

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENGGUNAAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI JURUSAN BK ANGKATAN 2008 FIP UNJ

Suci Widiani<sup>1</sup>

Dra. Atiek Sismiati S.<sup>2</sup>

Dra. Gantina Komalasari, M.Psi<sup>3</sup>

### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres dan strategi coping yang digunakan serta mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK 2008 FIP UNJ. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis korelasional. Sampel penelitian berjumlah 65 responden yang merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK FIP UNJ angkatan 2008, dengan teknik sampling jenuh. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk kedua variabel. Hasil pengujian validitas pada kuesioner tingkat stres diperoleh 19 butir valid kemudian 1 butir diperbaiki dan 54 butir valid pada kuesioner strategi coping. Adapun reliabilitas instrumen tingkat stres sebesar 0,851 dan strategi coping sebesar 0,94 dengan menggunakan alpha cronbach. Hasil penelitian dengan rumus korelasi koefisien phi ( $\Phi$ ) menunjukkan nilai phi ( $\Phi$ ) = 0,294 dan r tabel pada taraf signifikansi 5% = 0,244. Dengan demikian phi ( $\Phi$ ) yang diperoleh (yaitu 0,294) adalah lebih besar jika dibandingkan dengan r tabel (yaitu 0,244). Dengan demikian  $H_0$  ditolak, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping. Mahasiswa dengan stres tingkat tinggi sebesar 51% dan stres tingkat rendah sebesar 49%. Pada stres rendah, 84,4% mahasiswa menggunakan problem focused coping dan 15,6% mahasiswa menggunakan emotion focused coping. Pada stres tinggi, 57,6% mahasiswa menggunakan problem focused coping dan 42,4% mahasiswa menggunakan emotion focused coping.*

*Kata Kunci: Stres, Coping, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping*

### **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan aset berharga bagi setiap individu. Jenjang pendidikan formal di mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Pendi-

dikan tinggi atau yang lebih dikenal dengan perguruan tinggi merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah atas yang diikuti oleh para mahasiswa. Pendidikan tinggi dimulai dari S1, S2, hingga S3.

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, suciwidiani@gmail.com

<sup>2</sup> Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

<sup>3</sup> Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, gantina\_komalasari@yahoo.com

Bagi setiap mahasiswa jenjang sarjana (S1) diharapkan dapat menyelesaikan program studinya selama 4 tahun atau 8 semester.

Setelah mahasiswa menempuh beban studi yang telah ditentukan yaitu sebanyak 144-156 sks, salah satu persyaratan penyelesaian jenjang S1 mahasiswa diwajibkan membuat tugas akhir dalam bentuk penulisan skripsi. Penyusunan skripsi bukan hal yang mudah dilakukan karena dalam melakukan penelitian mahasiswa seringkali mengalami kendala yang dapat menjadikan sebuah hambatan untuk kelanjutan penyusunan skripsi. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nina Andini. Ia menemukan adanya kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, yaitu cara melakukan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan, serta menyusunnya menjadi sebuah karya ilmiah. Selain itu, rendahnya minat baca dikalangan mahasiswa juga mempengaruhi penyusunan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri, namun dalam proses ini tidak semua mahasiswa berhasil melakukannya sehingga menimbulkan stres.

Ketika individu dihadapkan pada stimulus berupa tuntutan/tantangan, ia akan mengidentifikasi atau mengevaluasi apakah stimulus tersebut akan memberikan keuntungan, kerugian atau membahayakan dirinya. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, jika mahasiswa menilainya sebagai hal yang membebani dan merupakan ancaman bagi dirinya maka akan berdampak negatif atau biasa disebut distress. Distress akan memberikan kerugian bagi mahasiswa. Kemungkinan mahasiswa akan merasa malas untuk melanjutkan penyelesaian skripsinya sehingga kelulusan pun akan terhambat.

Sebaliknya, mahasiswa yang menilai tuntutan dalam penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat memotivasi maka akan berdampak positif, dan lebih dikenal dengan eustress. Eustress dapat menstimulasi individu untuk bertindak laku positif, sehingga mahasiswa tidak akan merasa terbebani karena ia akan meresponnya dengan mencari alternatif penyelesaian masalah dan proses penyelesaian skripsi menjadi lebih cepat selesai. Namun, tidak semua mahasiswa yang sedang skripsi berada pada kondisi eustress. Oleh karena itu diperlukan strategi penanganan yang berbeda pula pada setiap indi-

vidu sesuai dengan kapasitasnya di dalam menghadapi situasi stres. Strategi ini disebut dengan *strategi coping*.

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa coping merupakan upaya kognitif untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Bagi individu yang menilai atau melihat kenyataan tidak sesuai dengan harapannya, serta tidak ada yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalahnya maka ia cenderung akan menggunakan *emotion focused coping*. Mahasiswa yang menggunakan coping ini selalu menghindari dari kendala-kendala yang dihadapi saat proses penyelesaian skripsi.

Sementara pada individu yang menilai bahwa tuntutan-tuntutan atau masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diubah, ia cenderung menggunakan *problem focused coping*. Coping ini upaya untuk mengurangi tuntutan dan meningkatkan usaha individu dalam menghadapi situasi tersebut. Mahasiswa yang menggunakan strategi ini akan lebih mudah mengatasi stres karena lebih aktif dalam mencari alternatif penyelesaian masalah. Ia akan selalu berupaya dan memotivasi diri untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

Hal ini didukung oleh pendapat Anderson bahwa bentuk *problem-emotion focused coping* digunakan dengan frekuensi yang berbeda tergantung pada tingkat stres yang dirasakan. Untuk tingkat stres rendah, kedua bentuk coping muncul dengan frekuensi yang sama. Pada stres tingkat sedang, *problem focused coping* yang digunakan dan pada tingkat stres yang tinggi, *emotion focused coping* mulai mendominasi, dengan menunjukkan frekuensi perilaku emosional atau defensif yang lebih besar. Anderson menyimpulkan bahwa kecemasan yang berhubungan dengan stres yang tinggi menyebabkan *overconcentration* pada perhatian emosional dan mekanisme coping defensif dan tidak cukup hanya pada mekanisme *problem solving coping*, sehingga tingkat kinerja lebih rendah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan mengkaji kedua variabel guna mengetahui atau membuktikan apakah tingkat stres berhubungan dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK (reguler dan non reguler) angkatan 2008 FIP UNJ.

## Kajian Teori Stres

Sarafino (1994) stres adalah suatu kondisi di mana interaksi seseorang atau lingkungan membawa pada perbedaan persepsi (secara individual), nyata atau tidak, antara tuntutan situasi dan kondisi orang tersebut, baik itu yang bersifat biologis, psikologis, maupun sistem sosial. Definisi lain, stres adalah suatu kondisi dimana individu merasa tertekan karena mengalami situasi yang menantang, penuh dengan tuntutan, serta mengancam diri individu sehingga menghasilkan respon fisiologik, psikologis, dan tingkah laku menjadi positif atau bahkan dapat menjadi negatif. Selain itu, stres berkaitan dengan bagaimana individu memandang atau mempersepsikannya serta beradaptasi dengan kejadian dan dorongan yang membuatnya tertekan.

Gejala-gejala stres menurut Rice dibedakan menjadi empat macam, yaitu (1) Gejala fisik (*physical symptoms*), seperti pegal-pegal dan lemas, sakit kepala, sakit punggung, ketegangan otot, meningkatnya detak jantung, hipertensi, dan terganggunya sistem pernafasan, (2) Gejala emosi (*emotive symptoms*), misalnya cemas, takut, mudah marah, depresi, ketakutan, frustrasi, bingung dan kehilangan kendali, (3) Gejala perilaku (*behavioral symptoms*), seperti prokrastinasi dan avoidance, menarik diri dari teman dan keluarga, penggunaan obat terlarang, minum-minuman keras, hilangnya nafsu makan dan tenaga, ledakan emosi dan agresi, mengabaikan tanggung jawab, dan berubahnya pola tidur (tidur tidak nyenyak), dan (4) Gejala kognitif (*cognitive symptoms*), seperti hilangnya motivasi dan konsentrasi, kekhawatiran yang berlebihan, cepat lupa, bingung, sulit mengambil keputusan dan keinginan untuk melarikan diri dari situasi dimana dia berada.

Sebenarnya, stres tidak hanya berakibat negatif namun dapat juga memberi dampak positif atau yang biasa disebut dengan eustress. Eustress dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, dan performansi individu. Selain itu juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya penciptaan karya seni. Sedangkan stres yang merugikan disebut dengan distress. Distress dirasakan ketika individu merasakan kecemasan, ketakutan, khawatir, dan gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang nega-

tif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindari.

Proses stres yang terjadi pada individu, diawali dengan hadirnya stimulus yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Individu akan mengidentifikasi stimulus tersebut, kemudian melakukan penilaian pertama (*primary appraisal*) berdasarkan pengalaman individu apakah stimulus tersebut menguntungkan, merugikan, atau membahayakan. Situasi ini dapat menjadi sebuah ancaman (*threat*) atau tantangan/peluang (*challenge*) baginya. Selanjutnya, individu akan melakukan penilaian kedua (*secondary appraisal*) yaitu dengan mengevaluasi kapasitas kemampuan atau sumber daya yang dimiliki dan berbagai alternatif untuk melakukan coping yang memungkinkan. Selanjutnya individu akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) dengan berdasarkan informasi baru yang diperoleh dari lingkungan untuk mengubah pandangannya terhadap situasi stres menjadi lebih positif.

## Coping

Coping didefinisikan sebagai cara berpikir yang realistis dan fleksibel untuk bertindak dalam memecahkan masalah dan dengan demikian dapat mengurangi stres. Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai beban yang melebihi sumber daya dari seseorang. Ini serupa dengan definisi yang dikemukakan oleh Taylor (1995) bahwa coping adalah proses dimana orang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya mereka dalam menilai situasi penuh tekanan.

Baker & Chapman menyoroiti tahapan peristiwa daripada tahapan coping. Tiga tahap biasanya didefinisikan: pertama, *anticipatory or warning* (antisipasi atau peringatan), *impact or confrontation* (menghadapi atau konfrontasi), dan *postimpact or postconfrontation* (pasca peristiwa). Dengan kata lain, tahapan dalam proses coping yaitu pertama tahap peringatan, kedua yaitu tahap menghadapi dimana individu mulai menerapkan coping yang dipilihnya dan yang ketiga yaitu tahap evaluasi setelah menghadapi keadaan.

Dalam Folkman dan Lazarus (1984) coping se-

cara umum dibedakan antara coping yang diarahkan dalam mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan penderitaan dan coping yang diarahkan pada pengaturan respon emosional untuk menghadapi masalah. Istilah lainnya mengacu pada *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Emotion focused coping* mungkin terjadi ketika ada penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi yang mengancam atau menantang. *Problem focused coping* mungkin terjadi ketika kondisi dinilai masih dapat untuk diubah.

*Problem focused coping* mirip dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah atau *problem solving*. Tujuannya adalah untuk mengurangi tuntutan dari situasi dan meningkatkan usaha individu dalam menghadapi situasi tersebut. Coping ini diarahkan untuk mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, kemudian bertindak.

*Emotion focused coping* merupakan strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Coping ini digunakan untuk menolak fakta dan implikasi yang terjadi, untuk menolak hal yang terburuk, dan untuk bertindak seolah-olah apa yang terjadi tidak bermasalah. Coping ini dianggap tidak efektif karena seseorang disibukkan mengurus perasaannya, cara yang dipakai seringkali tidak sesuai dengan kenyataan, melarikan diri dari masalah, dan menyalahkan diri sendiri.

Lazarus et al. (1986) dalam studinya mengembangkan instrumen *Ways of Coping* menemukan delapan faktor mendominasi coping stres pada seseorang yang tiga diantaranya termasuk dalam *problem focused coping*: (1) *Confrontative coping*, ditandai upaya agresif untuk mengubah situasi (2) *Seeking social support*, ditandai dengan upaya untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan informasi dari lainnya (3) *Planful problem solving*, menjelaskan dengan sengaja masalah yang berfokus pada upaya untuk memecahkan situasi.

Sementara lima faktor lainnya termasuk dalam *emotion focused coping*: (1) *Self control*, menggambarkan upaya untuk mengatur perasaan seseorang, (2) *Distancing*, menggambarkan upaya untuk melepaskan diri dari situasi stres, (3) *Positive reappraisal*, ditandai dengan upaya untuk menemukan makna positif dalam pengalaman dengan berfokus

pada kehidupan pribadi, (4) *Accepting responsibility*, menekankan bahwa seseorang mempunyai peran untuk bertanggung jawab menghadapi suatu masalah, dan (5) *Escape/avoidance*, menggambarkan individu yang berkhayal untuk menghindari masalahnya.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan April sampai Oktober 2012 yang bertempat di gedung Daksinapati, Jurusan Bimbingan dan Konseling Reguler dan Non Reguler angkatan 2008, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2008 yang sedang menyusun skripsi sebanyak 65 orang yang kemudian seluruhnya dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat stres (variabel X) dan strategi coping (variabel Y).

Teknik pengambilan data untuk kedua variabel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 alternatif jawaban. Teknik analisa data statistik yang digunakan untuk mengetahui persentase tingkat stres dan penggunaan strategi coping, digunakan teknik deskriptif.

Pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi phi ( $\phi$  coefficient correlation) dengan terlebih dahulu mengubah kedua variabel menjadi variabel diskrit. Hasil perhitungan phi ( $\Phi$ ) selanjutnya dikonsultasikan kedalam tabel nilai "r" seperti pada perhitungan dengan menggunakan product moment Pearson. Apabila nilai phi ( $\Phi$ ) < rtabel, maka  $H_0$  diterima, sebaliknya jika nilai phi ( $\Phi$ )  $\geq$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak.

## Hasil Dan Pembahasan

Setiap orang pasti pernah mengalami situasi stres, contohnya stres saat berada ditengah kemacetan lalu lintas. Mahasiswa pun tak luput dari stres, khususnya pada mahasiswa BK 2008 yang mengalami situasi stres saat proses penyusunan skripsi. Stres ini dirasakan ketika mahasiswa menemui kendala-kendala baik yang terkait dengan rencana metodologi

penelitian, kendala dalam mencari data penelitian, kendala dalam menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan dan pengetahuan mahasiswa yang terbatas akan metodologi penelitian. Kendala-kendala ini yang kerap kali menjadi stimulus/pemicu stres,

Secara umum mahasiswa yang mengalami stres rendah saat proses penyusunan skripsi di jurusan BK angkatan 2008 berjumlah 49% atau 32 mahasiswa dan 51% atau 33 mahasiswa lainnya berada pada stres tinggi. Sementara jika dilihat berdasarkan kelas reguler dan non reguler, tingkat stres tinggi lebih banyak dialami pada mahasiswa BK Non Reguler yaitu sebanyak 69,7% atau sebanyak 23 orang dan sisanya sebanyak 30,3% atau 10 mahasiswa mengalami stres rendah. Di kelas Reguler, jumlah mahasiswa yang mengalami stres tinggi lebih sedikit dibanding kelas non reguler yaitu 31,25% atau 10 mahasiswa dan sisanya sebanyak 68,75% atau 22 mahasiswa mengalami stres rendah.

Pada mahasiswa yang mengalami stres rendah, mereka mampu menghadapi situasi stres saat proses penyusunan skripsi dengan baik dan kendala-kendala saat proses penyusunan skripsi memungkinkan akan memberi dampak positif atau biasa disebut dengan eustress. Eustress dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, dan performansi individu. Selain itu juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

Sementara pada mahasiswa yang mengalami stres tinggi dikhawatirkan akan memberikan dampak stres yang merugikan atau disebut dengan distress. Stres dirasakan sebagai distress ketika individu merasakan kecemasan, ketakutan, khawatir, dan gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindari.

Adanya perbedaan tingkat stres ini dipengaruhi oleh bagaimana cara seseorang melakukan penilaian pertama (*primary appraisal*) saat stimulus atau stressor muncul (dalam hal ini penyusunan skripsi). Kemudian stimulus tersebut dinilai menguntungkan, merugikan, atau membahayakan yang didasari atas pengalaman sebelumnya. Jika stimulus itu dinilai akan merugikan atau membahayakan, maka menjadi sebuah ancaman (*threat*) bagi mahasiswa. Namun, ji-

ka stimulus ini dinilai sebagai hal yang menguntungkan maka mahasiswa akan menjadikan tertantang dan termotivasi untuk menghadapi dan mengikuti jalannya atau alur dari proses penyusunan skripsi dengan maksimal. Untuk itu dalam menghadapi stres saat penyusunan skripsi diperlukan strategi-strategi coping yang tepat agar terhindar dari distress, sebab coping dapat mengelola dan meminimalisir situasi stres.

Dilihat dari deskripsi data strategi coping seluruh mahasiswa BK 2008 yang sedang skripsi diketahui sebanyak 70,8% mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dan sebanyak 29,2% menggunakan *emotion focused coping*. Penggunaan *problem focused coping* juga mendominasi di kedua kelas yaitu sebanyak 81,3% di kelas BK Reguler dan 60,6% di kelas Non Reguler. Ini artinya, mahasiswa sebagian besar aktif dalam pemecahan masalah/ *problem solving* (yang meliputi menghadapi, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan yang matang), dan sebagian lainnya mengarahkan pada pengaturan respon emosional untuk menghadapi masalah (misalnya dengan pengendalian diri, menghindari, menjaga jarak, mencari sisi positif masalah, dan penekanan tanggung jawab) karena tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi stres.

Jika dikaitkan dengan tingkat stres, dikelas BK reguler 2008 stres yang dirasa cenderung rendah dan coping yang digunakan didominasi dengan *problem focused coping* sebesar 81,8%, sementara di BK non reguler 2008 stres yang dirasakan berada pada tingkat tinggi dan kedua coping menunjukkan selisih persentase yang tidak jauh berbeda. Artinya, di kelas non reguler, mahasiswa cenderung menggunakan kedua strategi coping.

Ini sejalan dengan pendapat Folkman dan Lazarus, bahwa *problem focused coping dan emotion focused coping* dapat digunakan pada saat yang sama, karena *problem focused coping* membutuhkan regulasi emosi juga.

*Emotion focused coping* dapat berfungsi sebagai fasilitator untuk *problem focused coping* dalam mengurangi tingkat stres. Di sisi lain, tindakan *problem focused coping* dapat terhalang oleh *emotion focused coping* karena dapat melumpuhkan individu. Namun ada pula yang menyebutkan bahwa emosi *focused coping* berkaitan dengan tingginya tingkat

stres sementara problem focused coping terkait dengan rendahnya tingkat stres.

Sementara itu, hasil uji hipotesis dengan menggunakan phi coefficient correlation menunjukkan bahwa nilai phi ( $\Phi$ ) (yaitu 0,294) adalah lebih besar jika dibandingkan dengan rtabel dengan sig. 5% (yaitu 0,244). Ini artinya terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK (Reguler dan Non Reguler) angkatan 2008 FIP, UNJ.

Ketika mahasiswa berhadapan dengan stresor maka ia akan mengidentifikasinya, apakah stresor tersebut menguntungkan, membahayakan atau bahkan merugikan. Kemudian ia, akan melakukan penilaian (primary appraisal) atas situasi ini, bisa berupa ancaman atau tantangan baginya. Dari penilaian ini mahasiswa akan melakukan evaluasi terhadap kapasitas kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi stres yang kemudian memilih dan melakukan coping. Pemilihan strategi coping akan mempengaruhi tingkat stres selanjutnya.

Menurut Folkman dan Lazarus ketika seseorang menggunakan strategi emotion focused coping, maka strategi tersebut hanya berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi ini biasa dilakukan saat seseorang menilai situasi stres sebagai situasi yang tidak bisa dikendalikan dan diubah olehnya. Artinya bahwa emotional focused coping hanya berfungsi sebagai regulator respon emosional dan bersifat sementara waktu. Karena sifatnya yang sementara waktu maka stres yang awal dirasakan akan kembali lagi bahkan mungkin lebih besar tingkatannya. Sebaliknya, strategi problem focused coping berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. strategi ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil akhir permasalahan awal yang dihadapi.

Hubungan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping bisa dilihat juga dari deskripsi data sebelumnya. Pada tingkat stres rendah, persentase problem focused coping sebesar 84,4% dan emotion focused coping sebesar 15,6%. Akan tetapi, pada tingkat stres tinggi, persentase kedua strategi coping tidak jauh berbeda yaitu *problem focused coping* sebesar 57,6% dan *emotion focused coping*

sebesar 42,4%. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa penggunaan problem focused coping lebih mendominasi saat mahasiswa mengalami stres tingkat rendah. Sementara persentase emotion focused coping lebih besar pada saat mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi.

Jika dilihat dari deskripsi data tersebut hubungan yang signifikan yaitu antara stres tingkat rendah dengan penggunaan strategi problem focused coping. Hal ini kemungkinan disebabkan karena ada faktor lain selain tingkat stres yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menggunakan strategi coping. Sejalan dengan pendapat Mutadin, bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping, yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

## Kesimpulan Dan Saran

### Kesimpulan

Mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sebesar 51% dan 49% lainnya mengalami stres tingkat rendah. Pada tingkat stres rendah, persentase problem focused coping sebesar 84,4% dan emotion focused coping sebesar 15,6%. Sementara itu pada tingkat stres tinggi, persentase kedua strategi coping tidak jauh berbeda yaitu problem focused coping sebesar 57,6% dan emotion focused coping sebesar 42,4%. Sementara itu, dari pengujian hipotesis dengan teknik korelasi phi (phi coefficient correlation) diperoleh nilai phi ( $\Phi$ ) = 0,294 yang kemudian dikonsultasikan dalam tabel nilai "r" dengan df sebesar 65, maka diperoleh rtabel pada taraf signifikansi 5% = 0,244. Dengan demikian phi ( $\Phi$ ) yang diperoleh (yaitu 0,294) adalah lebih besar jika dibandingkan dengan rtabel (yaitu 0,244). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ini artinya terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di jurusan BK angkatan 2008 FIP, UNJ.

### Saran

Saran bagi mahasiswa, diharapkan selalu melakukan manajemen diri, khususnya saat penyusunan skripsi serta pentingnya membangun komunikasi yang efektif dengan dosen pembimbing. Ba-

gi jurusan, diharapkan dapat bekerja sama dengan para dosen dalam mempersiapkan berbagai kegiatan untuk memotivasi dan mengurangi dampak stres mahasiswa yang sedang skripsi, misalnya dengan memprogramkan pelatihan/training kepada mahasiswa dan mengembangkan keterampilan coping kearah problem focused coping. Selain itu agar proses skripsi dapat selesai tepat waktu, jurusan dapat membuat sistem proses bimbingan secara terjadwal sehingga tercipta komitmen dan rasa tanggungjawab antara mahasiswa dengan dosen pembimbing.

### Daftar Pustaka

- Andini, Nina. (2004). *Kendala-kendala yang dihadapi oleh Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi* (Skripsi, Universitas Indonesia, 2004)
- Birol, Askim Sevinc. (2004). *Predictor Variables of Psychological Distress and Perceived Growth Following Motor Vehicle Accidents* (thesis, School of Social Science of Middle East Technical University, 2004)
- Lazarus, Richard and Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Sarafino, Edward P. (1994). *Health Psychological: Biopsychological Interaction (3rd ed)*. New York: John Wiley& Sons, Inc.
- Rice, Phillip L. (1999). *Stres and Health (3rd ed)*. USA: International Thomson Publishing Company.
- Taylor, Shelley E. (1995). *Health Psychology (3rd ed)*. New York: Mc Graw-Hill.
- Utomo. (2008). *Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, 2008).