



Perbedaan Tingkat Stres Akademik Ditinjau dari Penggunaan Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa Psikologi UNP

Habibullah Maulana A ^{1*}, Afiful Adrian ², Ilham Fitra ³, Maysaroh Hanifa Resti ⁴,
Raudhatul Fitri ⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: habibullahmaulana17@gmail.com *

Abstract: *Differences in Academic Stress Levels Judging from the Use of Stress Coping Strategies among UNP Psychology Students. This research aims to see differences in academic stress levels in terms of the use of stress coping strategies. The population in this study were psychology students at Padang State University with a sample of 41 participants. The hypothesis testing analysis technique used in this research is non-parametric One Way Anova analysis. The hypothesis of this research is H1 which states that there is a difference in the level of academic stress in terms of the use of stress coping strategies, and H0 which states that there is no difference in the level of academic stress in terms of the use of stress coping strategies. This research is a quantitative comparative type using the Perceived Academic Stress Scale (PASS) Bedewy & Gabriel (2015) modified by Ni Putu Regina Pramesta Putri (2021) and the Brief COPE stress coping scale compiled by Carver (1997). The results of data analysis show that there is no significant difference in the level of academic stress in terms of the use of stress coping strategies among UNP psychology students. Apart from that, the results of data analysis also show that UNP psychology students use more stress coping with the emotional focus coping type, and the average stress level of UNP psychology students is in the medium category and none is in the low category.*

Keywords: *academic stress, coping stress, Students*

Abstrak: Perbedaan Tingkat Stres Akademik Ditinjau dari Penggunaan Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa Psikologi UNP. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress*. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang dengan sampel sebanyak 41 orang partisipan. Teknik analisis uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis non parametrik *One Way Anova*. Hipotesis penelitian ini adalah H1 yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress*, dan H0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress*. Penelitian ini berjenis kuantitatif komperatif dengan menggunakan skala stres akademik *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) Bedewy & Gabriel (2015) yang dimodifikasi oleh Ni Putu Regina Pramesta Putri (2021) dan skala *coping stress Brief COPE* yang disusun oleh Carver (1997). Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa psikologi UNP. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi UNP lebih banyak menggunakan *coping stress* dengan tipe *emotional focus coping*, dan tingkat stres mahasiswa psikologi UNP rata-rata berada di kategori sedang dan tidak ada di kategori rendah.

Kata kunci : *coping stress, Mahasiswa, stres akademik.*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang masih dalam proses menempuh pendidikan atau melakukan studi di suatu universitas, institut, atau akademi. Menurut As'ari (2007) mahasiswa sering diartikan sebagai golongan akademisi yang memegang tanggung jawab untuk menentukan suratan masa depan negara. Mahasiswa di Indonesia pada umumnya berumur 18-24 tahun. Pada tahap perkembangan, di usia ini mahasiswa berada di tingkatan perkembangan muda (Santrock, 2003). Pada fase perkembangan ini, mahasiswa berusaha

memperdalam diri untuk menentukan karakter diri yang sebagaimana mestinya, berusaha untuk berinteraksi dengan orang sekitar, dan melaksanakan tanggungjawab sosial (Hurlock, 1980).

Saat menempuh pendidikan di sebuah universitas, mahasiswa diharapkan mampu mempelajari teori dan menerapkannya sesuai dengan bidang yang mereka tekuni. Terdapat tanggungan mahasiswa yang harus dilaksanakan. Namun, saat mendalami bidang yang mereka tekuni, akan muncul berbagai permasalahan. Permasalahan ini terkait dengan keharusan untuk memenuhi tuntutan akademik yang ada, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mengikuti kegiatan luar kampus, dan kurangnya manajemen waktu yang baik.

Dalam memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa, sering ditemukan berbagai masalah pemicu stres. Terjadinya stres tidak lepas dari ditemukannya berbagai masalah yang terjadi, akibat stres pun beragam mulai dari hal yang ringan hingga yang paling berat. Dengan kata lain, stres dapat menjadi distress. Sebagai acuan, di tahun 2016 ditemukan mahasiswa yang mengakhiri hidupnya dengan menggantung dirinya dan tidak diketahui motifnya (Hamdi, 2016). Peristiwa yang sama pun terjadi pada 2012, mahasiswa ditemukan meninggal dengan cara bunuh diri dengan cara terjun bebas dari lantai 18 (Prihananto, 2012).

Stres merujuk pada kaitan tertentu antara individu dengan individu lain dengan zona yang dinilai oleh individu tersebut sebagai beban atau hal diluar batas kemampuannya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam beberapa tahun terakhir stres dikalangan mahasiswa semakin menggejala, peneliti telah melakukan survei awal menggunakan kuesioner dalam bentuk *gform* yang telah disebarakan kepada beberapa responden, ditemukan bahwa mahasiswa yang melakukan PBL (*project base learning*) minimal selama dua semester menunjukkan gejala stres. Hal ini ditandai dengan reaksi fisiologis yang dialami oleh responden seperti menangis sendiri ketika disinggung mengenai PBL. Beberapa responden juga merasa terbebani oleh tugas PBL ini. Stres tersebut dipicu oleh beberapa faktor seperti; penyusunan laporan yang dirasa sulit, tidak cukup paham dengan tugas karena informasi yang kurang jelas, anggota kelompok yang kurang responsif dan sering *miss* komunikasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bahari (2019) menunjukkan bahwa perbedaan penggunaan strategi *coping* menyebabkan perbedaan pada tingkat stres yang dialami oleh pekerja PT. X. Perbedaan skor stres pada kelompok *problem-focused coping* dan kelompok *emotional-focused coping* juga menunjukkan perbedaan pada tingkat stres antara kedua kelompok. Jaengsawang (2007) menyatakan bahwa *problem-focused coping* dapat membantu individu bekerja secara lebih efisien di dalam situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah penggunaan strategi *coping* yang berbeda

juga akan memberikan dampak yang berbeda pada tingkat stress bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nindya (2013), dapat disimpulkan bahwa secara umum, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) mengalami tingkat stres yang sedang ketika menyelesaikan tugas akademiknya, di mana sebanyak 109 mahasiswa (77,9%) berada dalam kategori tersebut. Sumber stres yang paling dominan teridentifikasi sebagai frustrasi, dengan nilai rata-rata 13,50, sementara jenis stres yang paling mendominasi adalah stres psikologis, dengan nilai rata-rata 26,61. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa cenderung mencari ketenangan dan fokus dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, mencapai hasil yang menunjukkan bahwa *coping positive* dominan melibatkan unsur religiusitas dan perencanaan (100%). Di sisi lain, strategi *coping* negatif yang paling mendominasi adalah kontrol diri (52,9%), di mana mahasiswa cenderung bersikap terburu-buru dalam mengatasi masalah dan merasa sedikit terbebani oleh tugas akademik.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *sampling simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata yang ada (Sugiyono, 2013). Roscoe (dalam Sugiyono, 2013) menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Peneliti memutuskan untuk menggunakan sampel dalam penelitian ini berjumlah 41 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah menjalani PBL minimal selama dua semester.

Instrumen yang digunakan pada variabel stres akademik menggunakan skala *likert* dengan menggunakan skala stres akademik *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) Bedewy & Gabriel (2015) yang dimodifikasi oleh Ni Putu Regina Pramesta Putri (2021) yang akan dilakukan try out kembali oleh peneliti saat ini. Dan pada skala Instrumen yang digunakan pada variabel *coping stress* menggunakan skala *likert* dengan menggunakan skala *coping stress Brief COPE* yang disusun oleh Carver (1997) yang akan dilakukan try out oleh peneliti saat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini memiliki 41 orang subjek mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah menjalani PBL minimal selama dua semester. Untuk menguji hipotesis digunakan uji Anova satu arah (*one way anova*)

Pengkategorisasian skor subjek pada aspek skala coping stress

Aspek	Skor	Subjek (%)
<i>Problem Focus Coping</i>		
Tinggi	18-24	18 (43,9%)
Sedang	12-17	21 (51,2%)
Rendah	6-7	2 (4,8%)
<i>Emotional Focus Coping</i>		
Tinggi	30-40	11 (26,8%)
Sedang	20-29	29 (70,7%)
Rendah	10-19	1 (2,4%)
<i>Less Useful Coping</i>		
Tinggi	36-48	1 (2,4%)
Sedang	24-35	24 (58,5%)
Rendah	12-23	16 (39%)
Jumlah		41

Pengkategorisasian skor subjek pada aspek stres akademik

Aspek	Skor	Subjek (%)
<i>Stres Akademik</i>		
Tinggi	60-90	10 (24,3%)
Sedang	42-65	31 (75,6%)
Rendah	18-41	0 (0%)
Jumlah		41

Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Unstandardized

Residual

N		41
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.44255563
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.071
	Negative	-.073
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada uji normalitas yang dapat dilihat dari tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan nilai residual bersifat normal karena sig. > 0.05%

Uji Homogenitas**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene		
		Statistic	df1	df2 Sig.
1	Hasi Based on Mean	.104	1	80.747
	Based on Median	.098	1	80.755
	Based on Median and with adjusted df	.098	1	70.616

Based on trimmed mean	.097	1	80.756
-----------------------------	------	---	--------

Pada uji homogenitas yang dapat ditinjau melalui tabel *test of homogeneity of variances* dapat dilihat bahwa data bersifat homogen karena sig. > 0.05%.

Uji descriptive one way anova

Descriptives

stress_akademik

					95% Confidence Interval for Mean			
				Std. Deviation	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
Problem Focus Coping	18	2.18	.405	.122	1.91	2.45	2	3
Emotional Focus Coping	17	2.24	.437	.106	2.01	2.46	2	3

Less	1	2.3	.480	.13	2.0	2.6	2	3
Useful	3	1		3	2	0		
Total	4	2.2	.435	.06	2.1	2.3	2	3
	1	4		8	1	8		

Berdasarkan output SPSS “Descriptives” dapat dilihat perbedaan rata-rata penggunaan jenis *coping* stress yang digunakan oleh partisipan. Rata-rata *coping* stress less useful *coping* sebesar 2.31, sedangkan *coping* stress emotional focus *coping* sebesar 2.24 dan rata-rata *coping* problem focus *coping* sebesar 2.18. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata penggunaan jenis *coping* stress tertinggi yaitu less useful *coping* sebesar 2.31

Uji Anova

ANOVA

stress_akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.097	2	.048	.246	.783
Within Groups	7.464	38	.196		
Total	7.561	40			

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_0 diterima, sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan output anova di atas, diketahui nilai sig. sebesar $0.783 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga rata-rata jenis *coping* stress tersebut tidak terdapat perbedaan secara signifikan.

Homogeneous Subset

Stress_Akademik

Tukey HSD^{a,b}

		Subset for alpha = 0.05
<i>coping_stress</i>	N	1
Problem Focus Coping	11	2.18
Emotional Focus Coping	17	2.24
Less Useful Coping	13	2.31
Sig.		.747

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- Uses Harmonic Mean Sample Size = 13.236.
- The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Pada *Subset 1* terdapat data penggunaan jenis *coping stress problem focus coping*, *emotional focus coping*, dan *less useful coping*. Artinya rata-rata penggunaan jenis *coping stress* tidak mempunyai perbedaan yang signifikan. Dengan kata lain, rata-rata penggunaan *coping problem focus coping*, *emotional focus coping*, dan *less useful coping* adalah sama.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan penggunaan jenis *coping stress problem focus coping*, *emotional focus coping*, dan *less useful coping* memiliki rata-rata yang sama. Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada perbedaan penggunaan jenis *coping* pada stress akademik yang dilakukan oleh 41 orang partisipan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis yang menggunakan teknik analisis non-parametrik *one away anova Kruskal Wallis* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.783 yang lebih besar dari nilai 0,05. Maka berdasarkan hasil tersebut H1 (terdapat perbedaan stress akademik ditinjau dari penggunaan coping stress pada mahasiswa psikologi UNP yang menjalani PBL minimal dua semester) ditolak. Dan sebaliknya H0 (tidak terdapat perbedaan stress akademik

ditinjau dari penggunaan coping stress pada mahasiswa psikologi UNP yang menjalani PBL minimal dua semester) diterima.

Coping stress memiliki tiga jenis yaitu *coping stress problem focus coping*, *emotional focus coping*, dan *less useful coping* (Ekawarna, 2018). *Problem focused coping* merupakan upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres. Cara tindakan dalam coping berfokus masalah meliputi tiga cara yaitu *planful problem solving*, yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan. *Confrontative coping*, yaitu reaksi mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. *Seeking social support*, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Emotion focused coping merupakan upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres atau berpotensi menimbulkan stres. Kemudian pada coping berfokus pada emosi, individu melakukan berbagai usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Dalam strategi ini terdapat lima cara yaitu, *self controlling*, yaitu bereaksi melakukan regulasi, baik dalam perasaan maupun tindakan. *Distancing*, yaitu tidak melibatkan diri dalam permasalahan. *Escape avoidance*, yaitu menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi. *Accepting responsibility*, yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha menjadikan segala sesuatu sebagaimana mestinya. *Positive reappraisal*, yaitu bereaksi dengan menciptakan makna positif dalam diri, yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religius.

Less useful coping merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan. *Coping* ini berpotensi menghambat penggunaan *active coping*. *Coping* ini terdiri dari enam subdimensi, yaitu; *venting*, merupakan coping yang cenderung fokus pada stres atau kesusahan yang dialami untuk memberi ruang pada perasaan. *Behavioral disengagement*, yaitu pengurangan usaha dari individu untuk mengatasi sumber stres, bahkan sampai menyerah dalam mencapai tujuan karena dihambat oleh sumber stres. *Self distraction* merupakan variasi dari *behavioral disengagement*, *coping* ini menggunakan aktifitas alternatif untuk mengatasi stres. *Substance use*, merupakan bentuk *coping* dengan menggunakan zat-zat yang bersifat adiktif bagi individu agar individu merasa nyaman. *Humor*, merupakan bentuk *coping* dengan melakukan tindakan mengejek masalah yang ada. *Self-blame*, merupakan bentuk *coping* dengan melakukan tindakan menyalahkan diri sendiri atas berbagai permasalahan yang timbul.

Berdasarkan kategorisasi pada tingkat stres dapat dilihat pada tabel 2 bahwa terdapat 41 mahasiswa psikologi UNP yang menjalani PBL (*project base learning*) minimal selama dua semester dengan tingkat stres yang sedang dan tinggi. Tingkat stres tinggi dialami oleh 31 orang mahasiswa dan 10 lainnya dengan tingkat stres sedang. Pada tabel 2 kategori *coping stress* dapat dilihat bahwa persentase paling tinggi terdapat pada tingkatan sedang dengan *coping stress* tipe *emotional focus coping*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bahari (2019) menunjukkan bahwa perbedaan penggunaan strategi *coping* menyebabkan perbedaan pada tingkat stres. Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari tingkat stres akademik yang ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress*. Hal ini dikarenakan stres akademik yang dialami seseorang juga ditentukan oleh faktor lainnya seperti dukungan sosial, stressor dalam kehidupan, afeksi, kepribadian yang *hardiness*, optimisme, control psikologis, dan harga diri (Taylor, 2003).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik ditinjau dari penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa psikologi UNP.
2. Mahasiswa psikologi UNP lebih banyak menggunakan *coping stress* dengan tipe *emotional focus coping*.
3. Tingkat stres akademik mahasiswa psikologi UNP rata-rata berada di kategori sedang dan tidak ada di kategori rendah.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya agar menambahkan jumlah sampel untuk mendapatkan hasil yang lebih menggambarkan populasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Bahari, F. W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau dari Penggunaan Strategi Coping Stress pada Sales di PT. X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, VI, 1-6.
- Carver, C. 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.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. *Jakarta: erlangga*.

- Jaengsawang, Thammanananthika, Sanprasit, Yongyut., Thummapun, Polrapee. 2007. The Influence of Job Stress and Coping Strategies on the Work Efficiency of Call Center Employees at Telecommunication Company, The Journal of Behavioral Science.Vol.2 No.1 11-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Nindya, W. (2013). Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prihananto, H. (2012). Kajian Pelaksanaan Perlindungan Hukum Bagi Pemenuhan Hak-Hak Terdakwa dalam Proses Persidangan Terhadap Tindak Pidana Yang Dilakukan Oleh Anak Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1997 Tentang Pengadilan Anak Dan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1981 Tent.
- Santrock, J. W. (2003). *Psychology: essentials*. Boston: McGraw-Hill.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.