

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi hal penting bagi perkembangan setiap individu. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan di Indonesia terdiri dari tiga jalur, yaitu pendidikan formal, pendidikan non-formal dan pendidikan informal.

Pendidikan formal menurut UU No. 20 Tahun 2003 terbagi menjadi tiga jenjang yaitu, Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah, dan Pendidikan Tinggi. Pendidikan Dasar mencakup pendidikan di Sekolah Dasar (SD), Pendidikan Menengah mencakup Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain itu terdapat Pendidikan tinggi yang penyelenggaranya adalah perguruan tinggi. Setiap jenjang tersebut, mempunyai tugas masing-masing dalam meningkatkan potensi individu.

Pada pendidikan tinggi, perguruan tinggi menjadi penyelenggara pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan beberapa tugas dalam penyelesaian program studinya. Salah satu tugas yang menjadi syarat mahasiswa untuk menyelesaikan program studinya adalah membuat skripsi. Pada Fakultas 'X' Universitas 'Y', ada beberapa tahapan dalam menyelesaikan skripsi. Salah satu tahapan yang harus dikerjakan adalah mengikuti mata kuliah usulan penelitian. Saat mengikuti mata kuliah ini mahasiswa dituntut untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitian sebelum mereka mengikuti seminar. Seminar ini dilakukan agar mahasiswa mengetahui apakah rancangan Usulan Penelitian yang diusulkan

dapat dilanjutkan atau tidak. Setelah mengikuti seminar maka mahasiswa dapat mengambil mata kuliah skripsi untuk dapat menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang tidak selesai mengerjakan rancangan Usulan Penelitian dalam satu semester wajib mengikuti mata kuliah usulan penelitian lanjutan pada semester berikutnya.

Saat mahasiswa mengerjakan rancangan Usulan Penelitian mahasiswa akan mengikuti beberapa kali bimbingan. mahasiswa dibimbing oleh dua dosen pembimbing yang terdiri dari pembimbing utama dan pembimbing pendamping. Kedua pembimbing tersebut yang akan membimbing mahasiswa sampai skripsi selesai.

Pada saat mahasiswa mengambil mata kuliah Usulan Penelitian, terdapat mahasiswa yang dapat mengerjakannya dalam satu semester, namun tidak sedikit juga mahasiswa yang mengerjakan lebih dari dua semester. Menurut hasil wawancara dengan 15 orang mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali terdapat beberapa alasan mahasiswa mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua semester. Sebanyak 4 (27%) orang menyatakan malas untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitian walaupun mereka tetap mengambil mata kuliah Usulan Penelitian. Selain itu terdapat 4 (27%) mahasiswa yang ingin fokus memperbaiki nilai kuliahnya terlebih dahulu. Kemudian terdapat 3 (20%) mahasiswa yang beralasan kuliah sambil bekerja sehingga tidak sempat untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitian. Sebanyak 2 (13%) orang mahasiswa mengambil mata kuliah usulan penelitian lebih dari 2 kali karena melakukan pergantian judul rancangan Usulan Penelitian. Kemudian terdapat 2 (13%) mahasiswa yang merasa takut untuk menemui pembimbing.

Pengerjaan karya ilmiah menuntut beberapa hal dari mahasiswa, yaitu kegigihan dan ketekunan (Olifia, 2006). Kegigihan dan ketekunan ini diperlukan karena terdapat tantangan dan hambatan yang dapat menjadi sumber *stress* bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan rancangan usulan penelitian. Selain itu juga mahasiswa dituntut untuk mengembangkan daya

pikir dan nalarnya untuk menyelesaikan rancangan usulan penelitian. Kemudian mahasiswa juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang yang berkaitan dengan penyusunan rancangan Usulan Penelitian, seperti dosen pembimbing, subjek penelitian atau pegawai TU.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap 15 mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali. Sebanyak 11 (73%) mahasiswa merasa cepat lelah saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian. Selain itu 6 (40%) mahasiswa merasa sering pusing. Hal ini dikatakan ke-enam mahasiswa ketika mereka merasa tidak tahu harus bagaimana menuangkan kalimat dalam rancangan Usulan Penelitian mereka. Gejala lain yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kesulitan tidur yang dirasakan oleh 6 (40%) mahasiswa. Mereka mengatakan bahwa mereka sering tidur di atas jam 1 malam dikarenakan sering memikirkan tentang Usulan Penelitian. Kemudian terdapat 6 (40%) mahasiswa yang merasa frekuensi makannya meningkat dari biasanya. Empat mahasiswa mengatakan bahwa mereka menjadi sering membeli makanan kecil. Dua mahasiswa mengatakan pola makan mereka jadi bertambah dari 2 kali menjadi 3 – 4 kali sehari. Sebanyak 4 (26%) mahasiswa mengalami peningkatan konsumsi rokok lebih dari biasanya. Keempat mahasiswa tersebut mengatakan bahwa konsumsi rokok mereka meningkat dari sebungkus sehari menjadi dua bungkus sehari. Terdapat 3 (20%) mahasiswa yang mengalami mimpi buruk dikarenakan mereka merasakan bahwa waktu *deadline* pengumpulan rancangan Usulan Penelitian semakin dekat. Selain itu yang dirasakan oleh 2 (13%) mahasiswa adalah tidak mengangkat telepon ketika dihubungi orang tuanya. Mereka cemas untuk ditanyakan tentang kelulusan mereka. Hal di atas menunjukkan bahwa pengerjaan rancangan Usulan Penelitian menimbulkan *stress* pada mahasiswa yang telah mengambil Usulan Penelitian lebih dari dua kali.

Stress menurut Hans Selye (dalam Lazarus, 1976) merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan. Selain itu, Lazarus & Folkman (1984)

mengungkapkan bahwa *stress* merupakan hubungan yang spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau yang melebihi sumber daya yang membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya.

Stress yang dialami oleh mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali disebabkan adanya sumber *stress*. Hasil wawancara terhadap 15 mahasiswa yang lebih dari dua kali mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian ditemukan 12 (80%) mahasiswa yang mengalami frustrasi karena kesulitan dalam menuangkan dan menyusun kata-kata ke dalam rancangan Usulan Penelitiannya. Mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa kesal ketika tidak tahu kata apa yang harus dituangkan dalam rancangan Usulan Penelitiannya. Frustrasi juga dirasakan oleh 3 (20%) mahasiswa yang kesulitan mencari referensi untuk menulis rancangan Usulan Penelitiannya. Selain itu 7 (47%) mahasiswa merasakan adanya *Pressure* (tekanan) karena orang tua yang sering mengingatkan untuk cepat lulus. Selain itu juga, terdapat 5 (30%) mahasiswa yang merasa tertekan karena merasa tertinggal oleh mahasiswa seangkatan mereka yang telah lebih dahulu lulus dan sudah mempunyai pekerjaan. Kemudian 3 (20%) mahasiswa yang merasa waktu *deadline* pengumpulan rancangan Usulan Penelitian yang semakin dekat. Sumber *stress* yang lain adalah konflik. Konflik yang dirasakan oleh 3 (20%) mahasiswa karena kesulitan menyesuaikan waktu dengan jadwal dosen pembimbing. Mahasiswa merasa jadwal kuliah mereka terkadang bersamaan dengan waktu jadwal bimbingan. Kemudian terdapat 3 (20%) mahasiswa merasakan adanya ancaman. Tiga mahasiswa tersebut merasa cemas dengan adanya ancaman dari Fakultas, yaitu akan dikeluarkan jika tidak menyelesaikan Skripsi hingga pertengahan tahun 2017.

Dari uraian diatas dapat digambarkan bahwa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali merasakan adanya *stress* pada diri mereka masing-masing. Walaupun mereka sadar bahwa mengerjakan rancangan Usulan Penelitian

akan menimbulkan *stress*, tapi mereka juga harus tetap mengerjakan rancangan Usulan Penelitian agar mereka bisa lulus. Mahasiswa akhirnya mencoba untuk meredakan *stress* yang mereka rasakan.

Peneliti mencoba melakukan wawancara terhadap 15 mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali tentang kegiatan apa saja yang dapat meredakan *stress* mereka. Terdapat 6 mahasiswa (40%) yang lebih sering menonton Film untuk meredakan *stress* mereka. Selain itu terdapat 4 mahasiswa (27%) yang mencoba menghilangkan *stress* mereka dengan bermain aplikasi permainan di *Handphone*. 2 Mahasiswa (13%) mencoba menghilangkan *stress* mereka dengan tetap mencoba menyelesaikan terlebih dahulu tugas-tugas dalam membuat rancangan Usulan Penelitian. Terdapat juga 2 Mahasiswa (13%) yang lebih giat beribadah untuk menghilangkan *stress* yang dirasakan. Kemudian terdapat 1 mahasiswa (7%) yang lebih sering menanyakan tentang tahapan Usulan Penelitian yang telah dikerjakan teman-teman mereka.

Hal-hal diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali berusaha untuk meredakan *stress* mereka. Usaha untuk meredakan *stress* ini disebut juga dengan *Coping Stress*. *Coping stress* dibutuhkan oleh individu dalam membantu mempertahankan pola pikir yang rasional, pengaturan *mood*, mendukung pemecahan masalah yang lebih efektif, dan fokus terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa *coping stress* adalah perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau tekanan yang melampaui sumber daya individu atau dapat membahayakan keberadaan serta kesejahteraan individu. Lazarus & Folkman juga mengungkapkan bahwa *coping stress* dibagi berdasarkan dua bentuk menurut fungsinya. *Coping stress* yang pertama adalah *Problem Focused Form of Coping*. *Problem*

Focused Form of Coping digunakan individu untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang menyebabkan *stress*. Misalnya saja, mahasiswa yang sedang mengerjakan rancangan penelitian dihadapkan pada kesulitan untuk mencari bahan-bahan penelitian. Mahasiswa yang menggunakan *Problem Focused Form of Coping*, akan terus berusaha untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitian mereka sampai selesai.

Bentuk kedua dari *coping stress* adalah *Emotional Focus Form of Coping*. *Emotional Focus Form of Coping* digunakan individu untuk meredakan tekanan emosional yang disebabkan oleh masalah yang menimbulkan *stress*. Contoh yang dilakukan mahasiswa yang sedang mengerjakan rancangan Usulan Penelitian adalah ketika mereka merasa adanya hambatan dalam menuangkan kata-kata ke dalam rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa akan mencoba beristirahat dahulu sampai merasa siap kembali untuk menuangkan kata-kata ke dalam rancangan Usulan Penelitian mereka. Contoh lainnya ketika mahasiswa itu merasa terhambat dalam mengerjakan rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa akan menghindari pengerjaan rancangan Usulan Penelitian.

Hasil penelitian yang ditunjukkan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa individu akan menggunakan kedua bentuk *coping stress* dalam menghadapi tuntutan-tuntutan internal dan eksternal pada situasi kehidupan nyata. Kedua bentuk *Coping Stress* tersebut digunakan dengan frekuensi yang berbeda tergantung dari tingkat sumber *stress* yang berbeda pada setiap mahasiswa. Mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali juga akan menggunakan kedua bentuk *coping stress* untuk meredakan *stress* saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian dilakukan untuk mengetahui jenis *coping stress* yang dominan digunakan oleh mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali.

1.3 Maksud dan Tujuan penelitian

1.3.1 Maksud penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah lebih dari dua kali dalam menghadapi *stress* saat membuat rancangan Usulan Penelitian.

1.3.2 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis *coping stress* yang digunakan mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali berdasarkan bentuk-bentuk spesifik *coping stress problem focused form of coping* dan *coping stress emotional focused form of coping* berikut faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan jenis *coping stress*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Kegunaan penelitian ini adalah memberikan informasi dalam ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan mengenai *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang lebih dari dua kali mengambil mata kuliah Usulan Penelitian.

- Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk peneliti lainnya yang berminat dan ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan *coping stress* beserta pengembangannya.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi kepada mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali agar dapat membantu mereka dalam mempertimbangkan penggunaan kedua bentuk *coping stress* saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian.
- Memberi informasi kepada dekan Fakultas 'X' Universitas 'Y' mengenai *coping stress* mahasiswa yang mengambil mata kuliah Usulan lebih dari dua kali agar Fakultas 'X' dapat memberikan kebijakan yang tepat saat Mahasiswa mengambil mata kuliah Usulan Penelitian.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali umumnya mempunyai tugas untuk membuat rancangan Usulan Penelitian. Sewaktu mengerjakan rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa akan menghadapi tuntutan, misalnya mahasiswa harus menentukan judul, menentukan teori yang akan digunakan, melakukan bimbingan dengan dua pembimbing, menuangkan ide ke dalam tulisan. Tuntutan- tuntutan seperti ini dapat menjadi sumber *stress* pada mahasiswa.

Menurut Lazarus (1976), sumber *stress* dibagi menjadi empat. Sumber stress yang pertama adalah frustrasi. Frustrasi adalah sumber *stress* yang muncul apabila usaha yang dilakukan oleh individu menemui hambatan atau kegagalan dalam mencapai tujuan. Hal-hal yang membuat mahasiswa frustrasi diantaranya adalah ketika berusaha menuangkan kata-kata

ke dalam tulisan rancangan Usulan Penelitian, namun terhambat untuk memilih kata yang sesuai untuk paragraf pada rancangan Usulan Penelitian. Sumber *stress* yang kedua adalah Konflik. Konflik adalah sumber *stress* yang muncul pada saat individu dihadapkan pada suatu situasi yang mana individu tersebut harus memilih salah satu dari dua atau lebih dorongan atau kebutuhan yang berlawanan dari dorongan atau kebutuhan yang berlawanan tersebut terjadi pada waktu yang bersamaan. Konflik ini muncul diantaranya ketika mahasiswa ingin menemui subjek penelitian namun diwaktu yang sama mahasiswa tersebut harus menjalani perkuliahan. Mahasiswa tersebut tidak jadi bertemu subjek penelitian jika ia mengikuti perkuliahan, atau ia akan kehilangan absen ketika ia memilih bertemu subjek penelitian. Sumber *stress* yang ketiga adalah *pressure*, yaitu sumber *stress* yang muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. *Pressure* yang dialami mahasiswa ketika orang tua mahasiswa menuntut mahasiswa untuk cepat lulus. Sumber *stress* yang terakhir adalah ancaman, yaitu sumber *stress* yang muncul apabila individu mengantisipasi hal-hal yang tidak menyenangkan atau merugikan dirinya atau mengenai situasi. Contoh ancaman yang diterima mahasiswa adalah ancaman *drop out* dari Fakultas.

Sumber *stress* dapat menimbulkan *stress* pada mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang sudah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali. Menurut Lazarus & Folkman (1984), *stress* merupakan suatu bentuk interaksi antara individu dan lingkungannya yang dirasa sebagai suatu yang membebani atau melampaui kapasitas kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan diri individu. Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil Usulan penelitian lebih dari dua kali akan merasakan *stress* jika tuntutan-tuntutan saat mengerjakan rencana usulan penelitian membebani ataupun melampaui kemampuan dan dapat mengancam kesejahteraan dirinya.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), walaupun tuntutan lingkungan dan tekanan dapat memproduksi *stress*, namun perbedaan pada individu akan membuat derajat, penghayatan dan reaksi *stress* berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa setiap mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali memiliki derajat, penghayatan dan reaksi *stress* yang berbeda. Perbedaan ini dikarenakan adanya penilaian kognitif yang ada di setiap mahasiswa. Penilaian kognitif dari masing-masing mahasiswa akan memberikan bobot terhadap keadaan atau situasi menekan yang dialami mahasiswa, apakah suatu keadaan yang dihayati sebagai keadaan yang mengancam atau tidak bagi mahasiswa, dan cara menanggulangi situasi atau keadaan tersebut.

Tahap pertama penilaian kognitif yang dilakukan mahasiswa Fakultas 'X' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali adalah penilaian primer (*Primary Appraisal*). Pada penilaian primer, mahasiswa melakukan evaluasi apakah situasi tersebut *Irrelevant*, *Benign Positive* dan *Stress Appraisal*. *Irrelevant* terjadi jika situasi yang ada tidak berhubungan atau tidak relevan dengan diri mahasiswa. *Benign Positive* terjadi jika situasi yang dialami adalah hal yang positif dan mensejahterahkan diri mahasiswa.. Mahasiswa yang merasa bahwa menentukan judul, menulis kata-kata ke dalam rencana usulan penelitian, dan melakukan bimbingan dinilai sebagai situasi yang mengancam kesejahteraan dirinya dan melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka dapat diklasifikasikan sebagai situasi yang *stress appraisal*.

Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil lebih dari dua kali mata kuliah usulan penelitian akan berbeda tergantung dari penilaian kognitifnya masing-masing. Intensitas *stress* akan muncul tergantung dari penghayatan terhadap bahaya yang akan terjadi. Jika mahasiswa semakin merasa tidak mampu dan tidak dapat mengatasinya maka *stress* yang dirasakan akan semakin

kuat (Lazarus, 1976). Penghayatan *stress* pada mahasiswa akan menuntun kepada tahapan kedua dari penilaian kognitif, yaitu penilaian sekunder (*Secondary Appraisal*).

Pada saat melakukan penilaian sekunder, mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali, akan mengevaluasi potensi-potensi yang dimiliki dan memilih cara atau strategi untuk menanggulangi *stress* yang muncul. Pemilihan strategi untuk menanggulangi masalah dipengaruhi oleh penilaian mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dan penilaian terhadap potensi-potensi yang dimiliki mahasiswa untuk menghadapi masalah tersebut (Lazarus 1976). Selain itu, mahasiswa juga melakukan penilaian terhadap akibat-akibat yang ditimbulkan jika memilih strategi penanggulangan *stress* yang akan diambil. Strategi yang akan diambil mahasiswa untuk menanggulangi *stress* tersebut disebut juga dengan *Coping Stress*.

Coping stress yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali dipandang sebagai faktor yang berpengaruh dalam pengerjaan rancangan Usulan Penelitian. Mahasiswa berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ada saat pengerjaan rancangan Usulan Penelitian. *Coping stress* sendiri merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau tekanan yang melampaui sumber daya individu atau dapat membahayakan keberadaan serta kesejahteraan individu (Lazarus, 1984). *Coping stress* ini digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi situasi atau tuntutan yang menimbulkan *stress* pada saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian.

Menurut Lazarus (1984), *Coping stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' dipengaruhi oleh enam faktor. Kesehatan dan energi merupakan sumber-sumber fisik yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menangani tuntutan dalam menangani *stress* saat pengerjaan rancangan Usulan Penelitian. Mahasiswa akan lebih mudah

dalam menggunakan *coping stress* ketika mereka dalam keadaan sehat. Sebaliknya jika Mahasiswa sedang sakit atau kelelahan, maka energi untuk melakukan menanggulangi *stress* akan berkurang. Faktor kedua adalah Keyakinan diri. Sikap optimis atau pandangan positif pada kemampuan diri mahasiswa merupakan sumber daya yang penting dalam menanggulangi *stress*. Hal ini dapat membangkitkan motivasi untuk terus berupaya mencari alternatif-alternatif penanggulangan *stress* yang efektif saat pengerjaan rancangan usulan penelitian. Keterampilan untuk memecahkan masalah merupakan kemampuan mahasiswa untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah sebagai usaha dalam mencari alternatif tindakan, mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam menanggulangi *stress* saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian. Keterampilan ini diperoleh melalui pengalaman, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognitif dalam menggunakan pengetahuan tersebut, serta kapasitas untuk mengendalikan diri mahasiswa. Faktor yang keempat adalah dukungan sosial. Melalui orang lain, mahasiswa dapat memperoleh informasi, dukungan konkrit dan dukungan emosional yang dapat membantu dalam menangani *stress* yang dihadapi mahasiswa. Sumber-sumber material seperti uang, barang, serta fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan *stress* dengan lebih efektif. Faktor yang terakhir adalah Keterampilan sosial. Hal ini memudahkan pemecahan masalah yang dapat dilakukan bersama orang lain. Ini memberikan kemungkinan bagi mahasiswa untuk bekerja-sama serta memperoleh dukungan dari teman-teman, orang tua, dan dosen pembimbing. Selain itu, interaksi sosial yang terjalin dapat memberikan kendali yang baik bagi mahasiswa yang bersangkutan.

Lazarus dan Folkman (1986) menyatakan bahwa terdapat dua bentuk umum dari *coping stress*, yaitu *coping* yang berpusat kepada masalah (*Problem - Focused Form of Coping*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*Emotional - Focused Form of Coping*). *Problem Focused Form of Coping* biasanya digunakan untuk mengatur dan mengatasi

masalah penyebab *stress* melalui perubahan relasi yang sulit terhadap lingkungan sehingga individu menilai bahwa situasi yang dihadapi harus berubah. *Emotional - Focused Form of Coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap masalah yang dihadapi, yang terdiri dari proses-proses kognitif yang ditunjukkan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk strategi-strategi seperti penghindaran, meminimalisir, menjaga jarak, perhatian selektif, perbandingan yang positif sehingga individu tidak mengubah situasi objektif.

Kedua bentuk *coping* diatas dapat digunakan mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali untuk menghadapi tuntutan-tuntutan saat mengerjakan rancangan usulan penelitian. Frekuensi dari kedua bentuk *coping* akan berbeda tergantung dari sumber stress yang dialami mahasiswa. Menurut penelitian yang telah diungkapkan Lazarus (1984) bahwa orang dengan derajat stress sedang lebih dominan menggunakan *Problem Focused Form of Coping*. Sedangkan jika derajat Stress tinggi lebih dominan menggunakan *Emotional Focused Form of Coping*. Mahasiswa dapat menggunakan *Problem Focused Form of Coping* lebih sering ataupun menggunakan *Emotional Focused Form of Coping* lebih sering. Mahasiswa yang menggunakan *Problem Focused Form of Coping* lebih sering akan berusaha untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitian dengan tekun agar rancangan Usulan Penelitian mereka cepat selesai. Mereka juga akan berusaha untuk mengerjakannya dengan terencana dan disertai pendekatan analisis untuk memecahkan masalah yang dihadapi saat mengerjakan rancangan usulan penelitian. Sedangkan Mahasiswa yang menggunakan *Emotional Focus Form of Coping* lebih sering melakukan hal-hal yang dapat meredakan tekanan emosionalnya. Mereka akan mencoba menjaga jarak ataupun menghindari pengerjaan rancangan Usulan Penelitian. Mereka juga berusaha untuk mengontrol diri mereka dan menerima bahwa rancangan Usulan Penelitian adalah tanggung jawab mereka. Selain itu mereka akan mencari dukungan dari orang sekitar

mereka dan berusaha untuk mendapatkan pandangan yang positif tentang pengerjaan rancangan Usulan Penelitian.

Problem Focused Form of Coping terdiri dari dua bentuk khusus, yaitu *Confrontive coping* dan *Planful problem-solving*. Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Confrontive Coping*, akan mengembangkan usaha yang tekun/giat dalam mengubah situasi disertai dengan derajat kebencian dan adanya pengambilan resiko . Hal ini dapat dicontohkan ketika terdapat mahasiswa yang tidak terbiasa membaca bahan penelitian yang berbahasa Inggris. Mahasiswa ini akan berusaha tetap membaca meskipun dibantu dengan menggunakan kamus. Walaupun mahasiswa tersebut tahu banyak terdapat kata-kata yang membingungkan dalam bahan penelitian yang berbahasa Inggris, namun dia tetap membaca sampai ia mengerti.

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Planful problem-solving*, akan mengubah situasi dengan tenang dan berhati-hati disertai pendekatan analitis untuk memecahkan masalahnya. Mahasiswa yang menggunakan *coping* ini akan membuat suatu perencanaan yang mendetil terhadap tugas-tugas yang akan dikerjakan. Mahasiswa tersebut akan mengerjakan secara teratur sesuai dengan rencana yang ia buat.

Emotional - Focused Form of Coping terdiri dari enam bentuk khusus, yaitu : *Distancing, Self control, Seeking social support, Accepting responsibility, Escape-avoidance, Positive reappraisal*. Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Distancing*, berusaha untuk menjaga jarak dalam menghadapi masalah dan berusaha menciptakan pandangan yang positif. Mahasiswa yang menggunakan *coping* ini biasa mengambil jarak terhadap tugas-tugas penyelesaian rancangan Usulan Penelitian, atau mengambil jeda sampai kondisi emosinya membaik. Misalnya ketika sedang mengetik rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa merasa

bosan dan akhirnya ia bermain *game* komputer. Setelah ia merasa sudah tidak bosan maka ia akan kembali mengetik.

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *self-control*, berusaha untuk mengatur perasaan diri serta mengatur tindakan diri sendiri. Misalnya mahasiswa tersebut berusaha untuk mencari bahan-bahan referensi di perpustakaan, walaupun dirinya sedang merasa jenuh dalam mengerjakan rancangan usulan penelitian.

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Seeking social support* berusaha untuk mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional. Pada saat pengerjaan rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa biasanya meminta dukungan terhadap orang-orang yang berhubungan dengan Usulan Penelitian, seperti senior, dosen pembimbing, dan mahasiswa lainnya. Misalnya saja mahasiswa meminta orang lain untuk menterjemahkan bahan-bahan penelitian. Selain itu, mahasiswa juga meminta untuk didoakan agar rancangan Usulan Penelitiannya cepat selesai.

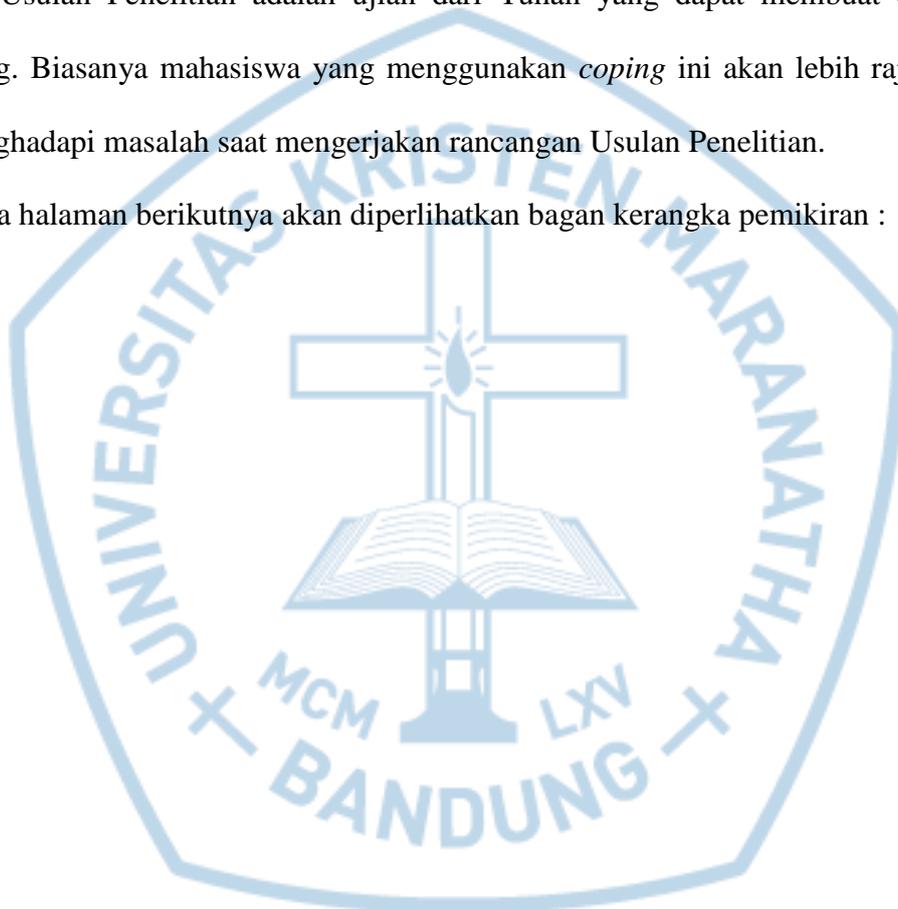
Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *accepting responsibility* berusaha untuk mengakui/menyadari permasalahan yang dialami pada diri sendiri serta berkomitmen untuk mencoba menempatkan sesuatu secara benar. Mahasiswa menyadari bahwa mengerjakan rancangan Usulan Penelitian adalah salah satu tugas untuk bisa menyelesaikan studinya, Oleh karena itu dia akan berusaha untuk mulai mengerjakan rancangan Usulan Penelitian.

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Escape-avoidance* berusaha untuk melarikan diri dari masalah atau berkeinginan dan berusaha untuk menghindari masalah. Mahasiswa

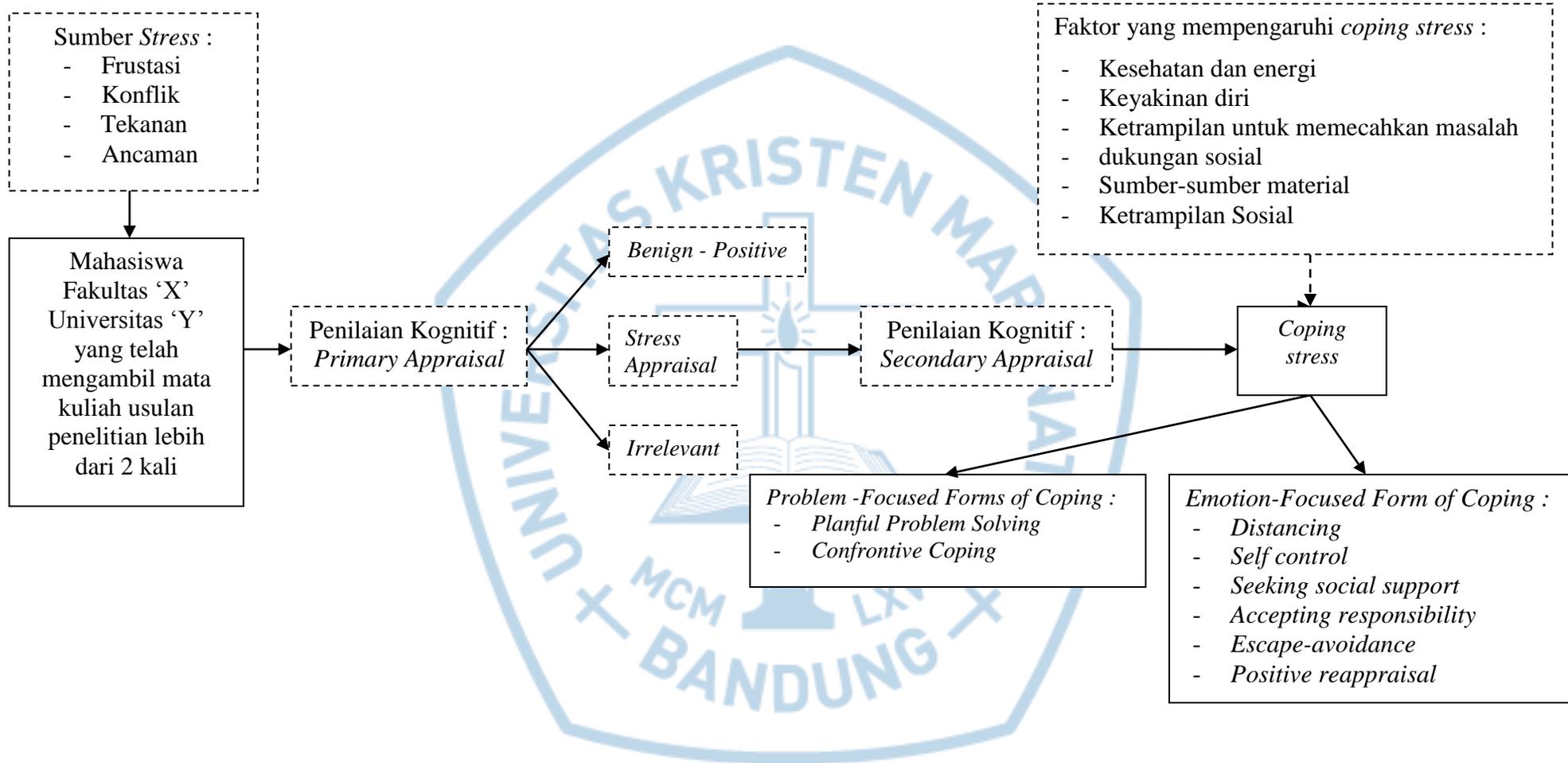
yang menggunakan *coping* ini akan berusaha menghindar dari pengerjaan rancangan Usulan Penelitian bahkan tidak menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian sama sekali.

Mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali jika menggunakan *Positive reappraisal* berusaha untuk menciptakan penilaian positif dengan fokus pada pertumbuhan diri serta adanya penggunaan sifat keagamaan. Mahasiswa yang menggunakan *coping* ini akan menganggap pengerjaan rancangan Usulan Penelitian adalah ujian dari Tuhan yang dapat membuat dirinya lebih berkembang. Biasanya mahasiswa yang menggunakan *coping* ini akan lebih rajin beribadah ketika menghadapi masalah saat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian.

Pada halaman berikutnya akan diperlihatkan bagan kerangka pemikiran :



Uraian sebelumnya telah dibentuk ke dalam skema seperti berikut :



Bagan 1.1. Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

- Mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali mempunyai derajat *stress* berbeda-beda
- *Primary appraisal* akan menentukan penilaian terhadap situasi mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” yang telah mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali; *Secondary appraisal* menentukan *coping stress* yang akan digunakan.
- Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* subjek penelitian adalah kesehatan dan energi, keyakinan diri yang positif, ketrampilan *problem solving*, dukungan sosial, sumber-sumber material, dan keterampilan sosial.
- *Coping stress* yang digunakan subjek penelitian dapat berfokus pada masalah (*Problem Focused Form of Coping*), berfokus pada kondisi emosional (*Emotional Focused Form of Coping*).

