

## GAMBARAN COPING STRESS MAHASISWA BK DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Anies Andriyati Devi<sup>1</sup>  
Dra.Retty Filiani<sup>2</sup>  
Dra.Wirda Hanim, M.Psi<sup>3</sup>

### *Abstrak:*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran coping stress mahasiswa BK dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK dari angkatan 2013, 2012, 2011, 2010, dan 2009 dengan sampel 20% dari populasi, dengan teknik proportionate stratified random sampling. Populasi keseluruhan Mahasiswa BK pada semester ganjil tahun 2013 adalah 378. Sehingga sampel yang diambil sebanyak 76 responden. Analisa data hasil penelitian digunakan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan analisa data, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden 39,47% yaitu mahasiswa BK di Universitas Negeri Jakarta cenderung memiliki kemampuan coping stress yang cukup baik dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan data keseluruhan bahwa persentase pada kategori sedang mendapatkan persentase tertinggi. Jika dilihat per aspek, persentase tertinggi ada pada aspek atau bentuk coping yang berfokus pada penilaian atau appraisal focused coping, itu artinya bahwa responden cenderung menggunakan bentuk coping tersebut. Jika dilihat per angkatan, masing-masing angkatan yaitu 2013, 2012, 2011, dan 2009 lebih cenderung menggunakan appraisal focused coping atau coping yang berfokus pada penilaian sedangkan 2010 lebih cenderung menggunakan problem focused coping atau coping yang berfokus pada masalah.*

**Kata Kunci:** *Stres, Coping Stress, Mahasiswa*

### **Pendahuluan**

Jurusan Bimbingan Konseling (BK) di Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu jurusan yang berada di lingkup Fakultas Ilmu pendidikan. Karakteristik mahasiswa BK di UNJ terlihat ramah, senang berbagi dan mudah mencurahkan isi hati kepada temannya baik permasalahan sehari-hari um-

umnya ataupun permasalahan perkuliahan. Usia mahasiswa di jurusan ini umumnya sekitar usia remaja madya sampai dewasa. Sedangkan karakteristik pembelajaran jurusan ini yaitu bagaimana seorang mahasiswa calon konselor bisa untuk memahami individu dimulai dari pendekatan (rapport) sampai membantu individu dalam bimbingan maupun

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

mengarahkan secara mandiri ketika sedang menghadapi masalah. Dari hal ini biasanya jurusan membuat standar-standar dalam kurikulum akademik yang pada akhirnya membuat beberapa mahasiswa mengeluh karena merasa tertuntut dan terbebani dengan aturan perkuliahan.

Pada rentang usia mahasiswa sumber-sumber stres itu biasanya berasal dari peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial budaya. Bagi mahasiswa, sebagian besar kesibukan dan rutinitasnya tentu saja dalam perkuliahan (Santrock, 2007). Sebagai mahasiswa yang berbeda angkatan pasti akan mengalami ketegangan yang berbeda pula yang disebabkan banyak faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

Mahasiswa bimbingan konseling di UNJ merupakan seorang yang sedang dicetak untuk menjadi individu yang berkualitas salah satunya adalah menjadi guru BK yang akan menjadi contoh bagi siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya. Sehingga mahasiswa BK dalam proses belajarnya di UNJ harus berusaha mengurangi tekanan baik yang berasal dari internal maupun eksternal dengan bentuk coping yang bermacam-macam. Sehingga sebelum membantu siswanya, seharusnya calon guru BK mampu mengatasi masalah diri sendiri agar dapat meminimalisir stresnya.

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran coping stress mahasiswa BK dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta?”

Tujuan diadakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran coping stress pada mahasiswa BK dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.

## Kajian Teori

### Hakikat Stres

Lazarus dalam Brecht (2000) mendefinisikan stres yang bersifat psikologis adalah sebuah hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya.

Stres menurut Hans Selye dalam buku Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tun-

tutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami *distres*. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

### Hakikat Coping Stress

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya terus merubah kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal yang khusus sehingga dinilai sebagai hal yang berat atau melebihi sumber daya orang tersebut. Coping dapat didefinisikan sebagai kognisi dan perilaku yang mengikuti transaksi stres dan menentukan hasil bebas, secara sadar memutuskan dan berurusan dengan emosi yang disebabkan oleh transaksi dan mengembangkan rasa kontrol pribadi. Hal ini dicapai oleh kognisi dan perilaku orang-orang yang menggabungkan ke dalam strategi dan melakukan berbagai fungsi lainnya yaitu pemecahan masalah, penilaian kembali dan penghindaran. Setiap pilihan tertentu atau strategi dapat melakukan salah satu atau nomor dari fungsi tersebut ketika berhadapan dengan satu transaksi stres.

Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa ahli di atas bahwa coping merupakan upaya dalam mengelola tuntutan eksternal dan internal termasuk pemikiran dan perilaku dengan kontrol yang baik ataupun situasi yang membebani, mengatasi emosi yang umumnya bersifat negatif yang semuanya bertujuan untuk menurunkan atau mengatasi stres.

### Fungsi Coping

Pearlin & Schooler dalam Lazarus & Folkman menyatakan bahwa fungsi dari coping adalah mengubah situasi pengalaman yang menegangkan, mengontrol maksud dari pengalaman sebelumnya sebelum menjadi stres dan mengontrol stres itu sendiri setelah timbul (Lazarus & Folkman, 1984).

### Bentuk-bentuk Coping Stress

Pearlin dan Schooler serta Moos dan Billing dalam Cooper, konsisten pada teorinya Lazarus dengan dua bentuk coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* namun mereka menambahkan satu bentuk coping yaitu *appraisal focused coping* (Cooper and Payne, 1991).

Ketiga bentuk coping yang telah disarankan oleh Moos dan Billing serta Pearlin dan Schooler adalah (Cooper and Payne, 1991).

- 1) Pertama adalah coping berfokus pada penilaian (*Appraisal Focused Coping*) merupakan evaluasi yang akan dilakukan oleh seseorang pada konsekuensi yang akan muncul dari peristiwa, menurut Lazarus ini merupakan penilaian stres dan mekanisme coping untuk mengatasinya yang meliputi:  
Menganalisis secara logis (pencarian hubungan sebab akibat dan mengandalkan pengalaman masa lalu); Pendefinisian secara kognitif (penerimaan, perbandingan sosial); Penghindaran secara kognitif (denial).
- 2) Kedua adalah coping yang berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*) merupakan coping yang memfokuskan pada masalah ini dan melibatkan usaha yang dilakukan untuk merubah beberapa hal yang menyebabkan stres yang meliputi: Pencarian informasi melibatkan dukungan sosial; Pemecahan masalah (membuat rencana); Mengembangkan alternatif reward, misalnya melalui agama
- 3) Ketiga adalah coping yang berfokus pada emosi (*Emotion-Focused Coping*) merupakan bentuk coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi, bentuk coping ini lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres yang meliputi: Mempengaruhi regulasi atau angan-angan; Mengundurkan diri penerimaan atau penyerahan; Pelepasan emosional.

### Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta, pada tanggal 27 November 2013, dengan sampelnya adalah mahasiswa BK angkatan 2013, 2012, 2011, 2010 dan 2009. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang merupa-

kan metode penelitian yang dirancang untuk memperoleh gambaran tentang status gejala saat penelitian dilakukan.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* yang biasanya digunakan jika populasi terdiri dari kelompok yang memiliki susunan bertingkat dan diambil secara acak dari setiap kelompok populasi. Populasi adalah Mahasiswa BK UNJ berjumlah 378. Populasi keseluruhan 378 dikali 20% diperoleh besar sampel adalah 76. Populasi sendiri terbagi ke dalam lima bagian (2013, 2012, 2011, 2010 dan 2009). Maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan masing-masing bagian tersebut ditentukan kembali dengan rumus  $n = (\text{populasi kelas/jumlah populasi keseluruhan}) \times \text{jumlah sampel yang ditentukan}$ . Contoh: angkatan 2013 ( $78 / 378 \times 76 = 15$ ) (Purwanto, 2010).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik nontes berupa angket tertutup model skala Likert. Skala Likert digunakan dalam penelitian ini karena skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009). Fenomena sosial dalam penelitian ini yaitu coping stress mahasiswa yang selanjutnya dijadikan variabel penelitian.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan hasil mean masing-masing aspek, karena penelitian ini hendak memberikan gambaran strategi mengatasi stres yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa BK UNJ melalui besaran jumlah presentase mean.

### Hasil dan Pembahasan

Data diperoleh gambaran mengenai coping stress yang mana sebagian besar kemampuan coping mahasiswa BK UNJ ada di kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang memperoleh angka sebesar 39,47%, dengan jumlah 30 dari 76 responden. Sedangkan pada peringkat kedua tertinggi kemampuan coping mahasiswa ada di kategori tinggi dengan persentase sebesar 28,95% dengan jumlah sebanyak 22 dari 76 responden. Dan ketiga tertinggi ada pada kategori rendah dengan memperoleh persentase sebesar 18,42% dengan jumlah

14 dari 76 responden. Pada urutan selanjutnya yaitu keempat ada pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 9,21% dengan jumlah 7 dari 76 responden. Dan yang terakhir ada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 3,95% dengan jumlah 3 dari 76 responden.

**Tabel 1: Kategorisasi Coping Stress Data Keseluruhan Responden**

<b>Sangat Rendah</b>	217.21	s/d	230.54	7	9.21
<b>Rendah</b>	230.54	s/d	243.87	14	18.42
<b>Sedang</b>	243.87	s/d	257.21	30	39.47
<b>Tinggi</b>	257.21	s/d	270.54	22	28.95
<b>Sangat Tinggi</b>	270.54	s/d	283.87	3	3.95
<b>Total</b>				76	100

Data di atas menunjukkan, bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan coping stress, namun tetap perlu diperhatikan bahwa masih ada 18,42% responden ada pada tingkat kemampuan coping yang rendah dan 9,21% responden ada pada tingkat kemampuan coping yang sangat rendah.

Hasil analisa per aspek menunjukkan bahwa ketiga aspek atau bentuk coping stress yang digunakan oleh sebagian besar mahasiswa BK UNJ, berada pada kategori sedang karena ketiga aspek atau bentuk coping stress dengan kategori sedang tersebut memiliki persentase tertinggi.

Selain itu, hasil analisa dari bentuk coping stress yang paling banyak digunakan oleh keseluruhan responden adalah *Appraisal Focused Coping* (coping yang berfokus pada penilaian) dengan persentase sebesar 68,71%, yang kedua banyak digunakan adalah *Problem Focused Coping* (coping yang berfokus pada masalah) dengan persentase sebesar 67,03% dan yang terakhir atau yang paling sedikit digunakan oleh responden adalah *Emotion Focused Coping* (coping yang berfokus pada emosi) dengan persentase sebesar 59,09%.

Jika ditinjau dari ketiga aspek coping stress, aspek atau bentuk coping stress *Appraisal Focused*

*Coping*, *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* persentase yang tertinggi pada aspek-aspek ini adalah pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisa data per aspek di dapat bahwa ketiga bentuk coping sama-sama pada kategori sedang dengan persentase yang berbeda dan cenderung lebih tinggi pada aspek atau bentuk coping appraisal bentuk coping. Hal ini berarti ketika mahasiswa melakukan coping stress, mereka akan menggunakan ketiga bentuk coping tersebut namun lebih cenderung melakukan coping yang berfokus pada penilaian atas masalah yang dihadapi.

**Tabel 2: Bentuk Coping yang Cenderung Dipilih Mahasiswa BK**

ASPEK	SKOR	%
Appraisal Focused Coping	7311	68.71
Problem Focused Coping	6521	67.03
Emotion Focused Coping	5209	59.09

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa aspek atau bentuk coping stress yang paling tinggi persentasenya atau dengan kata lain aspek atau bentuk coping yang paling banyak digunakan adalah *Appraisal Focused Coping* (coping yang berfokus pada penilaian) dan yang kedua terbanyak adalah *Problem Focused Coping* (coping yang berfokus pada masalah) dan yang terakhir adalah *Emotion Focused Coping* (coping yang berfokus pada emosi). Ketika mahasiswa berhadapan dengan stressor maka mengalami suatu penilaian (*appraisal*) yaitu dengan mencoba mengidentifikasi penyebab masalah, memberi perhatian terhadap suatu aspek pada situasi, menghubungkan pengalaman saat ini dengan pengalaman masa lalu yang dirasa sama, secara mental melatih kemungkinan tindakan serta konsekuensinya, menggunakan kemampuan diri untuk menerima kenyataan tetapi mencari yang sesuai dengan keinginan, memikirkan sesuatu sebaik mungkin sebagai bentuk menghormati orang lain, berfokus pada sesuatu yang baik yang mungkin berkembang dari situasi tersebut, mengubah nilai dan prioritasnya dengan perubahan pada kenyataan, penolakan terhadap ketakutan atau kecemasan dalam stress, mencoba melupakan situasi dan selanjutnya melakukan coping lain untuk

menangani stressor tersebut agar tetap dalam keadaan stabil. Menurut Lazarus, bentuk coping berupa penilaian terhadap masalah yang dihadapi juga akan mempengaruhi bentuk coping yang akan dipilih selanjutnya. Jika individu meyakini bahwa situasi atau masalah yang dialami masih dapat diubah secara konstruktif maka strategi coping yang dipilih adalah *problem focused coping*. Namun jika masalah diyakini sebagai sesuatu yang harus diterima, maka strategi coping yang digunakan adalah *emotion focused coping* (Indra, 2014). Smet menambahkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi strategi coping ialah karakteristik kepribadian. Individu memiliki kecenderungan kepribadian yang berbeda akan menampilkan perilaku yang berbeda-beda pula. Tampilan gaya merespon mahasiswa terhadap stres merupakan cerminan kepribadian yang dimilikinya (Indra, 2014). Costa & Mc Crae dalam Indra (2014) menunjukkan bahwa kepribadian merupakan faktor yang menentukan jenis strategi coping yang digunakan secara konsisten oleh individu. Jadi bentuk coping stress apapun yang lebih banyak digunakan oleh mahasiswa itu tergantung kepada kepribadiannya.

### Simpulan dan Saran

Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan coping stress mahasiswa BK dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta adalah cukup baik hal ini terlihat dari persentase tertinggi pada keseluruhan responden yang jatuh pada kategorisasi sedang sebesar 39,47%. Jika dilihat dari aspek atau bentuk coping yang cenderung digunakan oleh responden yaitu *Appraisal Focused Coping* atau coping yang berfokus pada penilaian. Kemudian jika ditinjau per angkatan, aspek atau bentuk coping yang cenderung digunakan oleh angkatan 2013, 2012, 2011, dan 2009 adalah *Appraisal Focused Coping* dan yang cenderung digunakan oleh angkatan 2010 yaitu *problem focused coping* atau coping yang berfokus pada masalah. Saran-saran yang dapat dibuat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres negatif dengan menggunakan bentuk-bentuk coping yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Memanfaatkan segala fasilitas di perkuliahan seperti dosen dan ULBK.

2. Bagi jurusan sebaiknya melihat progress akademik mahasiswa dimulai dari semester awal sampai saat menyusun skripsi. Melakukan kerjasama dengan mahasiswa dengan cara melihat apakah ada masalah yang menyulitkan mahasiswa dalam belajar di perkuliahan dan menyusun skripsi. Sehingga hal itu dapat meminimalisir stres yang dialami mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan sehingga dapat menjadi rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Melihat dari hasil penelitian ini, bentuk coping yang cenderung digunakan mahasiswa dalam meminimalisir stres adalah *appraisal focused coping*, maka peneliti selanjutnya bisa menggunakan *appraisal focused coping* dalam salah satu variabel penelitiannya.

### Daftar Pustaka

- Santrock, John W. (2007). Remaja: Edisi 11, Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Brecht, Grant. (2000). Mengenal dan Menanggulangi Stress. Jakarta: Prenhallindo
- Hawari, Dadang. (2001). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Lazarus, Richard S. and Susan Folkman. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company
- Cooper, Cary L. and Roy Payne. (1991). Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. England: John Wiley & Sons
- Purwanto. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Indra, Sonya Fianna. (2012). Perbedaan Mekanisme Coping Mahasiswa Baru FKM UI Reguler 2011 yang Tinggal Bersama Orangtua dengan yang Tidak Tinggal Bersama Orangtua. Depok: Universitas Indonesia, Skripsi