

**GAMBARAN BENTUK *COPING STRESS* MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN YANG MENGALAMI
STRES AKADEMIK**

SHERLY ROSITA EDI SENTANI

Fakultas Psikologi

Universitas Padjadjaran

ABSTRAK

Mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad menilai bahwa tuntutan akademik (tugas kelompok, praktikum, nilai, dan ujian) sebagai penyebab stress sehingga mahasiswa perlu mengetahui upaya untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik. Upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad ini disebut sebagai *coping stress*. Mahasiswa perlu mengetahui bentuk *coping stress* seperti apa yang tepat untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik. Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran bentuk *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang mengalami stres akademik. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Unpad angkatan 2012, 2013, 2014 dan 2015 yang mengalami stres akademik. Partisipan penelitian (N=120) yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang termasuk kedalam kategori derajat stres tinggi yang diukur menggunakan alat ukur *Stress Appraisal*. Alat ukur *Stress Appraisal* ini disusun berdasarkan konsep teori Lazarus & Folkman (1984). *Coping stress* diukur dengan alat ukur COPE Inventory dari Charles Carver (1989). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan penelitian lebih banyak menggunakan *problem focused coping* (48,3%) untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik, khususnya dengan subdimensi yang paling banyak digunakan yaitu *seeking social support for instrumental reasons*. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad mengatasi stres dengan mencari informasi atau bantuan kepada orang lain untuk mengatasi tuntutan akademik.

Kata kunci: Stres, *Stress Appraisal*, *Coping Stress*, Tuntutan akademik

PENDAHULUAN

Dunia perkuliahan merupakan masa yang membuat mahasiswa mengalami stres. Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau membebani sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya yang dapat memunculkan respon fisiologis dan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Hammer *et al* (1998, dalam Lim *et al*, 2013), mahasiswa sering menganggap kehidupan akademik sebagai suatu hal menuntut atau membebani dan *stressfull*.

Stres selama perkuliahan juga dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Berdasarkan data awal yang diperoleh 97% dari 67 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang menjadi responden menyatakan pernah mengalami stres selama perkuliahan. hal-hal yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengalami stres, yaitu tugas kuliah yang banyak dengan *deadline* waktu yang berdekatan, tugas yang diberikan tidak jelas, ujian, tugas kelompok yang teman-temannya tidak kooperatif, tekanan dosen, tugas praktikum, nilai, sulit mengatur waktu, tuntutan orang tua, kesulitan dengan hubungan sosial di kampus, tuntutan di organisasi, tuntutan di kepanitiaan, kegiatan yang waktunya bentrok, kondisi fisik yang kurang baik, masalah keluarga, masalah pribadi, dan tidak bisa mengaktualisasi diri di Kampus. Hal-hal di atas yang membuat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran merasa hal tersebut sebagai tuntutan dan beban yang dapat membuat mereka mengalami stres. Tuntutan ini mengacu pada sesuatu yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu atau disebut sebagai *stressor* (Lazarus & Folkman, 1984).

Survey yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority pada tahun 2002 menemukan bahwa terdapat berbagai macam kelompok *stressor* bagi mahasiswa, yaitu *academic stressor*, *placement stressor*, *organizational stressor*, dan *personal stressor* (Behere, *et al*, 2011, dalam Anzaina, 2015). Hal-hal yang sudah dijabarkan sebelumnya mengenai penyebab stres pada mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Padjadjaran dapat dikelompokkan dalam 4 macam *stressor* tersebut. *Academic stressor* yang dimaksud berupa tugas kuliah yang banyak dengan *deadline* waktu yang berdekatan, tugas yang diberikan tidak jelas, ujian, tugas kelompok yang teman-temannya tidak kooperatif, tekanan dosen, tugas praktikum, dan nilai. *Personal stressor* yang dimaksud yaitu sulit untuk mengatur waktu, kondisi fisik yang kurang baik, masalah keluarga, masalah pribadi dan tidak bisa mengaktualisasi diri di Kampus. *Organizational stressor* yang dimaksud berupa tuntutan kepanitiaan dan tuntutan di organisasi. Sedangkan *placement stressor* yaitu berupa tuntutan orang tua, kesulitan dengan hubungan sosial di kampus, kurang *social support* dan kegiatan yang waktunya bentrok. Diketahui bahwa *stressor* terbesar yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengalami stres selama di perkuliahan adalah *academic stressor* (72%).

Academic stressor ini menurut teori stres Lazarus & Folkman, merupakan suatu stimulus yang dinilai oleh mahasiswa sebagai *stressful*. Proses penilaian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran ini menurut teori stres Lazarus & Folkman (1984) sebagai *primary appraisals*. *Primary appraisals* yaitu suatu proses individu memaknakan sebuah peristiwa dalam lingkungan baru atau perubahan lingkungan. Menurut Selye (1999), stress dapat dibagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. Jika berpacu pada konsep ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengindikasikan *academic stressor* ini sebagai stres negatif (*distress*).

Penilaian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang menilai tuntutan akademik menyebabkan stres negatif, maka akan mempengaruhi *performance* mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Friedlander *et al* (2007, dalam Khan, 2013) kepada 128 mahasiswa menemukan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa berpengaruh terhadap penyesuaian akademiknya, termasuk performa akademiknya (IPK).

Untuk mengatasi stres akademik, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran perlu melakukan hal-hal atau upaya untuk mengatasi stres yang dialaminya karena tuntutan akademik, karena ketika mahasiswa dapat

mengatasi stres yang dialaminya akan berpengaruh terhadap penyelesaian tugas-tugasnya maupun tuntutan akademik lainnya. Berdasarkan perolehan data awal yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner secara *online* kepada 67 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2012, 2013 dan 2014, upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran untuk mengatasi stres akademik sesuai dengan apa yang bisa dilakukan oleh mahasiswa, antara lain yaitu dengan tidur, makan, mengerjakan tugas sampai selesai, membuat prioritas dan perencanaan, mendengarkan lagu, dan mendekatkan diri dengan Tuhan. Hal-hal yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadran untuk mengatasi stres ini menurut Lazarus & Folkman (1984) disebut sebagai *coping stress*, yaitu secara konstan merubah kognitif dan perilaku yang terkait dengan usaha untuk menanggulangi tuntutan-tuntutan eksternal dan atau internal.

Lazarus & Folkman (1984) membagi *coping stress* menjadi dua bentuk, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Namun, Charles S Carver (1989) mengembangkan alat ukur *ways of coping* oleh Lazarus & Folkman (1984) sehingga menambahkan bentuk *coping stress* menjadi tiga, yaitu *problem focused coping*, *emotion-focused coping* dan *maladaptive coping*. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan. *Emotion focused coping* adalah usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Sedangkan *maladaptive coping* adalah kecenderungan *coping* yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi sumber stres (Carver, 1989).

Berdasarkan data awal yang diperoleh, maka upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran untuk mengatasi stres yang telah dijabarkan sebelumnya dapat dikelompokkan dalam bentuk-bentuk *coping stress*. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang melakukan *coping stress* dengan menggunakan *emotion focused coping*, seperti

menceritakan masalahnya kepada keluarga. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang melakukan *coping stress* dengan menggunakan *problem focused coping*, seperti mengatur ulang waktu pengerjaan dengan membuat skala prioritas pengerjaan atau menghadapi dan mengerjakan tugasnya sampai tuntas. Sedangkan yang menggunakan *maladaptive coping* seperti tidur dan marah-marah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD melakukan berbagai upaya untuk mengatasi stres yang dialaminya akibat tuntutan akademik.

Mahasiswa perlu mengetahui bentuk *coping stress* apa yang cocok untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Karena ketika mahasiswa dapat mengatasi stres maka dapat juga mempengaruhi performa akademiknya. Menurut Pajares (2002, dalam Khan, 2013) bahwa tingkat stres dan *coping skills* merupakan faktor yang menentukan bagaimana mahasiswa akan merepon terhadap tugasnya. Berdasarkan data awal mengenai bentuk *coping stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad didapatkan hasil bahwa *coping stress* yang digunakan berbeda-beda dalam menghadapi stres terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, maka peneliti ingin meneliti mengenai gambaran bentuk *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan non-eksperimental dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif adalah penelitian yang didasari oleh data numerik (Christensen, 2007). Penelitian dengan metode deskriptif adalah penelitian yang mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, 2007).

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2012, 2013, 2014, dan 2015 yang mengalami stres akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified*

sampling. Untuk mendapatkan jumlah sampel, peneliti menggunakan tabel Krejcie&Morgan didasarkan atas kesalahan 5%. Berdasarkan tabel Krejcie&Morgan, diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 120 mahasiswa dengan proporsi masing-masing angkataannya yaitu 18 mahasiswa angkatan 2012, 30 mahasiswa angkatan 2013, 28 mahasiswa angkatan 2014, dan 44 mahasiswa angkatan 2015.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur *stress appraisal* dan alat ukur *coping stress*. Alat ukur *stress appraisal* diturunkan berdasarkan konsep teori Lazarus & Folkman (1984) yang disesuaikan dengan *setting* akademik. Alat ukur *stress appraisal* terdiri dari 30 item berdasarkan tiga dimensi yaitu *harm/loss*, *threat*, dan *challenge*. Sedangkan alat ukur *coping stress* merupakan translasi alat ukur COPE Inventory yang disusun oleh Charles S Charver (1989) yang merupakan pengembangan alat ukur *ways of coping* dari Lazarus & Folkman (1984). Alat ukur *coping stress* terdiri dari 55 item berdasarkan tiga bentuk *coping stress*, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping*.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai bentuk *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik maka diperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik mayoritas menghayati tuntutan akademik sebagai *threat* (ancaman). Dimana tuntutan akademik seperti nilai, IPK, ujian, dan tugas dihayati sebagai hal yang dapat mengancam mahasiswa, walaupun tuntutan akademik tersebut belum terjadi. Hal ini merupakan proses pertama mahasiswa dalam menghayati situasi tuntutan akademik yang dinilai sebagai situasi *stressful*.

2. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mengalami stres, yaitu pemberian tugas kelompok yang ada hampir disetiap mata kuliah, sulitnya mengatur waktu antara satu tugas dengan tugas lainnya atau tugas dengan kegiatan non akademik, dan nilai atau IPK yang tidak sesuai dengan harapan. Hal-hal inilah yang membuat mahasiswa merasa terbebani dan mengancam kesejahteraannya baik secara fisiologis maupun psikologis.
3. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik mayoritas menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik, yaitu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan. Dalam hal ini, mahasiswa mencoba menilai sumber daya yang dimiliki untuk menentukan bentuk *coping stress* apa yang sesuai untuk mengatasi stres. Pada mahasiswa yang dominan menggunakan *problem focused coping* cara spesifik yang banyak dilakukan adalah *seeking social support for instrumental reasons*, yaitu mencari informasi atau bantuan kepada orang lain untuk mengatasi tuntutan akademik.
4. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi stres terhadap tuntutan akademik. Sedangkan pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* dalam mengatasi stres terhadap tuntutan akademik.
5. Bentuk *coping stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang mengalami stres akademik yang masuk menggunakan jalur SMBPTN/SNMPTN Tulis dan SNMPTN Undangan lebih banyak menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik. Sedangkan pada partisipan penelitian yang melalui jalur bidikmisi lebih banyak menggunakan *emotion focused coping*.

6. Tidak terdapat perbedaan bentuk *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadajaran yang mengalami stres akademik berdasarkan IPK dan kegiatan yang diikuti, yaitu sama-sama lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi tuntutan akademik yang menyebabkan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, Anne. (1997). *Psychological Testing. 7th Ed.* New York: Pretice Hall International.
- Byrne, Barbara M. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic concept, applications and programming.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach.* Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.
- Carver, Charles S. (1997). *You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief Cope.* International Journal of Behavioral Medicine 4(1), 92-100.
- Christensen, Larry B. (2007). *Experimental Methodology. 10th ed.* Boston : Pearson.
- Christensen, Larry B. (2010). *Research, Methods, Design, and Analysis. 11th ed.* Boston : Pearson.
- Dwyer, A. L. (2000). *University Student Stress in Relation to Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies. Thesis Faculty of Education The University of Western Ontario.*
- Friedenberg, Lisa. (1995). *Psychological Testing: Design, Analysis, and Use.* Massachussets: Allyn & Bacon.
- Hair, Joseph H (Jr) et al. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective. 7th edition.* NY: Pearson

- Hansen, C. H & Myers, Anne. (2012). *Experimental Psychology, 7th Edition*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Ira Anzaina. (2015). *Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Bermain Angklung*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Tidak diterbitkan.
- Kariv, Dafna & Heiman, Tali. (2005). *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. College Student Journal.
- Khan, Mehjabeen. (2013). *Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College*. International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities: Vol 5, Article 4.
- Krejcie, Morgan. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Journal of Educational and Psychology Measurement, 30, 607-610.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (2006). *Stress, Appraisal and Coping*. New York. Springer.
- Lazarus R, & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Pearson Education, Inc.
- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L., & Phillips A.P. (1990). *College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress*. Journal of Educational Psychology, 82(4), 760-792.
- Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, dan Wagenaar. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. 15th Edition. Canada : Wadsworth Cengage Learning.
- Pede, A. R., M.K. Rayen, L.A. Hall, & L.H. Beebe. (2001). *Preventing Depression in High Risk College Women: A Report of an 18 Month Follow-Up*. Journal of American College Health; 49(6), p. 299-307.
- Prasa, Bina Adi. (2012). *Stress dan Koping Orangtua dengan Anak Retardasi Mental*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Vol 1 No 1 Juli 2012x.
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence 13th Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Tim Penyusun. (2004). *Etika Akademik dan Tatalaku Sivitas Akademika dalam Penyelenggaraan Tridharma Perguruan Tinggi Universitas Padjadjaran*.
- Tim Penyusun. (2014). *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Tahun 2014/2015*.
- Triwahyuni, Airin. (2013). *Pengembangan Instrumen Kepribadian Berdasarkan Model Teoritik dari Theodore Millon*. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Tidak diterbitkan.