, 2004). Berbagai permasalahan ini pada akhirnya membuat mereka kesulitan untuk menuntaskan tugas akhir mereka karena stres yang dialami menyebabkan munculnya berbagai gangguan secara psikologis dan fisik serta keengganan untuk mencari bantuan (Chew-Graham, Rogers, & Yassin, 2003; Fish & Nies, 1996).

Munculnya berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa/i selama mengerjakan tugas akhir/skripsi ini juga terjadi di Universitas XYZ. Hal ini memicu pihak universitas untuk memberikan perhatian lebih kepada para mahasiswa/i skripsi sejak tahun 2015. Ketika itu terdapat \pm 32 mahasiswa

skripsi yang terhambat kelulusannya dan hampir *drop out* (DO), sehingga diperlukan intervensi khusus. Folkman, Lazarus, Gruen, dan Delongis (1986) mengutarakan bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2010). Dalam menanggapi tekanan-tekanan yang dialami, setiap orang dapat memberikan reaksi yang berbeda terhadap *stressor* (sumber stres) yang sama (Arribas dalam Fernández-González, González-Hernández & Trianes-Torres, 2015). Penanganan/*coping* terhadap tekanan tersebut dapat dilakukan dengan

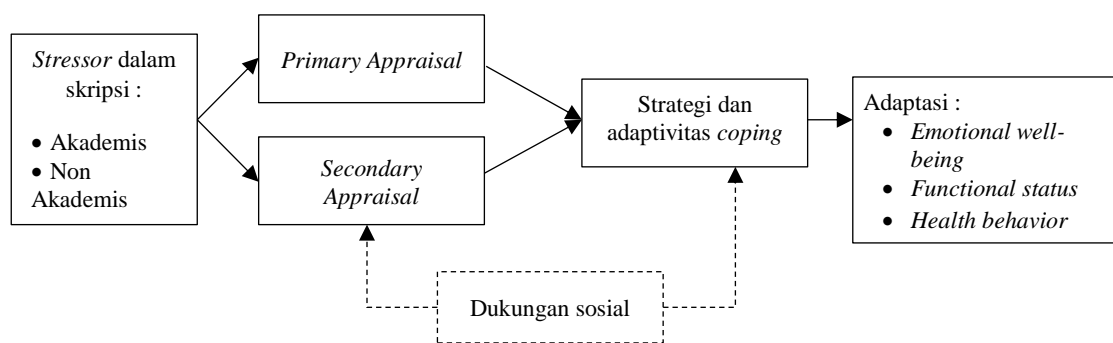
berbagai cara. *Coping* atau penanganan stres adalah suatu upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk menguasai, mentoleransi, atau mengurangi tekanan eksternal dan internal serta konflik yang dialami (Folkman & Lazarus, 1980).

Terdapat dua strategi *coping* yang pada umumnya digunakan yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984). Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua

strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor, 1991).

Dalam menghadapi tekanan, seseorang pada umumnya mencari atau mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Untuk dapat memberikan dukungan yang tepat, dukungan yang diberikan harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dari pihak yang bersangkutan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengetahui strategi *coping* yang dilakukan seseorang (Budge, Adelson & Howard, 2013; Cohen & Wills, 1985).

Dukungan sosial yang sesuai ini juga dapat memfasilitasi *coping* yang lebih tepat (Razurel, Kaiser, Sellenet & Epiney, 2013; Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline, & Russell, dalam Calvete & Connor-Smith, 2006). Menurut teori *transactional stress* (Lazarus & Folkman, dalam Schwarzer & Knoll, 2007), dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang mempengaruhi penilaian kognitif terhadap stres yang sedang menekan individu, yang pada akhirnya mempengaruhi cara individu menangani *stressor* yang dialaminya.



Gambar 1. Lazarus dan Folkman (1984) *transactional model of stress and coping* dalam konteks mahasiswa skripsi

Secara umum, penelitian-penelitian terkait dukungan sosial menelaah tindakan mencari, memberi, menerima atau merasakan dukungan tersebut (Virtanen & Isotalus, 2011). Xu dan Burleson (2001) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain untuk membantu orang tersebut mengatasi perubahan hidup dan tuntutan situasional. Terdapat beberapa jenis dukungan sosial yang dapat diberikan seseorang kepada orang lain, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan “nyata”/*tangible*, dukungan informasi dan dukungan jaringan (*network support*) (Jang, 2012; Glazer, 2006; Xu & Burleson, 2001; Wills & Shinar, 2000).

Dukungan emosional adalah dukungan yang terkait perilaku komunikatif, yang membantu orang lain

mengatasi tekanan emosional (Burleson, 2003). Sementara, dukungan penghargaan diri ditujukan membantu meningkatkan *self-efficacy* seseorang dan pengakuan akan pentingnya melindungi diri sendiri (Jang, 2012). Jenis dukungan ketiga adalah "dukungan nyata" atau *tangible support* mewakili bantuan instrumental, yang melibatkan penyediaan sumber daya yang diperlukan untuk memecahkan masalah ketika seseorang menghadapi keadaan yang sulit (Cutrona & Russell, 1990). Selanjutnya, dukungan informasi adalah dukungan yang melibatkan setiap perilaku atau komunikasi yang menawarkan saran, informasi, atau pelatihan untuk membantu seseorang memecahkan masalah (Cutrona & Russell, 1990). Jenis dukungan yang terakhir adalah dukungan jaringan atau integrasi sosial. Menurut Cutrona dan

Russell (1990), dukungan ini mengacu pada perasaan seseorang menjadi bagian dari kelompok yang anggotanya memiliki kepentingan dan keprihatinan bersama.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran (*mix method*). pendekatan *mixed methods* yang menggunakan metode kuantitatif maupun kualitatif untuk memahami dan menjawab suatu rumusan permasalahan (Creswell, 2012). Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan tiga kuesioner yaitu: Kuesioner dukungan sosial diadaptasi dari kuesioner *Five Types of Social Support* (Jang, 2012; Xu & Burlison, 2001) dan memiliki 14 item yang terdiri atas 2 item pada domain *emotional support*, 4 item pada domain *informational support*, 3 item pada

domain *tangible support*, 3 item pada domain *network support*, 2 item pada domain *esteem support*. Cronbach's alpha untuk alat ukur ini adalah 0.91, dengan 2 item tidak terpakai. Setiap item yang digunakan merupakan item yang valid berdasarkan metode *corrected item total correlation* di atas 0.3.

Selanjutnya, kuesioner tipe *coping* diadaptasi dari kuesioner *Ways of Coping* (Lazarus & Folkman, 1985) dan memiliki 20 item yang terdiri atas 3 item pada domain *confrontative*, 3 item pada domain *seeking social support*, 2 item pada domain *distancing*, 2 item pada domain *self-control*, 2 item pada domain *accepting responsibility*, 3 item pada domain *planful problem solving*, 2 item pada domain *escape avoidance*, dan 3 item pada *positive reappraisal*. Cronbach's alpha untuk alat ukur ini adalah 0.86, dengan 4 item tidak terpakai.

Setiap item yang digunakan merupakan item yang valid berdasarkan metode *corrected item total correlation* di atas 0.2. Kuesioner ketiga/terakhir adalah kuesioner permasalahan akademis – non akademis, memiliki 11 pertanyaan yang terdiri dari 7 pertanyaan semi tertutup dan 4 pertanyaan terbuka untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi serta bantuan yang diharapkan.

Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur yang telah disusun dan dikaji oleh *expert*. Panduan wawancara ini terdiri atas pertanyaan terbuka terkait dengan pengalaman selama mengerjakan skripsi untuk menggali *stressor*, metode *coping* yang selama ini dilakukan, serta dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini

adalah 79 partisipan untuk data kuantitatif dan 5 partisipan untuk data kualitatif.

Prosedur

Pilot study ini dilakukan dengan mengadakan pertemuan dengan para mahasiswa semester 10-14 untuk mengumpulkan berbagai informasi kualitatif terkait dengan kesulitan-kesulitan yang dihadapi, serta progres dari skripsi mereka saat ini. Pada pertemuan ini juga dilakukan penyebaran kuesioner untuk *try out* item kuantitatif. Selanjutnya peneliti mengolah data hasil *pilot study* beserta data *try out* item kuantitatif untuk dijadikan landasan bagi penelitian kualitatif.

Hasil

Pilot Study

Berdasarkan hasil *initial interview* dengan Kepala Program Studi, didapatkan temuan bahwa di tahun 2017 terdapat 208 mahasiswa semester 10-14 yang belum berhasil menyelesaikan skripsinya pada jangka waktu yang ditentukan (8 semester). Kemudian diadakan sebuah forum diskusi yang dihadiri oleh 44 mahasiswa/i skripsi tersebut. Berdasarkan hasil diskusi tersebut diketahui bahwa terdapat beberapa kendala akademis dan non akademis yang pada umumnya dialami mahasiswa skripsi. Kendala akademis yang dialami berupa kesulitan dalam proses penulisan ilmiah, kendala dengan dosen pembimbing serta kendala teknis seperti pencarian partisipan dan referensi. Sedangkan kendala non-akademis yang muncul berupa gejala-gejala psikologis

yang muncul akibat tekanan yang dialami serta permasalahan yang muncul dari dalam diri sendiri maupun dengan orang-orang terdekat. Berbagai kendala yang dialami ini pada akhirnya menjadi sumber tekanan (stres) yang menghambat proses pengerjaan skripsi.

Gambaran Sumber Stres (*Stressors*)

Permasalahan Akademis

Kendala akademis yang muncul berasal dari kesulitan ketika menuliskan gagasan yang dimiliki ke dalam bentuk tulisan ilmiah, proses bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi yang kurang lancar, serta matakuliah lain yang masih harus diambil. Proses pengerjaan skripsi yang paling dianggap sulit adalah Bab I yang terkait dengan fenomena, masalah dan urgensi penelitian (90%), Bab II terkait dengan landasan teori (37%), dan Bab III terkait dengan metode penelitian

(22%). Kendala akademis lain yang dihadapi adalah permasalahan selama proses bimbingan. Dari data yang didapatkan diketahui bahwa terdapat 30% mahasiswa skripsi yang merasa tidak mengalami permasalahan dengan dosen pembimbing mereka, sedangkan sisanya melaporkan beberapa kendala, misalnya bimbingan yang terburu-buru karena kesibukan dosen pembimbing, dosen pembimbing dirasa kurang peduli dengan permasalahan yang dihadapi mahasiswa di lapangan, serta hilangnya motivasi mengerjakan skripsi karena umpan balik/perkataan dosen pembimbing yang dianggap kurang membangun. Terdapat 57% responden berharap adanya peningkatan dalam umpan balik, karena umpan balik yang

diberikan kerap kali berbeda dengan yang diberikan sebelumnya, kurang mendalam (kurang mengkritisi/hanya terkait dengan kesalahan huruf) dan kurang dapat mengurangi kebingungan yang dialami.

Permasalahan Non-Akademis

Selain kendala akademis, kendala non-akademis juga dialami oleh para mahasiswa/i skripsi ini, yaitu muncul gejala-gejala gangguan psikologis (seperti gejala depresi, stres berat, dan gejala gangguan kecemasan) dengan jumlah tertinggi sebanyak 42%, merasa putus asa dan tidak termotivasi untuk mengerjakan skripsi, mengalami masalah dengan anggota keluarga, dan memiliki kesibukan lain di luar kampus.

Dinamika Stres yang Dialami

Munculnya stres pada mahasiswa semester 10-14, berawal dari kemunculan berbagai kendala sepanjang masa pengerjaan skripsi. Hal ini kemudian dievaluasi oleh individu sebagai sesuatu yang berkaitan erat dengan pencapaian tujuan mereka dan dapat menghambat pencapaian tujuan tersebut. Hanya kendala-kendala yang berkaitan dan menghambat yang pada akhirnya dinilai sebagai *stressor*. *Stressor* yang pada umumnya terjadi adalah masalah selama proses bimbingan, yaitu mahasiswa merasa kesulitan berkomunikasi lebih baik dengan dosen. Selain itu, hambatan yang muncul dari dalam diri sendiri, seperti rasa malas, pikiran-pikiran irrasional terhadap skripsi dan dosen pembimbing membuat proses pengerjaan skripsi terasa lebih berat. Tanggung jawab lain

serta tuntutan dari lingkungan sekitar untuk segera lulus juga menjadi tekanan tersendiri bagi para mahasiswa. Hal ini menyebabkan motivasi mereka akhirnya menurun.

Setelah mengidentifikasi *stressor*, individu menilai jumlah sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi *stressor-stressor* tersebut. Selain itu individu juga menilai kemungkinan terjadinya perubahan di masa yang akan datang. Penilaian terhadap sumber daya dan harapan di masa yang akan datang ini kemudian saling mempengaruhi satu sama lain yang kemudian akan menentukan sikap individu dalam menghadapi *stressor* yang muncul. Individu yang tidak melihat adanya harapan akan perubahan situasi di masa yang akan datang, akan tetap memandang *stressor* sebagai sumber ancaman yang membuatnya merasa

tertekan, meskipun memiliki sumber daya yang dapat membantu.

Hal-hal yang secara umum dianggap sebagai sumber daya yang dapat membantu, terbagi menjadi dua yaitu sumber daya akademis dan non-akademis. Sumber daya akademis berupa keberadaan orang lain yang dapat memberikan umpan balik dan menjadi rekan berdiskusi terkait topik penelitian, orang-orang yang dapat membantu mencari referensi serta partisipan penelitian untuk memperlancar kemajuan penulisan skripsi. Sedangkan sumber daya non akademis berupa pihak yang dapat menjadi tempat untuk menceritakan perasaan-perasaan negatif yang dialami serta memberikan motivasi dalam mengerjakan.

Sumber daya utama yang paling banyak membantu para mahasiswa skripsi adalah teman-teman. Keluarga

juga memainkan peranan penting dalam menciptakan suasana yang kondusif untuk mengerjakan skripsi. Sementara dosen pembimbing, saat ini masih dianggap sebagai *stressor*, meskipun terdapat harapan bahwa dosen pembimbing dapat menjadi sumber daya yang dapat membantu mereka.

Gambaran Coping Stress yang Dilakukan

Berdasarkan data yang didapat, strategi *coping* yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa semester 10-14 adalah *positive reappraisal*, diikuti dengan *accepting responsibility*, *distancing*, *escape-avoidance*, *planful problem solving*, *confrontative*, *self-control*, dan *seeking social support*. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya berfokus pada permasalahan emosional yang dialami. Mereka

berusaha untuk mencoba mencari makna positif dari hambatan atau permasalahan yang dihadapi. Di saat kendala yang dihadapi tidak kunjung teratasi, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah cara pandang menjadi lebih positif. Hal ini dapat membuat mereka merasa lebih baik meskipun masih berhadapan dengan kesulitan yang sama. Selain itu para mahasiswa juga menyadari bahwa menyelesaikan skripsi merupakan tanggung jawabnya. Meskipun demikian, mereka tetap tidak berusaha menyelesaikan skripsi, namun menghindar dan mengalihkan diri pada kesibukan lain. Hal ini dilakukan untuk mengurangi perasaan tertekan yang dialami.

Selanjutnya, strategi *coping* yang masih belum terlalu dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan mereka adalah evaluasi terhadap hambatan-

hambatan yang dihadapi, dan merancang rencana tindak lanjut untuk menghadapi kendala-kendala tersebut. Mereka juga kurang melakukan berbagai upaya untuk mengatasi hambatan, serta masih kesulitan dalam melakukan kontrol diri agar tidak terus menerus kabur dari permasalahan yang dihadapi. Dalam mengatasi kendala ini pun, para mahasiswa belum mencoba untuk meminta bantuan dari pihak-pihak lain yang dapat membantu mereka. Hal ini terjadi karena para mahasiswa sudah merasa putus asa dan kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

Gambaran Dukungan Sosial yang Diharapkan

Dalam menghadapi kendala-kendala skripsi, bantuan yang paling dibutuhkan oleh para mahasiswa semester 10-14 dari orang-orang di

sekitar mereka seperti dosen, teman ataupun keluarga, adalah dukungan-dukungan yang berfokus pada permasalahan emosional yang dialami seperti, dukungan emosional dan jaringan. Dukungan emosional yang diharapkan berupa penguatan dan empati yang diberikan orang lain melalui kegiatan seperti konseling atau *curhat*. Sedangkan, dukungan jaringan mengacu pada perasaan seseorang menjadi bagian dari kelompok yang anggotanya memiliki kepentingan dan keprihatinan bersama.

Selain dukungan yang berfokus pada permasalahan emosional, para mahasiswa juga mengharapkan adanya dukungan informasi dan *tangible*. Dukungan informasi dalam bentuk saran, masukan atau arahan kognitif lain yang dapat membantu mereka mengatasi kebingungan atau kesulitan yang

dihadapi. Sedangkan, dukungan *tangible*/dukungan nyata berfokus pada penyediaan sumber daya yang diperlukan, misalnya dalam bentuk memberikan jurnal-jurnal yang sesuai dengan topik penelitian, membantu mencari partisipan penelitian, serta menyediakan keperluan-keperluan lain yang dapat menunjang proses pengerjaan skripsi.

Hasil Uji Beda Kelompok *Coping Stress* dan Dukungan Sosial yang Diharapkan

Untuk mengetahui perbedaan dari metode *coping stress* yang dilakukan serta dukungan sosial yang diharapkan dari mahasiswa tersebut, dilakukan uji beda kelompok. Hal ini bertujuan untuk dasar dari penyusunan program intervensi yang akan dirancang untuk setiap angkatan. Uji beda kelompok ini menggunakan metode non parametrik

Kruskal-Wallis karena jumlah partisipan yang tidak seimbang antar mahasiswa semester 10-14. Uji beda kelompok ini menggunakan *software* SPSS versi 21.0. Berdasarkan hasil analisis uji beda kelompok yang telah dilakukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis dukungan *emotional*, *informational*, *tangible*, *network* dan *esteem* yang diharapkan, mahasiswa pada umumnya memiliki harapan yang sama akan jenis bantuan yang diperoleh. Selanjutnya, juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada mahasiswa semester 10-14. Pada metode *coping confrontative*, *seeking social support*, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *planful problem solving* dan *escape avoidance*. Hanya terdapat satu metode *coping* yang berbeda secara signifikan, yakni *positive reappraisal*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya pola hubungan antara stres, *coping stress*, dan dukungan sosial. Pola hubungan ini sejalan dengan teori *transactional model of stress and coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yaitu penilaian (*appraisal*) untuk mengevaluasi bahaya, ancaman dan tantangan, yang pada akhirnya menghasilkan proses *coping* stres, dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki serta dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari lingkungannya. Ketika seorang mahasiswa tidak memiliki sumber daya, namun ia mendapatkan dukungan dari lingkungannya, maka mahasiswa tersebut akan mengevaluasi kembali kondisi stres

yang dialami sebagai kondisi yang tidak terlalu menekan dan mendorongnya untuk melakukan strategi *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalahnya dan lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pendapat beberapa ahli yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang sesuai dapat memfasilitasi *coping* yang lebih tepat (Razurel, Kaiser, Sellenet & Epiney, dalam Calvete & Connor-Smith, 2006). Sumber daya yang pada umumnya dianggap dapat membantu adalah orang yang dapat berempati dan menjadi tempat berkeluh kesah, umpan balik dosen yang membangun, ataupun teman yang dapat membantu seperti memberikan masukan, menjadi teman diskusi, mencari responden atau referensi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi stres selama pengerjaan skripsi, mahasiswa melakukan strategi *coping* yang lebih berfokus pada emosional, ketika merasa tidak memiliki sumber daya dan/atau dukungan sosial yang memadai. Selain itu strategi *coping* yang dilakukan juga kurang adaptif karena tidak menyelesaikan permasalahan dan tetap membuat mereka merasa tertekan. Hal ini menyebabkan mereka semakin tidak mengerjakan skripsi serta lebih memilih menghindari skripsi lewat kesibukan lain. Pemilihan strategi *coping* yang kurang adaptif ini diduga disebabkan rendahnya harapan akan adanya perubahan situasi di masa yang akan datang, sehingga membuat mereka tidak lagi berusaha memperbaiki

keadaan, baik dengan cara mengerjakan skripsi sendiri maupun meminta pertolongan dari orang lain.

Rendahnya *future expectancy* dan sumber daya serta dukungan yang diperoleh ini, akhirnya mempengaruhi kondisi stres yang dialami mahasiswa yang bersangkutan. Tingkat stres yang dialami meningkat dan diperlukan mekanisme *coping* yang dapat mengatasinya. Rendahnya *future expectancy* ini, dipengaruhi oleh kegagalan di masa lalu untuk memperbaiki situasi (misalnya kendala dengan dosen pembimbing). Hal ini menyebabkan mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan bersifat kurang adaptif (tidak menyelesaikan masalah) untuk mengatasi tingkat stresnya yang tinggi.

Selanjutnya, selain ditemukannya pola hubungan antara stres, *coping* stres dan dukungan sosial, terdapat pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi kondisi stres, strategi *coping* serta dukungan yang dibutuhkan untuk dapat segera menyelesaikan skripsi. Faktor pertama adalah keberadaan “*deadline*” yang dapat memacu mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya tepat waktu untuk segera menyelesaikan skripsinya. “*Deadline*” ini dapat berupa batas waktu studi, tuntutan dari lingkungan untuk segera menyelesaikan skripsi, atau tuntutan dosen pembimbing. Hanya saja, keberadaan “*deadline*” ini harus tetap didukung dengan keberadaan sumber daya dan/atau dukungan sosial berupa dukungan emosional,

dukungan jaringan dan dukungan informasi dari lingkungan, sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk tetap mengerjakan skripsi dan melakukan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diduga bahwa terdapat beberapa aspek kepribadian yang turut mempengaruhi kemunculan stres serta strategi dan keberhasilan *coping* yang dilakukan, namun belum dikontrol oleh peneliti. Aspek kepribadian tersebut adalah *neuroticism*, *extraversion*, dan *conscientiousness*. DeLongis dan Holtzman (2005) mengutarakan bahwa kepribadian dan dukungan sosial memainkan peranan penting pada hampir seluruh aspek stres dan *coping*.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang pada umumnya menjadi sumber stress para mahasiswa semester 10-14 adalah kesulitan dalam penulisan, hambatan dalam proses bimbingan dan tuntutan tugas kuliah lainnya. Selain itu hal lain yang menghambat adalah pikiran irasional terhadap skripsi dan dosen pembimbing; munculnya gejala-gejala gangguan psikologis, hilangnya motivasi; masalah yang dialami di dalam keluarga dan kesibukan lain di luar perkuliahan. Keberadaan “*deadline*” juga menjadi sangat penting bagi para mahasiswa agar lebih termotivasi dalam menyelesaikan skripsinya. Namun adanya “*deadline*” ini harus diimbangi dengan sumber daya atau

dukungan dari lingkungan sekitarnya, agar mahasiswa dapat melakukan *coping stress* akan *stressor* dengan adaptif.

Strategi coping yang pada umumnya paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah *positive reappraisal*, *accepting responsibilities*, *distancing* dan *escape avoidance*. Sedangkan *coping* yang paling jarang dilakukan adalah *seeking social support* dan *self control*. Sedangkan dukungan sosial yang diharapkan dapat diperoleh adalah dukungan informasi dan nyata (*tangible*), dukungan emosional dan jaringan.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada adalah pengembangan intervensi yang dapat membantu mahasiswa

semester 10-14 yang belum menyelesaikan skripsi, berupa pembentukan sistem dan pengadaan sarana yang dapat membantu para mahasiswa ini untuk menyelesaikan skripsi. Program pembekalan mahasiswa baru yang rutin diadakan juga dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai terkait dengan *hardiness* atau resiliensi pada saat pelatihan yang dapat memperkuat mental mahasiswa dalam menghadapi permasalahan yang dialami selama kuliah. Selanjutnya, kegiatan bedah jurnal/skripsi terutama mengenai bagaimana cara merunutkan ide-ide ilmiah yang dimiliki, mencari urgensi serta cara memahami jurnal, juga merupakan kegiatan yang dapat kembali diadakan di Universitas XYZ.

Dalam menjalankan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan, yaitu keterbatasan peneliti dalam mengontrol variabel bebas dari responden seperti mata kuliah yang masih harus diambil, keterlambatan pada semester-semester sebelumnya, kondisi ekonomi dari responden, serta beberapa trait kepribadian yang mungkin mempengaruhi mempengaruhi kemunculan stres serta strategi dan keberhasilan *coping* yang dilakukan. Meskipun terdapat beberapa keterbatasan, namun penelitian ini pada akhirnya tetap dapat memotret pola dari dinamika stres, strategi *coping*, dan dukungan sosial pada mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: the roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of consulting and clinical psychology, 81*(3), 545.
- Burleson, B. R. (2003). Emotional support skills. *Handbook of communication and social interaction skills, 551-594*.
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping, 19*(1), 47-65.
- Chaplin, J. P. (2010). *Dictionary of psychology* (2nd ed.). NY: Random House Publishing Group.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of personality, 73*(6), 1633-1656. https://www.researchgate.net/publication/7494668_Coping_in_Context_The_Role_of_Stress_Social_Support_and_Personality_in_Coping

- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(2), 122.
- Fish, C. and Nies, M.A. (1996) Health Promotion Needs of Students in a College Environment. *Public Health Nursing, 13*, 104-111. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1525-1446.1996.tb00227.x>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology, 50*(3), 571.
- Glazer, S. (2006). Social support across cultures. *International Journal of Intercultural Relations, 30*, 605-622. doi:10.1016/j.ijintrel.2005.01.013
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley
- Jang, J. (2012). *The Effect of Social Support Type on Resilience*. (Doctoral dissertation, University of Alabama Libraries).
- Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory into practice, 41*(4), 212-218.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research, 27*(4), 535-566.
- Willison, J. (7 Desember 2007). *Research Skill Development Explanation*. Diakses pada 27 November 2017, dari <https://www.adelaide.edu.au/rsd/framework/explanation/>