BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan salah satu sasaran pokok pemerintah dalam rangka meningkatkan kesejahteraan rakyat. Pada kehidupan sekarang ini semua orang berkepentingan terhadap jalannya pendidikan karena pendidikan merupakan wadah pembinaan tenaga kerja, dapat untuk menambah lapangan pekerjaan, serta untuk memperoleh status tertentu dalam masyarakat. Perguruan tinggi adalah suatu lembaga yang menyediakan berbagai bidang studi yang mengajarkan tentang teori dan kompetensi tertentu. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia, pemerintah terus berupaya melakukan berbagai reformasi dalam bidang pendidikan dan sebagai sarana untuk meningkatkan mutu pendidikan maka pemerintah menetapkan kurikulum. Kurikulum merupakan niat & harapan yang dituangkan kedalam bentuk rencana maupun program pendidikan yang dilaksanakan oleh para pendidik di sekolah. Kurikulum sebagai niat & rencana, sedangkan pelaksaannya adalah proses belajar mengajar. Dalam hal ini, yang terlibat didalam proses tersebut yaitu pendidik dan peserta didik (Sudjana, 2005). Dengan adanya kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan dari dunia kerja, maka kurikulum yang dilaksanakan merupakan hal yang penting untuk membentuk kegiatan belajar mengajar yang mendidik siswa yang sesuai dengan kebutuhan dari dunia kerja yang dimiliki.

Di Fakultas ”X” Universitas “Y” ini, mahasiswa diharuskan menempuh Kurikulum Berbasis Kompetensi atau yang sekarang lebih dikenal dengan sistem KKNI dengan jumlah minimal SKS yaitu 144 Sistem satuan semester (SKS) sebagai jumlah

minimal. Selain itu, adanya penerapan kurikulum KKNI membatasi masa kuliah minimal 8 semester (4 tahun) dan batasan waktu maksimal 14 semester (7 tahun) untuk mendapatkan gelar sarjana (berdasarkan buku panduan Fakultas Psikologi UKM). Oleh karena itu, mahasiswa perlu terpacu untuk dapat menyelesaikan studinya selambat-lambatnya sesuai batas waktu tersebut, untuk menghindari pilihan mengundurkan diri atau mengulang mata kuliah. Beban terakhir yang harus diselesaikan mahasiswa adalah menyusun skripsi dan mengikuti sidang skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana.

Penulisan Proposal Penelitian (PPP) terdiri dari BAB I sampai BAB III yang dimaksudkan sebagai langkah awal untuk melatih mahasiswa dalam menyusun sebuah karya tulis ilmiah. Jika PPP ini belum terselesaikan maka mahasiswa tidak dapat mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Sebaliknya mahasiswa yang dapat menyelesaikan PPP dan diterima oleh dosen pembimbing, maka mahasiswa bisa mengontrak Penulisan Proposal Skripsi ini terdiri dari BAB I hingga BAB III sebagai kerangka operasional penelitian, memperkirakan penelitian yang akan dihadapi dan alternatif penyelesaiannya, dan menegaskan kedalaman dan keluasan penelitian (Panduan Penulisan Skripsi, 2017). Setelah laporan P2S dinyatakan bisa dilanjutkan, maka mahasiswa diperbolehkan untuk melanjutkan penelitiannya pada mata kuliah skripsi. Namun, pada kenyataannya ada saja mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan P2S sampai batas waktu pengumpulan yang ditentukan, sehingga mereka harus mengontrak kembali mata kuliah tersebut dan menunda pengerjaan skripsi. Tentu hal ini akan membuat masa studi para mahasiswa menjadi makin panjang, dan dapat membuat para mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu, seperti harapan yang dimiliki.

Menurut buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas ”X” Universitas ”Y” Bandung, skripsi didefinisikan sebagai suatu karya tulis ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu ”X” dengan

menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam bidang ilmu “X”. P2S dan skripsi disusun berdasarkan pada data dan fakta empiris-objektif, baik berdasarkan penelitian langsung; observasi lapangan atau penelitian di laboratorium, atau studi kepustakaan dan skripsi menuntut kecermatan metodologis. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan fenomena penelitian dari karya tulis yang dikerjakan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Dosen pembimbing berperan sebagai ‘pengarah’ atau ‘penuntun’ dari awal hingga akhir agar mahasiswa yang bersangkutan mampu bertahan dengan proses pengerjaan skripsi, sampai pada sidang skripsi dan revisi akhir. Sedangkan menurut Dikti (2012) skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang mengemukakan pendapat peneliti berdasarkan dari pendapat orang lain. selain itu skripsi dibuat bertujuan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) bagi para mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana.

Menurut pihak Tata Usaha Fakultas “X”, jumlah mahasiswa Fakultas ”X” yang mendaftar atau masuk pada tahun 2016 kurang lebih sekitar 169 orang, namun mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan berjumlah sekitar 150 orang. Sedangkan mahasiswa Fakultas ”X” yang mendaftar atau masuk pada tahun 2017 berjumlah kurang lebih 130 orang, namun mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan berjumlah kurang lebih sekitar 123 orang. Pihak TU juga mendata mahasiswa yang dinyatakan lulus dan diwisuda berjumlah sekitar 226 orang pada tahun 2016. Jumlah ini tidak hanya termasuk mahasiswa Fakultas ”X” yang lulus tepat waktu, tetapi juga termasuk mahasiswa Fakultas ”X” angkatan sebelumnya yang baru lulus. Pada tahun 2017, mahasiswa yang dinyatakan lulus dan diwisuda tepat pada waktunya (8 semester atau 4 tahun) sejumlah 23 orang yang merupakan mahasiswa angkatan 2013 (data ini diperloleh pada tahun 2017).

Dalam hal ini, peneliti melakukan survei awal mengenai jumlah mahasiswa semester akhir yang masih mengontrak mata kuliah usulan penelitian atau penulisan proposal skripsi, maka peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut : terdapat 16 orang yang masih mengontrak mata kuliah UP lanjutan, yaitu sebanyak 15 orang merupakan mahasiswa angkatan 2012 (kurikulum 2008) dan 1 orang mahasiswa angkatan 2013 (KKNI); dan terdapat 64 orang yang masih mengontrak P2S Lanjutan untuk kurikulum 2013 (KKNI), yaitu sebanyak 19 orang merupakan angkatan 2013, sebanyak 45 orang merupakan angkatan 2014, dan 1 orang angkatan 2015. Setelah dilihat diketahui bahwa mahasiswa yang mengontrak kembali usulan penelitian setiap semester jumlahnya semakin meningkat (data ini diperloleh pada tahun 2017).

Peneliti melakukan wawancara kepada 15 orang mahasiswa yang sedang mengontrak P2S lanjutan (angkatan 2013-2014), dan seluruhnya (100%) mengungkapkan bahwa mereka merasakan adanya berbagai hambatan dalam menyusun P2S. Masalah-masalah yang dialami merupakan hal yang cukup beragam. Sebanyak 10 orang (66,7%) mengungkapkan bahwa masalah utama yang mereka alami adalah sulitnya menemui dosen pembimbing; sebanyak 3 (20%) orang mengungkapkan sulitnya membuat proposal yang sesuai dengan keinginan dosen; dan sejumlah 2 orang (13,3%) mengungkapkan sulitnya mencari teori yang sesuai yang dapat digunakan.

Adanya berbagai masalah yang muncul dalam proses pengerjaan P2S lanjutan, dapat menjadi kondisi yang menekan diri individu. Hal ini terjadi karena para mahasiswa merasa tertekan, mereka merasa terpaksa untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, atau terancam dengan sanksi *Drop Out* (DO). Jika mereka menyelesaikan P2S terlalu lama, mereka juga bisa menghadapi masalah dengan dosen pembimbing. Masalah ini muncul dalam bentuk adanya perubahan dosen pembimbing yang dapat menjadi hambatan besar P2S, karena penyesuaian yang harus dilakukan dengan dosen

baru. Mahasiswa juga mengalami masalah sulitnya menyamakan jadwal antara dosen pembimbing dengan mahasiswa; dan miskomunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Bukan hanya itu, adanya jadwal tunggu Seminar (untuk Penulisan Proposal Skripsi (P2S) bab I-III), dapat membuat penundaan waktu yang lama. Selain itu, terkadang dosen-dosen yang ada sulit ditemui, baik karena adanya tugas-tugas di fakultas, maupun adanya aktivitas di luar kampus. Hal ini banyak membuat para mahasiswa menghayati bahwa pengerjaan Skripsi menjadi salah satu tantangan paling berat ketika menyelesaikan program studi di Fakultas "X".

Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara kepada 15 orang mahasiswa tersebut. Dari hasil wawancara kepada 15 orang mahasiswa Fakultas "X", sebanyak 11 orang responden (73%) menyatakan kondisi *stress* yang dialami mahasiswa tersebut menimbulkan gejala-gejala fisik dan psikis seperti gejala sakit kepala, asam lambung meningkat, jenuh, kadang-kadang menjadi bingung atau lupa, motivasi untuk mengerjakan skripsi menjadi berkurang, *mood* yang tidak stabil selama penyusunan P2S, dan ada juga yang tidak nafsu makan atau sebaliknya nafsu makan menjadi meningkat. Sekitar 4 orang responden (27%) menyatakan kondisi *stress* yang dialami berasal dari luar diri seperti sulitnya memperoleh data, kesulitan administrasi seperti surat izin dari fakultas, kesulitan mengatur waktu, pendapat dosen pembimbing yang berbeda, dan dosen pembimbing yang tiba-tiba sukar dicari. Hal ini dapat memunculkan kondisi *stress*, kemalasan dalam mengerjakan skripsi, rasa jenuh, dihantui dengan pikiran-pikiran negatif seperti jika tidak segera mengerjakan skripsi maka tidak akan sempat mengumpulkan hasil penelitian tepat waktu, kesulitan merumuskan pikiran dalam bentuk tulisan, kesulitan berkonsenterasi, kesulitan memprioritaskan P2S dari aktivitas lain, kesulitan memahami teori-teori yang digunakan; penundaan dalam penyusunan P2S lanjutan, tubuh bisa terasa lemas, kesulitan mengendalikan emosi dan

insomnia/gangguan tidur. Berbagai karakteristik ini, menggambarkan adanya perbedaan dalam bentuk *stress* yang dialami secara fisiologis, psikis, maupun dalam bentuk perilaku. Hal ini dapat mengganggu penyelesaian P2S lanjutan yang dilakukan oleh para mahasiswa.

Stress yang dialami oleh setiap individu itu bisa berbeda-beda dengan tingkat/derajat *stress* yang juga berbeda-beda. Ada individu yang merasa tidak *stress* atau biasa saja dalam mengahadapi tuntutan-tuntutan dalam menyelesaikan skripsi dan ada juga yang mengalami *stress* yang tinggi saat dihadapkan pada tuntutan-tuntutan selama menyelesaikan P2S lanjutan. Hal ini berlaku juga pada mahasiswa yang kurang atau bahkan tidak berhasil menghadapi tuntutan-tuntutan dalam menyelesaikan skripsi (Looker & Gregson, 2005). Hal ini juga dapat berlaku pada mahasiswa yang sedang mengontrak P2S, dimana para mahasiswa memiliki reaksi individual yang unik, yang menggambarkan cara pandang mengenai masalah yang dialami (dalam hal ini penyelesaian P2S lanjutan) sebagai sebuah *stressor* (faktor penyebab *stress*).

Tuntutan untuk menyelesaikan studi sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan P2S dapat memberikan ancaman, baik secara fisik maupun psikologis, terutama bagi mahasiswa yang memiliki target untuk menyelesaikan studinya dalam waktu empat sampai lima tahun. Ancaman dapat dirasakan baik secara fisik, psikologis, maupun fisiologis. Dari keseluruhan mahasiswa (15 orang) yang diwawancarai, seluruhnya mengungkapkan merasakan atau melakukan hal-hal yang menjadi indikasi *stress*, yaitu menunda pengerjaan P2S lanjutan, malas mengerjakan P2S lanjutan, mahasiswa merasa cepat bosan karena tidak adanya kemajuan, kurangnya semangat akan mengerjakan sesuatu, tidak konsentrasi saat mengerjakan sesuatu, sering mengeluh saat tidak mengalami kemajuan dalam mengerjakan P2S lanjutan, bahkan ada yang mengalami sakit kepala. Selain itu, hal yang yang dapat dirasakan saat mahasiswa

mengalami *stress* adalah perasaan malas untuk mengerjakan P2S lanjutan, perasaan bosan karena tidak mengalami kemajuan, rasa cemas mengenai tenggat waktu pengumpulan, atau banyaknya pikiran-pikiran negatif yang muncul seperti merasa diri tidak mampu, kurang percaya diri untuk menyelesaikan P2S lanjutan, putus asa saat menghadapi hambatan dalam pengerjaan P2S lanjutan, sering menyalahkan dosen, atau tertekan baik oleh orangtua maupun dosen mengenai P2S yang sedang dikerjakan. Berbagai karakteristik ini, menggambarkan adanya perbedaan dalam derajat *stress* yang dialami secara perilaku oleh para mahasiswa, sekaligus adanya perbedaan reaksi antara satu mahasiswa dan mahasiswa lainnya dalam menangani *stress* yang dialami dalam pengerjaan P2S lanjutan.

Saat ditanya, cukup banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan lain dalam rangka mengubah suasana hati seperti pergi jalan-jalan, tidur, bemain game, menonton film, atau bahkan ada yang meninggalkan begitu saja pekerjaan yang belum terselesaikan; namun pada akhirnya, kebanyakan dari mahasiswa tersebut tidak dapat melepaskan dirinya dari pemikiran hambatan-hambatan dalam mengerjakan P2S. Sedangkan, mahasiswa lainnya justru lebih mengutamakan penyelesaian masalah seperti mencari dosen, berdiskusi dengan teman, atau mencari referensi lain untuk mendukung penelitiannya.

Adanya variasi tersebut, menggambarkan adanya variasi dari perilaku *coping* yang dilakukan saat mengalami *stress* dalam pengerjaan P2S lanjutan. Perilaku *coping* merupakan tingkah laku individu saat melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalahnya (Chaplin, 2001). Perilaku *coping* merupakan terjemahan dari *coping behavior* yang dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku menghadapi masalah, tekanan atau tantangan. Perilaku *coping* berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk

melindungi dari tekanan-tekanan Psikologis yang ditimbulkan oleh problematika. Perilaku *coping* ini digunakan karena munculnya rangkaian permasalahan yang sulit untuk dicari pemecahannya. Hal itu bisa terjadi karena setiap persoalan yang timbul justru menggunakan jalan keluar yang kurang tepat, sehingga muncullah persoalan yang baru lagi. Cara-cara pemecahan masalah dengan perilaku *coping* yang sering digunakan oleh individu meliputi dua model yaitu individu yang menghadapi masalah secara langsung (*problem focused coping*) dan individu yang tidak menghadapi secara langsung permasalahannya (*emotion focused coping*) (Lazarus dan Foklman dalam Smet, 1994). Penggunaan *problem focused coping* berdampak pada kemampuan individu untuk mendapatkan *insight* dengan lebih cepat. Sedangkan penggunaan *emotion focused coping* bedampak pada *mood* yang awalnya menghambat pengerjaan skripsi dapat diubah menjadi *mood* yang membuat individu konsenstrasi dalam mengerjakan skripsi. Dalam hal ini, perilaku *coping* yang tepat diharapkan dapat membantu individu mengatasi *stress* selama menyusun skripsi.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti *coping stress* yang dimiliki setiap mahasiswa dalam menyelesaikan P2S lanjutan, dengan penelitian yang berjudul "Studi Deskriptif Mengenai *Coping Stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan P2S Lanjutan di Fakultas "X" Universitas "Y" di Kota Bandung".

1.2. Identifikasi Masalah

Ingin mengetahui *coping stress* Mahasiswa Fakultas "X" Universitas "Y", Bandung yang sedang menyusun P2S lanjutan.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Dalam hal ini, maksud dari peneliti dalam penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan ”X” di Universitas “Y” yang sedang menyusun P2S lanjutan

1.3.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai strategi *coping stress* dalam bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused* yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan ”X” Universitas “Y” yang mengalami stress dalam menyusun skripsi dan kaitannya terhadap data demografis dan data penujang dari responden

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi kepada bidang ilmu Psikologi Klinis mengenai *coping stress* mahasiswa selama penyusunan skripsi.
- Memberi informasi kepada peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk penelitian dengan topik *coping stress* mahasiswa selama penyusunan skripsi

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pihak fakultas “X” mengenai *coping strategy* yang lebih banyak digunakan dalam mengatasi *stress* yang dialami mahasiswa yang mengontrak P2S.
- Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas ”X” di Universitas “Y” mengenai strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas ”X” selama mahasiswa menggunakan variabel yang serupa.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mata kuliah P2S Lanjutan merupakan sebuah *stressor* berupa tuntutan yang harus dikerjakan mahasiswa Fakultas "X" sebelum menempuh mata kuliah Skirpsi. P2S Lanjutan ini diberikan kepada mahasiswa Fakultas "X" sebagai suatu tanggung jawab yang harus dipenuhi sebagai syarat untuk lulus. Mahasiswa yang sedang menyusun P2S lanjutan akan melakukan *primary appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984) dimana pada tahap ini mahasiswa menilai tentang situasi-situasi yang sedang dihadapinya berpengaruh secara positif atau negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa tersebut. Proses *primary appraisal* yang dilakukan dalam usaha untuk menyelesaikan P2S lanjutan dapat membuat individu menilai aktivitas bimbingan sebagai bentuk *stressor* bagi dirinya maka bisa dianggap sebagai *distress*.Kondisi yang bisa dikatakan *stressfull* seperti *deadline* pengumpulan draft P2S, tidak adanya kemajuan dalam pengerjaan P2S, dosen yang sulit untuk ditemui, atau sulitnya membagi waktu antara pengerjaan P2S lanjutan dengan kegiatan lain. Levy, Dignan, dan Shifers (dalam Astuti, 2003) mengatakan bahwa *stress* merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannnya. Pada saat individu menganggap proses bimbingan dan pengerjaan P2S lanjutan sebagai hal yang dapat mengganggu kesejahteraan atau mengancam dirinya, maka individu akan memunculkan mekanisme *secondary appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984) yang merupakan cara individu untuk memilih strategi *coping stress* (Lazarus, 1984) yang paling sesuai untuk dapat menghadapi masalah.

Coping stress yang dimaksud di atas terbagi menjadi dua strategi menurut Lazarus & Folkman (1984), yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Mahasiswa yang lebih memilih untuk tidak menghadapi masalah secara langsung seperti menghindari hambatan yang dialami, merubah suasana hati, atau melakukan kegiatan-kegiatan yang disukai saat mahasiswa berada dalam situasi sedang malas atau jenuh termasuk ke dalam *emotion focused coping*. *Emotion focused coping*, yaitu perilaku *coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stresful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Dengan demikian, tingkah laku *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*).

Mahasiswa yang sedang mengalami hambatan yang berkaitan dengan emosi seperti rasa malas, rasa bosan, rasa jenuh, atau *mood* yang tidak stabil akan memilih untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan memfokuskan diri dalam menstabilkan emosi. Dalam strategi *emotion focused coping* ini, terdapat enam bentuk *coping* yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun P2S lanjutan, yaitu *distancing, self-control, seeking social support, accepting responsibility, escape avoidance,* dan *positive reappraisal.*

Distancing menggambarkan usaha untuk melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam masalah dan menciptakan pandangan yang positif. Dalam hal ini, mahasiswa sengaja menunda menyelesaikan revisi dan juga mengundur jadwal bimbingan P2S dengan dosen pembimbing.

Self-control menggambarkan usaha untuk mengatur perasaan diri serta mengatur tindakan diri sendiri. Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk mengatur perasaan dan tindakan dalam menghadapi stress. Proses kognitif diperlukan agar mahasiswa dapat menanggulangi perasaan yang tidak diinginkan serta tindakan yang dapat merugikan kesejahteraan dirinya maupun orang lain. Hal ini dapat dilakukan mahasiswa dengan

cara mengatur perasaan cemasnya dan berusaha tenang ketika bertemu dengan dosen pembimbing dan juga berusaha menyelesaikan hambatan dalam menyelesaikan P2S.

Seeking social support menggambarkan usaha untuk mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional. Dalam hal ini, mahasiswa berinteraksi dengan lingkungannya agar mendapatkan dukungan untuk meredakan kecemasan dan stress yang dialami. Seperti bercerita kepada keluarga ataupun teman tentang kesulitan dalam menyelesaikan P2S.

Accepting responsibility adalah mengakui dan menyadari permasalahan yang dialami diri sendiri serta berkomitmen untuk mencoba menempatkan sesuatu secara benar. Dalam hal ini, mahasiswa mengakui bahwa rasa malas dan kelalaian saat menyelesaikan P2S dan menunda untuk bertemu dosen pembimbing berasal dari mahasiswa itu sendiri, kemudian berkomitmen untuk tidak mengulangi keteledoran tersebut di lain waktu.

Escape-avoidance menggambarkan tentang harapan serta berusaha untuk menghindar. Dalam hal ini, mahasiswa berharap untuk meninggalkan tugasnya sebagai mahasiswa saat mengalami stress. Contohnya mahasiswa mengambil mata kuliah P2S namun tidak mengerjakan ataupun melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Positive reapraisal menggambarkan usaha untuk menciptakan penilaian positif dengan cara fokus pada pertumbuhan diri serta sifat keagamaan. Dalam hal ini, mahasiswa memandang bahwa stress perlu dipandang sebagai suatu hal yang positif. Mahasiswa memandang bahwa P2S yang dikerjakan merupakan suatu karya yang dapat memberikan hasil atau manfaat yang baik untuk digunakan dalam kehidupan bermasyarakat.

Di sisi lain para Mahasiswa yang menghadapi secara langsung masalah dalam mengerjakan P2S lanjutan seperti berusaha mencari sumber-sumber informasi,

mengejar dosen pembimbing, berdiskusi dengan teman, dan atau memperdalam pemahaman dari variabel yang diambil saat berada di dalam situasi dimana mahasiswa tersebut merasa terhambat dalam mengerjakan P2S lanjutan merupakan bagian dari *problem focused coping*. individu bisa disebut melakukan strategi *coping* yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping* apabila individu tersebut melakukan tindakan antara lain: menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satu dari alternatif pilihan mengimplementasikan alternatif yang dipilih.

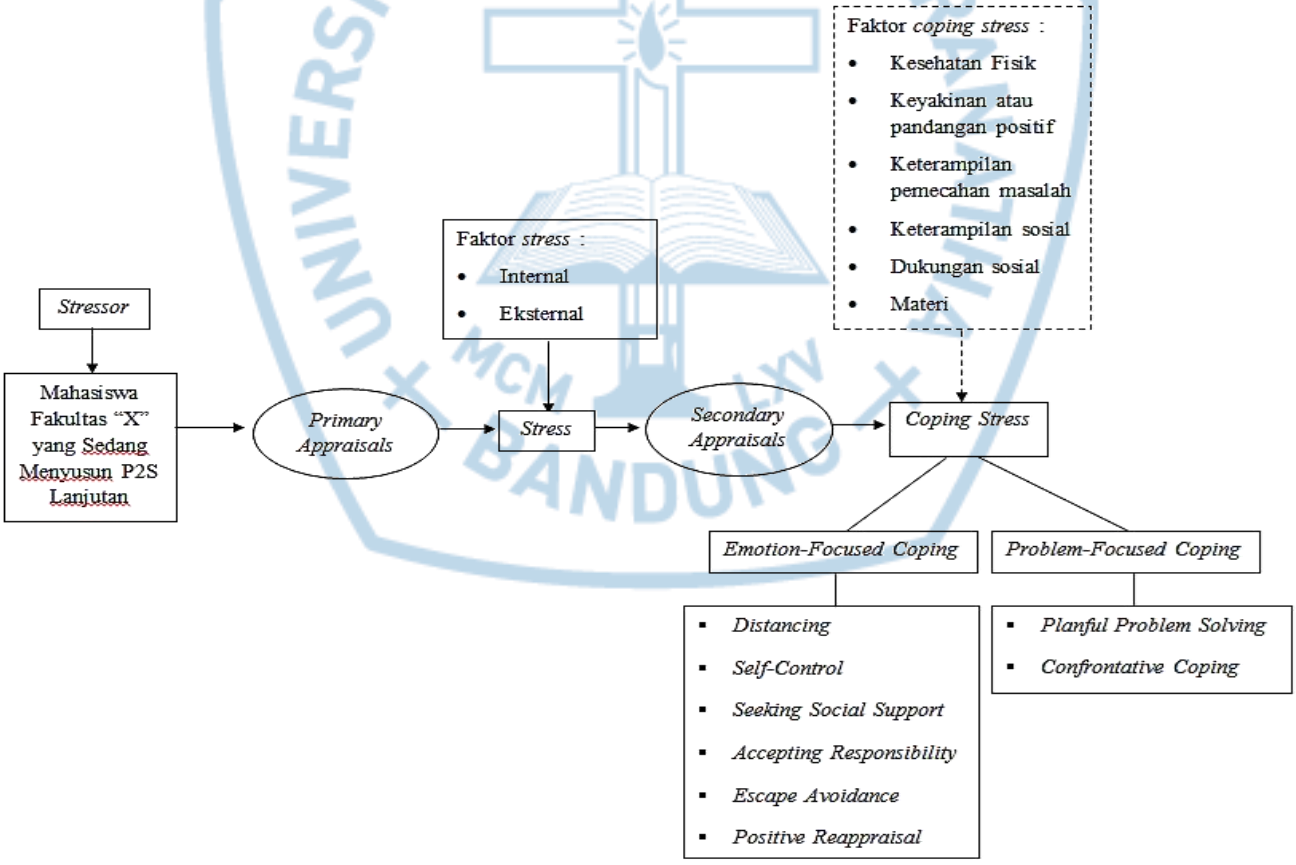
Dalam menggunakan strategi *problem focused coping*, mahasiswa akan melakukan *planful problem solving* dan *confrontative coping* dalam mengatasi keadaan yang *stressfull*. Dalam hal ini, mahasiswa cenderung mengubah apa yang ada dalam dirinya ketimbang mengubah lingkungan. *Confrontive coping* adalah menggambarkan usaha yang tekun/giat dalam mengubah situasi, memberi kesan pada derajat kebencian, dan mengambil resiko. Seperti mahasiswa mencari jurnal, bertanya kepada teman serta mencari materi yang dibutuhkan agar skripsi dapat selesai.

Planful problem solving adalah menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati yang disertai pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapi. Mahasiswa akan memikirkan tingkah laku yang akan ditampilkan untuk menanggulangi stress tersebut, serta memikirkan secara hati-hati terhadap keputusan yang akan dipilihnya. Dalam hal ini mahasiswa merencanakan agar sumber stress dapat diselesaikan dan dengan analisis yang hati-hati, misalnya mahasiswa akan berusaha untuk menganalisa masalah, membuat perencanaan atau menentukan adanya deadline sendiri, membuat rencana kemudian mencari alternatif untuk menyelesaikan skripsinya.

Coping stress yang digunakan oleh mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam *problem focused coping*, atau *emotion focused coping*. Hal ini tergantung pada frekuensi penggunaan coping stress yang digunakan oleh mahasiswa. Menurut Lazarus dan Folkman (1984: 153) coping stress yang efektif adalah apabila individu memergunakan kedua jenis coping stress secara seimbang, dimana mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menyadari kesulitan yang dihadapi membuat dirinya tertekan, namun mahasiswa segera menyadari hal itu dan mengatur perasaannya sendiri dan mulai membuat rencana untuk menyelesaikan skripsinya.

Terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan *coping stress* ini (menurut Mu‟tadin, 2002) adalah kesehatan fisik, dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar; keyakinan atau pandangan positif, berupa keyakinan akan nasib (eksternal *locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-focused coping*; keterampilan pemecahan masalah, meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat; keterampilan sosial, meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat; dukungan sosial, meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya; dan materi, meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Namun, dalam hal ini, peneliti tidak mengukur faktor-faktor tersebut dalam penelitian ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan jika para mahasiswa yang mengalami *stress* akan melakukan *coping stress*. Dalam hal ini, mahasiswa memiliki variasi dalam menggunakan *coping* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Mahasiswa yang mengatasi *stress* dengan berusaha mencari referensi-referensi untuk P2S, melakukan bimbingan dengan dosen, atau mencari sumber informasi di media lain merupakan cara *coping* yang cenderung mengarah pada *problem focused coping*. Sedangkan, mahasiswa yang untuk mengatasi *stress* dengan melakukan mencari dukungna sosial, menghindar, atau melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan adalah cara *coping* yang cenderung mengarah pada *emotion focused coping*.



Bagan 1.1.
Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi

- Mahasiswa dapat melakukan *primary appraisal* mengenai tekanan yang dialami dalam menjalani tanggung jawab untuk dapat mengerjakan tugas bimbingan dalam mata kuliah P2S yang dianggap sebagai *stressor* oleh mahasiswa.
- Mahasiswa melakukan *primary appraisal* dan *secondary appraisal* dalam menentukan strategi *coping* yang akan digunakan mahasiswa.
- Dalam menghadapi situasi *stressful*, seorang mahasiswa bisa memiliki kecenderungan untuk memunculkan bentuk *coping* stress yaitu *emotional focused coping* maupun *problem focused coping*.
- Bentuk strategi *coping* yang lebd akan membentuk kecenderungan perilaku yang akan dilakukan mahasiswa ketika mengahadapi stress pada proses bimbingan.