

# PROBLEMATIKA DAN *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Oleh: Ismiati<sup>1</sup>

## Abstrak

*Studi ini bertujuan untuk mengetahui berbagai problematika dan coping stres yang dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Kancah penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Informan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 25 orang mahasiswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan FGD (focus group discussion). Hasil penelitian menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu. Perasaan-perasaan tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Untuk menyikapi hal tersebut mahasiswa berharap agar dosen pembimbing lebih serius dalam membimbing dan diperlukan tupoksi yang jelas antara pembimbing pertama dengan kedua. Kebanyakan mahasiswa masih menggunakan coping strategi yang terfokus pada emosi dalam menekan situasi stres, meskipun ada mahasiswa yang sudah menggunakan coping yang terfokus pada masalah. Oleh karena itu diperlukan berbagai pelatihan dan keterampilan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsinya tanpa menjadikan skripsi sebagai momok yang sangat menakutkan.*

## Abstract

*The purpose of this study is to found the problems and stress coping behavior of the students when they prepare the thesis. The informan of this study are 25 student at Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry that selected through purposive sampling. The research approach is qualitative research, and data collection techniques are observation, interview, and focus group discussion. This study found that students who prepare thesis feel happy and also stress. They feel happy because they can reach the final assignmet to finish the study, get bachelor's degree and will get professional work. In other side they feel stress, such as feeling burdened, confused, worried, scared, insecure, anxiety, feeling helpless and no potential or pessimism, feeling guilty, nervousness, tension, panic, feeling mad, anxious, depressed, embarrassed, sometimes sad, tired, upset, bored, and stagnate of mind. The feelings caused by internal factors and external factors. So that, the students hope*

---

1 Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

*that the lecture/advisor of the thesis should be more serious in the process of guiding thesis, and required a clear division of roles between the first and the second advisor. Generally, students still use coping strategies that focuses on emotion in suppressing stress situation, although there are students who are already using coping that focused on the problem. So that, its important to make trainings for students to be able to finish their thesis without presumption that the thesis as a very frightening specter.*

**Kata kunci: Problematika, Coping stress**

**Keywords: Problem, Coping stress**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi. Artinya skripsi adalah sebuah syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai salah satu syarat kelulusan, senang atau tidak, mau atau tidak tiap mahasiswa harus menyelesaikannya. Dengan kata lain bahwa semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi.

Secara akademik ketika mahasiswa sudah berada di semester akhir dianggap sudah mampu menyusun dan membuat skripsi sendiri dengan bantuan dosen pembimbing, karena bekal untuk menyusun dan membuat skripsi sudah diperoleh pada semester-semester sebelumnya. Pengetahuan ini diperkuat lagi setelah mereka belajar mata kuliah metodologi penelitian sebagai salah satu syarat menulis skripsi. Rasa ketakutan dan kekhawatiran terhadap kemampuan menyusun skripsi seharusnya tidak terjadi, karena jika sudah berada di semester terakhir mahasiswa sudah punya bekal meneliti dan menulis karya ilmiah. Jadi skripsi tidak dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan, karena menulis skripsi adalah bahagian dari tugas-tugas yang pernah dilalui selama kuliah. Penulisan skripsi memang harus disikapi dengan serius, namun tidak sampai menjadi sebuah momok yang menakutkan bahkan sampai menjadi sebuah tekanan psikologis.

Realitasnya penulisan skripsi masih menghantui sebahagian mahasiswa yang sedang duduk atau menyelesaikan kuliah pada semester akhir. Seolah-olah skripsi menjadi hantu yang begitu menakutkan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami stres. Hal ini dapat diketahui, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri. Hasil wawancara penulis dengan mahasiswa yang sedang menempuh kuliah semester akhir diketahui ternyata sebahagian besar mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan suatu momok yang paling mengkwatirkan selama kuliah. Di sisi lain juga ditemukan tidak sedikit mahasiswa yang menggunakan jasa orang lain untuk menulis skripsi, sehingga bisnis jual beli skripsipun menjadi trend baru di dunia akademisi kampus.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sedang menyusun skripsi menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas, dan ada

beberapa yang bahkan sampai menangis tersedu-sedu. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan<sup>2</sup> Pernyataan tersebut berarti bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres, ketika mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Pada dasarnya stres memang tidak selalu berdampak negatif bagi seseorang, tetapi dapat berdampak positif. Stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress* dan stres yang berdampak positif disebut *eustress*. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber stresnya sama.

Dari perspektif psikologis, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun.<sup>3</sup> Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Menjalani masa peralihan tersebut tentu saja mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan *coping* terhadap stres<sup>4</sup>. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas<sup>5</sup>. Kenyataannya tidak jarang mahasiswa yang sulit menyesuaikan diri dengan tugas skripsi. Kegagalan dalam penyusunan skripsi terkadang disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari referensi atau bahan bacaan, keterbatasan dana, dan juga kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress, karena adanya tekanan psikologis dalam diri mahasiswa.

## B. Penyebab dan Dampak Stres

Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Penyebabnya bermacam-macam mulai dari masalah yang terkait dengan pekerjaan, jabatan, keluarga, sekolah atau kuliah, cinta, kehilangan harta dan orang-orang yang disayangi, kemacetan lalu lintas di jalan raya, polusi udara, bahkan urusan rumah tangga. Stres adalah suatu sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh agar bertindak. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Atkinson mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis

---

2 Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc. 2002) .hlm. 142.

3 Monk, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*.(Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001), hlm. 260-262.

4 Rathus, S. A. dan Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 4.

5 Schneiders, A. *Personal Adjustment and Mental Health*. (New York: Rinehart and Windston.Inc, 1964), hlm. 130.

seseorang<sup>6</sup>. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Jika stres dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental, bahkan sampai terjadinya depresi. Mengingat stres dapat menyerang siapa saja dan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikis dan hubungan sosial, maka diperlukan pemahaman untuk mengenal gejala-gejalanya dan dibutuhkan kecakapan dalam mengelolanya, agar tidak berakibat kronis. Tidak dapat disangkal bahwa pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan mengelolanya dengan efektif.

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustress* dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan *distress*. Stres bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang. Smet menyatakan bahwa stres adalah suatu proses yang menempatkan seseorang sebagai perantara (*agent*) yang aktif dan dapat mempengaruhi sumber stres melalui strategi-strategi perilaku, kognitif dan emosional<sup>7</sup>. Pernyataan ini semakin memperjelas bahwa stres tidak hanya dapat disebut sebagai stimulus atau respon saja, karena ada aspek perilaku, kognitif dan emosional dalam diri manusia, yang masing-masing orang mempunyai karakteristik yang berbeda. Perbedaan karakteristik inilah yang membentuk adanya *individual differences*.

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres<sup>8</sup>. Senada dengan pengertian di atas Bishop menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon, baik fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi.<sup>9</sup> Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya melalui proses persepsi terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stres. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan.<sup>10</sup> Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

---

6 Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Erlangga: Jakarta, 1999), hlm. 222.

7 Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hlm. 111.

8 Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994) hlm. 74.

9 Bishop, G. D. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. (Singapore: Allin and Bacon, 1994), hlm. 127.

10 Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 142.

### C. Aspek-Aspek Stres

Secara umum stres dapat dilihat dalam dua aspek, yaitu aspek biologis dan psikologis. Aspek biologis yang muncul sebagai gejala fisik yang seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Sedangkan aspek psikologis berupa gejala psikis, antara lain muncul dalam gejala kognisi, yaitu gangguan pada proses berpikir, seperti gangguan pada daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Stres juga dapat muncul pada gejala afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi. Selain itu gejala stres dapat muncul dalam gejala psikomotorik, dimana kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

### D. Coping Terhadap Stres

Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah<sup>11</sup>. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Banyak definisi yang dilontarkan oleh para pakar psikologi dalam mengartikan *coping*. *Coping* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan. Umumnya *coping* strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Akan tetapi *coping* bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Baron dan Byrne menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan *mal-adaptif* yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu<sup>12</sup>. Sementara Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping* merupakan salah satu metode untuk mengurangi efek dari stres yang berkelanjutan, walaupun ada beberapa metode atau faktor lain yang dapat dilakukan. Menurut Lazarus stres dapat datang dari lingkungan, tubuh atau pikiran seseorang. Upaya

---

11 Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh). (Jakarta: PT. RajaGrafindo), hlm. 112.

12 Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 30.

yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi stres adalah dengan *coping*.<sup>13</sup>

Menurut Taylor *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan<sup>14</sup>. *Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi<sup>15</sup>. *Coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/ kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sarafino mengemukakan arti *coping* sebagai suatu proses yang dilakukan individu untuk mencoba mengelola perasaan ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan lingkungan dan kemampuan yang ada dalam situasi yang penuh stres<sup>16</sup>. Di tambahan pula oleh Lazarus dan Folkman ( dalam Smet ) *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber yang di miliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang penuh stres<sup>17</sup>.

## E. Klasifikasi dan Bentuk *Coping*

Folkman & Lazarus (dalam Sarafino) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu :

### a. *Problem Focused Coping* (PFC).

*Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu. Seperti yang diungkapkan oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah mengarahkan orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut. Ditambahkan lagi oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti di contohkan Nevid dengan mencari informasi tentang penyakit dengan mempelajari sendiri atau melalui konsultasi medis. Pencarian informasi membantu individu untuk tetap bersikap optimis karena dengan pencarian informasi tersebut timbul harapan akan mendapatkan informasi yang bermanfaat<sup>18</sup>

---

13 Lazarus dan Lazarus, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. (Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005), hlm. 169.

14 Taylor, E, Shelley..*Psikologi Sosial*. (Jakarta : Kencana Predana Media, 2009), hlm 47.

15 Rasmun, *Stress, Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Sugeta, 2004), hlm.30.

16 Sarafino, Edward P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (New York: John Wiley and Sons, Inc. 1998), hlm. 132.

17 Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Grasindo, 1994), hlm.143.

18 Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1, ( Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 144-145.

## b. *Emotion Focused Coping* (EFC)

*Emotion focused coping* merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah penggunaan alkohol, narkoba, mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya. Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan.

*Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara<sup>19</sup>. *Coping* yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. *Coping* yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. *Coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Jadi sebaiknya jika sedang menghadapi masalah atau sedang dihadapkan pada *stressor* maka sebaiknya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah

Dalam kehidupan sehari-hari mengenai faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. *Coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

## F. Problematika Mahasiswa Menyusun Skripsi

Berbagai persoalan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, antara lain sebagai berikut: (1) merasa terbebani dan bingung. Perasaan bingung terutama disebabkan karena mereka beranggapan ini adalah dunia dan pengalaman baru, yang belum pernah dilalui selama kuliah dan dianggap berbeda dengan makalah sehari-hari. Pada umumnya mahasiswa berpendapat bahwa skripsi adalah aktivitas yang paling menentukan dalam memperoleh gelar sarjana. Tugas skripsi dipandang tidak hanya menulis, tetapi juga harus mempertanggungjawabkan secara individual baik di hadapan pembimbing maupun ketika sidang munaqasyah di hadapan dewan penguji. (2) bosan, malas, dan jenuh, (3) Perasaan khawatir. Mahasiswa mengakui adanya perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti. Kekhawatirannya juga karena ada rasa penasaran siapa yang akan menjadi dosen pembimbingnya.

Di sisi lain ada di antara mahasiswa yang sangat bersemangat karena ingin mencapai target kuliah selesai tepat waktu. Merasa senang karena membayangkan akan dapat diwisuda

---

19 Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 243.

dan akan dapat bekerja.

## **G. Bentuk-Bentuk Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi**

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ada di antara mereka yang mengatakan terasa penat, capek, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Gambaran di atas menunjukkan berbagai perilaku dan perasaan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi penulisan skripsi sebagai sebuah karya ilmiah. Perasaan-perasaan tersebut menandakan adanya tekanan batin atau stres. Reaksi psikologis terhadap stress dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Umumnya mahasiswa mengalami kecemasan dalam menulis skripsi. Kecemasan merupakan respon yang paling umum terhadap berbagai stressor. Disamping itu juga reaksi bisa muncul dalam bentuk merasa bersalah, apatis dan depresi (merasa tidak berdaya dan tidak ada upaya). Gangguan kognitif (tingkat rangsangan emosi yang tinggi dapat mengganggu pengolahan informasi yang dipikirkan, maka semakin cemas, marah, depresi semakin menambah pada gangguan kognitif, artinya tidak mampu berpikir logis dan tepat.

## **H. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa yang sedang Skripsi**

Penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu :

### **1. Faktor internal**

Penyebab stres secara internal disebabkan karena:

(1) Pengalaman baru. Mahasiswa mengakui bahwa menulis skripsi adalah pengalaman baru, sehingga mereka merasa wajar adanya perasaan bingung bagaimana menghadapinya. Kecemasan sebagai salah satu bentuk stres yang paling umum dirasakan oleh individu dalam menghadapi situasi baru. Kecemasan ini akan bisa diatasi kalau seseorang punya kemampuan pemecahan masalah yang baik dan mengetahui sumber yang memicu kecemasan, sehingga mahasiswa tersebut dapat mempersiapkan diri lebih matang.

(2) Manajemen waktu yang kurang baik. Penyebab stres pada sebahagian mahasiswa ternyata disebabkan karena ketidakmampuannya mengatur waktu. Disatu sisi mereka harus menyelesaikan skripsi, tapi di sisi yang lain mereka juga disibukkan dengan berbagai kegiatan lainnya. Kesibukan lainnya adalah seperti aktif dalam organisasi baik organisasi di kampus maupun luar kampus. Ada juga yang mengakui sulitnya membagi waktu karena harus bekerja sambil kuliah, sehingga terasa tidak dapat fokus dan stres. Mahasiswa lainnya mengakui sulit mengatur waktu karena menjalani kuliah di dua perguruan tinggi (dua tempat). Ada juga mahasiswa yang mengakui sulitnya mengatur waktu karena di saat menulis skripsi dia dihadapkan oleh tugas lain yang merupakan rangkaian syarat dalam menyelesaikan kuliah dan sidang skripsi, seperti KPM (Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat), ujian komprehensif, tes computer, dan toefel. Stres dapat meningkat apabila sejumlah *stressor* harus dihadapi dalam waktu bersamaan. Apabila dalam waktu yang sama bertumpuk sejumlah *stressor* yang harus dihadapi, maka *stressor* berikutnya, meskipun



kecil dapat memicu stress tinggi. Berbagai hal yang dihadapi mahasiswa dengan persoalan masing-masing kegiatan, ketika membuat skripsi sumber *stressor* akan bertambah karena ketidakmampuan menentukan prioritas.

(3) Pesimis. Rasa pesimis dan ketakutan yang berlebihan tanpa alasan akan membuat mahasiswa merasa tidak punya kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu faktor penyumbang stres dalam menghadapi sesuatu.

(4) *Negative thinking (bertifikir negatif)* atau berprasangka buruk terhadap dosen pembimbing. Pikiran ini ditimbulkan karena adanya image tentang dosen yang mudah dan dosen yang sulit (killer). Pikiran ini sering ditularkan oleh mahasiswa senior atau kakak kelas mereka yang mempunyai pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan dengan dosen pembimbing tersebut. Ketakutan yang tidak beralasan membuat mereka menghindari dari pembimbing sebagai salah strategi *coping stress*. Faktor yang mempengaruhi efek *stressor* berbeda antara individu yang satu dengan yang lain dalam merespon stres. Cara seseorang mempersepsikan *stressor* akan mempengaruhi tingkat stres. Semakin *stressor* dipersepsikan secara negatif akan semakin tinggi tingkat stres seseorang. sebaliknya jika *stressor* yang dipersepsikan tidak mengancam dan merasa mampu beradaptasi, maka tingkat stresnya akan rendah, bahkan tidak ada. Dengan kata lain dapat dipahami bahwa semakin mahasiswa mempersepsikan bahwa dosen pembimbingnya secara negatif, seperti sulit, killer, maka akan semakin timbul rasa takut dan cemas yang pada akhirnya bertambah stres dalam menulis skripsi.

(5) Tidak *assertive*. Tidak mampu bersikap tegas terhadap sesuatu dapat menyebabkan stres. Misalnya tidak berani menolak sesuatu yang harusnya ditolak, baik dengan teman maupun dosen. Hal ini juga terjadi ketika berhadapan dengan dosen pembimbing, mulai saat seminar proposal dia sulit mengungkapkan apa yang sebenarnya ingin diteliti, sehingga judulnya pun sering berubah di luar kemampuannya untuk meneliti. Sikap tidak *assertive* (tidak tegas) yang dialami oleh seseorang sering menjadi sebuah dilema dalam dirinya. Hal ini yang membuat dirinya merasa tidak nyaman dalam bertindak.

(6) Kesulitan memahami aturan penulisan dalam bahasa Indonesia yang benar dan tidak peka terhadap Kultur Aceh. Hal ini ditemui pada mahasiswa luar negeri yang kuliah di UIN Ar-Raniry. Melihat kondisinya seyogyanya mahasiswa Luar negeri harus lebih dahulu mempersiapkan diri lebih matang terutama dalam penguasaan bahasa Indonesia dan pemahaman kultur Aceh.

### 3. Faktor eksternal

Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut: (1) Lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman. Salah satu penyumbang stres mahasiswa yang sedang skripsi adalah karena lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman. Lingkungan kos tempat tinggal mereka tidak mendukung suasana belajar yang nyaman, bahkan dapat mengganggu konsentrasi dalam menulis skripsi. Salah satu indikasinya adalah para penghuni kos yang tidak serius dalam belajar bahkan sering ribut menjadi penyebab stres bagi mahasiswa yang serius dalam menjalankan kuliah, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi. (2) Kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian. Referensi merupakan hal pokok dalam penulisan karya ilmiah. Kesulitan memperoleh apa yang dibutuhkan menjadi salah satu penyebab terhambatnya penulisan skripsi. Ini merupakan salah satu *stressor* yang harus dihindari. Salah satu hal penting yang harus dipikirkan mahasiswa dalam memilih judul adalah ketersediaan sumber data.

Referensi yang berupa buku merupakan salah satu sumber data yang jauh sebelum menulis harus dipastikan ketersediaannya., agar terhindar dari stres saat menulis. (3) Kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi Faktor lain yang ikut memberi andil kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah karena kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsultasi. Hal ini disebabkan karena dosen tersebut jarang ke kampus dan terlalu sibuk. Dengan demikian dapat dipahami bahwa komitmen pembimbing untuk menyempatkan diri dan menyediakan waktu bagi mahasiswa bimbingannya merupakan hal yang sangat penting.

## I. Strategi *Coping* yang Dilakukan Mahasiswa

Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menghadapi stres ketika menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

1. Mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak ada hubungan dengan skripsi. *Coping* yang dilakukan mahasiswa saat merasa stres menghadapi skripsi adalah dengan cara pengalihan, seperti main games, nonton bola, nonton filem mendengar musik, minum kopi atau teh sambil makan cemilan, istirahat dan tidur. Ada diantaranya mengatakan membaca buku-buku lain yang justru tidak terkait dengan skripsi. Artinya lebih memilih bahan bacaan yang tidak ada hubungan dengan penulisan skripsi.
2. Melakukan aktifitas fisik, seperti: lari pagi juga, menggerak-gerakkan badan seperti senam, dan joget-joget sendiri.
3. Berdoa dan melakukan aktifitas keagamaan seperti shalat dhuha dan tahajud secara rutin, agar dapat menenangkan dalam melakukan hal-hal apa saja.
4. Melakukan aktifitas keagamaan.
5. Merokok  
Merokok merupakan salah satu strategi *coping* yang digunakan oleh sebahagian individu saat mengalami stress. Akan tetapi ini hanyalah jenis *coping* jangka pendek dan jenis *coping* terfokus emosi bukan menghilangkan sumber stres. Kenyamanan hanya bersifat sementara, karena masalahnya tidak selesai.
6. Menambah pengetahuan tentang cara menulis karya ilmiah.
7. Menambah pengalaman baru dan mencari wawasan baru dalam cara menulis.
8. Mencari referensi buku-buku terbaru sesuai judul skripsi baik di media cetak seperti koran, buku dan alat komunikasi lainnya.
9. Berusaha disiplin waktu dalam segala urusan
10. Bergabung dengan teman dan sharing informasi.
11. Menelpon keluarga
12. Mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi
13. Berpikir positif (*positive thinking*)
14. Melawan Rasa Malas

Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui ada berbagai bentuk strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa sebagai respon terhadap stres ketika penulisan skripsi. Terkadang tidak hanya menggunakan satu strategi saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Rasmun bahwa setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu<sup>20</sup>

Secara umum strategi *coping* terhadap stres yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sedang menulis skripsi ada dua: yaitu ada yang terfokus pada emosi, tapi ada juga yang terfokus pada masalah. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang terfokus pada masalah adalah cara yang digunakan individu untuk bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi stres dalam menyelesaikan skripsi antara lain adalah dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk dapat menyelesaikan skripsinya, bukan lari dari masalah. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu.

Sementara *Emotion Focused Coping* (EFC) yang juga digunakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah merokok, mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas fisik seperti berolahraga, menonton televisi, main games, dan lain-lain yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya.

*Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara<sup>21</sup>. Seperti yang diungkapkan oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah mengarahkan orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut. *Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti mencari informasi dan menambah wawasan baru tentang cara penulisan skripsi, mempersiapkan lebih matang dan serius untuk menghadapi dosen pembimbing. Pencarian informasi membantu individu untuk tetap bersikap optimis karena dengan pencarian informasi tersebut timbul harapan akan mendapatkan informasi yang bermanfaat<sup>22</sup>.

Sedangkan untuk *coping* yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. Nevid mengungkapkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara

---

20 Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 138.

21 Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 243.

22 Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1, ( Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 144-145.

menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. Lebih lanjut diungkapkan, *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Jadi sebaiknya jika sedang menghadapi masalah atau sedang dihadapkan pada *stressor* maka sebaiknya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

## J. PENUTUP

Problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stress. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah menncapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, karena harapannya akan selesai kulliah dapat diwisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Akan tetapi dibalik itu ada perasaan stres karena menganggap skripsi adalah sebuah beban berat selama kuliah. Menghadapi skripsi sebagai sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan. Timbul perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti.

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing ketika skripsinya tidak sesuai keinginan pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ada di antara mereka yang mengatakan terasa penat, capek, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun disebabkan oleh dua faktor yaitu penyebab dari faktor internal (dari diri sendiri) dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya dipengaruhi oleh rasa pesimis dan rendahnya konsep diri terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak *assertive*, kurang memanfaatkan waktu dengan baik dan efektif (buruknya manajemen waktu), mempunyai kesibukan lain, dan kurangnya persiapan dalam menulis skripsi. Sedangkan penyebab dari luar antara lain adalah karena lingkungan yang kurang mendukung, dosen pembimbing yang sibuk (tidak cukup waktu), sehingga sulit berkonsultasi, terkadang ada perbedaan pemikiran antara pembimbing pertama dengan pembimbing kedua, sehingga mahasiswa bimbingan menjadi bingung, dan yang paling umum dirasakan adalah karena kurang tersedianya referensi yang dibutuhkan.

Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ada yang masih menggunakan strategi *coping* yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan ada juga yang sudah melakukan strategi *coping* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, G. D.. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Singapore: Allin and Bacon. 1994.
- Chaplin, J.P. Kamus Lengkap Psikologi. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, cetakan ke tujuh. Jakarta: RajaGrafindo, 2006.
- Lazarus dan Lazarus, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005.
- Monk, F. J., Knoers, A.M.P, Haditono, S. R. *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2001.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Rasmun, *Stres, Coping, dan Adaptasi*, Jakarta: Sagung Sageto, 2004.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc. 2002.
- Richard S. Lazarus, *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future, Psychosomatic Medicine* New York: John Wiley and Sons. Inc, 1993.
- Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc. 1994.
- Schneiders, A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Windston. Inc. 1964.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 1994.