

## PERBEDAAN COPING STRESS PADA MAHASISWA BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

Shavreni Oktadi Putri<sup>1</sup>

Widya Utami Lubis<sup>2</sup>

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah<sup>1,2</sup>

shav\_poetry@yahoo.com

### Abstrak

*Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan mahasiswa untuk dapat mencapai gelar sarjana. Dalam menyelesaikan skripsi terdapat adanya beberapa tekanan atau masalah yang sering dihadapi. Apalagi pada mahasiswa PG PAUD yang sebagian besar sudah mengajar di TK, sehingga waktu banyak tersita untuk bekerja. Usaha untuk mengatasi tekanan yang ada disebut dengan coping stress yang dapat dipengaruhi oleh sumber daya mahasiswa sendiri, seperti pengalaman dan kesibukan dalam bekerja. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa FKIP UMN Al Washliyah program studi PG-PAUD yang sedang menyelesaikan skripsi berjumlah 56 orang yang diambil menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala coping stres (Lazarus dan Folkman) dengan  $\alpha=0,869$ . Metode analisis data yang digunakan adalah uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi ( $t=-5,841$ ;  $p=0,00$ ).*

**Kata kunci:** coping stress, mahasiswa

### Abstract

*Thesis is a final task that must be completed by students to be a bachelor. There are several pressures or problems that are often faced in completing a thesis. Especially for Teacher Education-Early Childhood Students in Teaching and Education Faculty, most of whom have taught in kindergarten, so that a lot of time is spent working. Efforts to overcome the existing pressure are called stress coping which can be influenced by the student's own resources, such as experience and busyness at work. Therefore, the purpose of this study was to determine the difference in coping stress in working and non-working students who are completing their thesis. The sample of this study was Teacher Education-Early Childhood Students in Teaching and Education Faculty UMN Al Washliyah who were completing their thesis were 56 people taken using random sampling techniques. Data collection was carried out using the stress coping scale (Lazarus and Folkman) with  $\alpha = 0.869$ . The data analysis method used is the t test. The results showed that there was difference in coping stress on working and not working students who were completing the thesis ( $t= -5,841$ ;  $p= 0,00$ ).*

**Keywords:** coping stress, students

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari keluarga yang ingin segera melihat anggota keluarganya

memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri (Santrock, 2003). Tahap terakhir dalam masa kuliah tersebut adalah masa penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah karangan

ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Tidak sedikit mahasiswa berkeluh kesah di saat mereka menulis skripsi. Keluh kesah merupakan salah satu gejala yang menunjukkan adanya stres dalam diri orang yang mengeluh.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al Washliyah diketahui kendala atau masalah yang terkait dengan penyelesaian pembuatan skripsi antara lain kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metode penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan pembagian waktu (bagi mahasiswa kuliah sambil bekerja atau mengikuti organisasi). Kendala atau masalah tersebut merupakan *stressor* yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) mengatakan bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Penurunan stress dapat diatasi dengan cara melakukan coping, hal ini disebabkan oleh

timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan akibat tidak tercapainya tujuan. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) mengemukakan bahwa coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Menurut Lazarus (1995) terdapat dua strategi *coping stress*, yang pertama *problem focus coping* dan yang kedua *emotional focus coping*. *Problem focus coping* adalah strategi coping yang berkerja untuk mengurangi dan mengubah stres itu sendiri. Sedangkan *emotional focus coping* adalah strategi untuk mengubah perasaan atau emosi terhadap *stressor*.

Jika mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, maka ia akan memilih *problem focus coping* dalam menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan langsung untuk mengurangi persoalan dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan jika mahasiswa tidak atau kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah atau menemui jalan buntu, maka ia akan memilih *emotional focus coping*, dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan agar perasaan tertekan (stres) saat mengerjakan skripsi menghilang. Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan pada mahasiswa PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al Washliyah yang sebagian besar sudah bekerja sebagai guru di TK atau PAUD dan sedang menyelesaikan skripsi, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berkaitan dengan perbedaan coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMN program studi pendidikan guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD) yang sedang menyelesaikan

skripsi berjumlah 56 mahasiswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala perilaku coping stress berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.

Reliabilitas Skala Coping Stress

Validitas aitem ( $r_{xy}$ )	Reliabilitas ( $\alpha$ )
0,301 – 0,581	0,869

Penelitian ini menguji reliabilitas skala dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dan melewati uji normalitas dan homogenitas

sebelum dianalisis dengan uji t dengan bantuan *SPSS*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Prasyarat

Hasil Uji Normalitas

K-S	Sig.	Kesimpulan
0,726	0,668	Data terdistribusi normal

### Hasil Uji Homogenitas

Hipotesis: Terdapat perbedaan *coping stress* pada mahasiswa bekerja dan

tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi.

Levene	Sig.	Kesimpulan
3,087	0,085	Data bersifat homogen

Hasil Uji t

	t	df	Sig.
Equal variances assumed	-5,841	54	0,00
Equal variances not assumed	-7,130	49,29	0,00

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui sig sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan coping stress. Maka hipotesis

diterima: Terdapat perbedaan *coping stress* pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kategorisasi Skor Coping Stress

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
$86,7 \leq x$	Tinggi	39	69,6
$68,3 \leq x < 86,7$	Sedang	17	30,4
$x < 68,3$	Rendah	0	-
<b>Jumlah</b>		<b>102</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui jumlah mahasiswa yang memiliki coping stress pada kategori tinggi (*problem focus coping*) sebanyak 39 orang. Jumlah mahasiswa yang memiliki coping stress pada

kategori sedang sebanyak 17 orang dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki coping stress pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi di PG PAUD UMN Al Washliyah. Strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa memang ditentukan dari bagaimana seseorang menghindari, mencegah, dan mengatur sumber tekanan (Bird & Malville dalam Smet 1994). Jika mahasiswa memiliki keyakinan, dia akan menganggap permasalahannya bisa diselesaikan maka ia akan memilih *problem focus coping* dalam menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan langsung untuk mengurangi persoalan dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak mau bergerak atau memotivasi diri sehingga jika mahasiswa tersebut menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi maka dia akan mudah menyerah dan menghindar dari kendala tersebut.

Pada penelitian ini diketahui mahasiswa yang telah bekerja sebagian besar memiliki coping stress dengan kategori tinggi yang berarti melakukan *problem focus coping* dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini bisa terjadi dikarenakan mahasiswa PG PAUD yang telah bekerja sebagai guru lebih mudah mengerjakan tugas akhir/skripsi yaitu melakukan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini tentu sejalan dengan pekerjaan mereka sebagai seorang pengajar di kelas sehingga para mahasiswa yang telah bekerja cenderung lebih mudah untuk menguasai prosedur pelaksanaan penelitian dibandingkan dengan mahasiswa yang belum bekerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Taylor (2009) yang menjelaskan penggunaan coping tergantung pada sumber daya

coping seperti uang, waktu, dan dukungan sosial. Mahasiswa yang telah bekerja memilih strategi dengan langsung mengatasi sumber tekanan dalam menyelesaikan skripsi yaitu dengan segera mengerjakan penelitian skripsi tersebut, apalagi mereka merasa mampu dan memiliki keyakinan bahwa permasalahan yang dihadapi dapat diatasi dengan pengalaman yang didapat dari mengajar sebagai guru.

#### 4. KESIMPULAN

1. Terdapat perbedaan *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi PG PAUD Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah.
2. Kategorisasi *coping stress* yang dimiliki mahasiswa Prodi PG PAUD Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah berada dalam kategori tinggi (*problem focus coping*) dengan persentase sebesar 69,6%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Syaifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert. A. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Hurlock, E. 2010. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial*

- Interaction Ed 5*. USA: Jhon Wili & Sons.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. (4<sup>th</sup>ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.