JIUBJ

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(3), Oktober 2020, 967-970
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat universitas Batanghari Jambi
ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print)
DOI 10.33087/jiubj.v20i3.1085

Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi

Usraleli[1], Melly[2], Roza Deliana[3]
[1]Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
[2,3]Program Studi DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Correspondence email: usraleli@pkr.ac.id

Abstrak. Skripsi adalah laporan penelitian yang ditulis dan disusun menggunakan prinsip ilmiah oleh mahasiswa program sarjana sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaannya. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau selama penyusunan skripsi seperti kesulitan mencari masalah penelitian, mencari buku referensi, menentukan rancangan penelitian, kesulitan dalam mengatur jadwal untuk bertemu dosen pembimbing, ketidaksesuaian pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing serta kesulitan dalam penyusunan skripsi itu sendiri. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Stres menjadi lebih berat dan berdampak buruk terhadap diri sendiri jika tidak bisa diatasi dengan strategi koping yang baik dan adaptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Poltekkes Kemenkes Riau pada 26 April - 05 Mei 2017. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi. Metode pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan melibatkan 71 responden dimana pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0,014 (*p value* ≤ 0,05), dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun Skripsi. Semakin adaptif koping yang digunakan dalam menghadapi stres semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan. Oleh karena itu penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi sehingga mereka dapat melakukan strategi koping untuk penyesuaian yang baik dalam menghadapi stres

Kata kunci: Mahasiswa; Skripsi; Strategi Koping; Stres

Abstract. *Scientific paper was a research report written and compiled using scientific principles by undergraduate students as one of the requirements for obtaining his degree. The problems faced by the students of Poltekkes Kemenkes Riau during the preparation of scientific paper such as difficulties in finding research problems, finding reference books, determining the research design, the difficulty in arranging the schedule to met the lecturer, the mismatch between the students and lecturer and the difficulties in the preparation of the scientific paper itself. This causes students to become stressed. Stress becomes more severe and bad for yourself if it can not was overcome with a good coping strategy and adaptive. The purpose of this research was to determined the relations of coping strategies with stress levels of Poltekkes Kemenkes Riau students who prepared scientific paper. This research type is quantitative research with Cross Sectional design. The research was done at Poltekkes Kemenkes Riau on 26 April - 05 May 2017. The method of sampling is total sampling by involving 71 respondents by using questionnaire for data collection. The result of statistical test obtained p value = 0,014 (p value ≤ 0,05), it can be concluded that there was a significant relation between coping strategy with stress level of Poltekkes Kemenkes Riau students who made scientific paper. The more adaptive coping used in the faced of stress the lower the level of stress perceived. Therefore this research can was input for students Poltekkes Kemenkes Riau who prepared scientific paper so that they can do coping strategies for a good adjustment in the faced of stress*

Keywords: *Students; Scientific paper; Coping strategy; Stress*

PENDAHULUAN

Skripsi adalah laporan penelitian yang ditulis dan disusun menggunakan prinsip ilmiah oleh mahasiswa program sarjana sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaannya. Skripsi sering sekali dipersepsikan sebagai suatu yang tidak menyenangkan, sebagai tugas yang sulit, rumit, menyebalkan, dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya. Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah kesulitan dalam menentukan topik yang akan diteliti, kesulitan dalam mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian, kesulitan dalam mereview literatur, kesulitan dalam menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan ilmiah, kesulitan dalam memilih dan menggunakan desain penelitian yang sesuai, kesulitan dalam menganalisa data dan menyajikan hasil penelitian, kesulitan dalam menjalani proses bimbingan dengan dosen pembimbing dan mengalami masalah-masalah non akademik yang menganggu dalam proses penyelesaian skripsi (Rahman, 2016).

Subekti (2008) dalam Tarwiyati (2013) mengatakan bahwa ketika masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi, apalagi jika mendekati batas waktu pengumpulan skripsi

dan mereka masih belum juga menyelesaikan skripsi tersebut. Hal ini tentu akan membuat mahasiswa semakin tertekan, level stres bertambah, frustasi, kehilangan motivasi diri, merasa rendah diri, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Jika hal ini terjadi, tentunya akan sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia jika mahasiswanya gagal dalam menyelesaikan skripsi.

Jika individu mengalami stres saat menyusun skripsi, ia akan menganggap situasi yang membuat tertekan sebagai suatu ancaman sehingga akan menyebabkan cemas, sedangkan apabila individu merasa situasi yang membuatnya cemas terjadi berulangkali, tentu dirinya akan merasa stres (Safaria & Saputra, 2012). Clonniger (1996) dalam Safaria & Saputra (2012) menyebutkan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya. Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya. Menurut pengalaman para ahli psikiatri, setiap tahapan atau tingkatan stres memperlihatkan sejumlah gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Dalam tahapan atau tingkatan stres menunjukkan berbagai manifestasi baik di bidang fisik maupun psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi (Yosep, 2009).

Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa bisa berbeda-beda, tergantung dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Kondisi stres ini perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stres yang hebat. Cara yang digunakan individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut koping. Koping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres (Rasmun, 2009).

Strategi koping adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Safaria & Saputra, 2012). Ada dua jenis strategi koping yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Koping dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Koping adaptif membantu individu menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dan meminimalkan *distres* yang terjadi. Koping maladaptif dapat mengakibatkan *distres* yang tidak seharusnya bagi individu tersebut (Kozier, Erb, Berman, & Synder, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Jembarwati (2012) pada 122 responden tentang stres dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari optimisme dan *coping strategi* pada mahasiswa Universitas Semarang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara optimis dan *coping strategi* terhadap stres menyusun skripsi. Dimana semakin tinggi keyakinan optimis mahasiswa dan *coping strategi* yang berpusat pada masalah, maka stres menyusun skripsi menjadi rendah.

Fenomena yang terjadi di Indonesia pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu adanya mahasiswa yang putus asa dan nekad melakukan bunuh diri karena stres dalam menyelesaikan skripsi. Salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik kimia USU asal Kepulauan Riau yang nekad melakukan bunuh diri karena tidak sanggup mengerjakan skripsi dalam waktu 3 bulan (Anonim, 2015). Untuk di Pekanbaru sendiri pada tahun 2013 salah seorang mahasiswa perguruan tinggi negeri nekad bunuh diri hanya karena judul skripsinya ditolak dosen (Anonim, 2013). Berdasarkan fenomena yang terjadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut tidak dapat melakukan strategi koping dengan baik sehingga menyebabkan stres dan berdampak ke depresi hingga kemudian terjadinya bunuh diri.

Poltekkes Kemenkes Riau merupakan Perguruan Tinggi Negeri Vokasional dibidang kesehatan yang akan menghasilkan calon tenaga kesehatan keperawatan, kebidanan dan ahli gizi yang sehat fisik maupun psikologis. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau diharapkan dapat lulus tepat pada waktunya dengan IPK $\geq$ 3,05. Dalam masa tingkat akhir ini pasti ada mahasiswa yang mengalami stres karena menghadapi berbagai masalah selama penyusunan skripsi. Terutama pada mahasiswa DIV Keperawatan dan DIV Kebidanan yang sedang menyusun skripsi. Jangan sampai stres membuat skripsi tidak terselesaikan dan akhirnya lulus tidak tepat pada waktunya. Upaya preventif secara dini dalam mengatasi stres tersebut adalah dengan menciptakan strategi koping yang baik agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih hebat.

Salah satu dosen pembimbing skripsi Prodi DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diantaranya adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa terhadap penelitian, kesulitan dalam menentukan topik penelitian, kesulitan mencari referensi, kemampuan akademik yang kurang memadai, keterbatasan dana dan waktu, ketidaksesuaian pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing, serta kesulitan mengatur jadwal untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Hasil wawancara hari Jum'at, 10 Februari 2017 pada 10 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi adalah mereka semua mengatakan bahwa masalah yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi diantaranya yaitu kesulitan mencari judul dan masalah penelitian, mencari buku referensi, menentukan rancangan penelitian dan menentukan sampel, mengatur jadwal untuk bertemu dosen pembimbing, ketidaksesuaian pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing serta kesulitan dalam penyusunan skripsi

itu sendiri. Dari masalah yang muncul saat penyusunan skripsi, mereka merasa stres dan hal yang bisa mereka lakukan untuk menanggulangi stres adalah dengan cara mendengarkan musik, pergi jalan-jalan, nonton film, dan mereka semua selalu beribadah dan berdoa agar diberi kemudahan selama proses penyusunan skripsi. Karena dalam keadaan stres, ada diantara mereka yang mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan, sering merasa kelelahan dan mengalami sakit kepala.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi tahun akademik 2016/2017.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada 26 April s/d 05 Mei 2017. Penelitian telah dilakukan di Poltekkes Kemenkes Riau Jalan Melur No.103, Sukajadi Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi Tahun Akademik 2016/2017 yang berjumlah 72 orang. Terdiri dari 38 orang mahasiswa DIV Keperawatan Tingkat IV dan 34 orang mahasiswa DIV Kebidanan Tingkat IV. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan jenis *Sampling Jenuh/Total Sampling*, yaitu seluruh populasi diambil menjadi sampel (Setiadi, 2013). Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 71 orang, berkurang 1 orang karena peneliti tidak diambil sebagai sampel.

Instrumen dalam penelitian ini ada dua yaitu instrumen tingkat stres DASS dan instrumen strategi koping. Instrumen tingkat stres digunakan untuk mengukur tingkat stres menggunakan intrumen baku (DASS) *Depression Anxiety Stress Scale* (1995) dalam Nursalam (2011). Pada instrumen tingkat stres terdapat 14 item pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu tidak pernah=0, kadang-kadang=1, sering=2, dan sering sekali=3. Dari hasil penjumlahan dapat diketahui tingkat stres seseorang yaitu dengan total nilai, stres normal= 0-14, stres ringan= 15-18, stres sedang= 19-25, dan stres berat 26-42.

Intrumen strategi koping menggunakan intrumen yang telah digunakan oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian Sipayung (2016) pada 60 responden yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai reliabilitas 0,907. Pada instrumen ini terdapat 43 item pernyataan. Untuk keefektifan penelitian, peneliti hanya menggunakan sebanyak 27 item pernyataan yang menggunakan skala likert, terdiri dari 14 pernyatan positif (*favorable*) dengan pilihan jawaban yaitu sangat setuju=4, setuju=3, tidak setuju=2, sangat tidak setuju=1 dan 13 pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan pilihan jawaban yaitu sangat setuju=1, setuju=2, tidak setuju=3, sangat tidak setuju=4. Instrumen strategi koping ini mencakup *problem dan emotion focused coping* sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1985) dalam Safaria & Saputra (2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi

Strategi Koping	Tingkat Stres						Total		P value
	Stres Normal		Stres Ringan		Stres Sedang				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Strategi koping adaptif	23	74,2%	4	12,9%	4	12,9%	31	100%	
Strategi Koping Maladaptif	16	40%	9	22,5%	15	37,5	40	100%	0,014
Total	39	54,9%	13	18,3%	19	26,8%	71	100%	

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi menggunakan strategi koping adaptif dan mengalami stres normal sebanyak 23 orang (74,2%) dan menggunakan strategi koping maladaptif dan mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (37,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* antara strategi koping dengan tingkat stres diperoleh *p value* sebesar 0,014 (*p value* ≤ 0,05). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jembarwati (2012) dengan judul stres dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari optimisme dan *coping strategy* pada 76 orang mahasiswa Universitas Semarang yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitiannya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping strategi* terhadap stres menyusun skripsi dan didukung juga oleh penelitian Wiyani (2013) dengan judul hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres pada 76 mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping dalam menjalankan profesi ners dengan perolehan *p value* sebesar 0,028 .

Hasil analisa bivariat pada tabel 5.3 dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan strategi koping adaptif dan mengalami stres normal sebanyak 23 orang (74,2%) dan menggunakan strategi koping maladaptif dan mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (37,5%). Hal ini sesuai dengan teori Kozier, Erb, Berman, & Synder (2010) yang menyatakan bahwa koping dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Koping

adaptif membantu individu meminimalkan *distres* yang diakibatkan secara efektif. Semakin adaptif koping yang digunakan maka tingkat stres yang dialami semakin ringan. Manfaat yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang mampu melakukan koping stres secara adaptif yaitu memiliki gaya hidup yang sehat dan semangat yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi sehingga akan lulus tepat pada waktunya

Koping maladaptif dapat mengakibatkan kejadian yang menimbulkan stres. Koping maladaptif pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi dapat disebabkan karena kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat dalam pemecahan masalah. Dukungan ini meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri mahasiswa itu sendiri yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar. Selain itu faktor kesehatan juga dapat mempengaruhi strategi koping mahasiswa karena selama dalam usaha mengatasi stres mahasiswa dituntut mengeluarkan tenaga yang cukup besar. Strategi koping yang efektif dilakukan adalah koping yang membantu mengurangi atau meminimalisir stres seseorang. Individu akan melakukan pemilihan strategi koping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk pemecahan masalah.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti menyimpulkan bahwa strategi koping adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang termasuk tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau dalam menyusun skripsi. Strategi koping merupakan cara-cara yang digunakan untuk beradaptasi terhadap stres. Didalamnya mencakup keseluruhan kemampuan individu untuk menghadapi stres serta perubahan tingkah laku sehingga menjadi adaptif. Strategi koping yang digunakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpengaruh pada tingkat stresnya. Semakin adaptif koping yang digunakan dalam menghadapi stres semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan.

SIMPULAN

1. Strategi koping mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi mayoritasnya adalah strategi koping maladaptif sebanyak 40 orang (56,3%).
2. Tingkat Stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi mayoritasnya adalah Stres Normal/Tidak mengalami stres sebanyak 39 orang (54,9%).
3. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* antara strategi koping dengan tingkat stres diperoleh *p value* sebesar 0,014 (*p value* ≤ 0,05). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun Skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2015). *Skripsi Merenggut Nyawa Banyak Mahasiswa*. https://anekaduniablog.wordpress.com/2015/12/30/skripsi-merenggut-nyawa-banyak-mahasiswa/. Diakses Pada 10 Februari 2016, 21:05 WIB.

Anonim. (2013). *Mahasiswa Pekanbaru Bunuh Diri Karena Skripsi*. http://rohilonline.com/berita/detail/3032/?fb_comment_id=1414488832108058_120100#.WKsHstKGPIU. Diakses Pada 10 Februari 2016, 21:08 WIB.

Jembarwati, Otih. (2012). Stres dalam menyelesaikan skripsi Ditinjau Dari Optimisme dan Coping Strategi Pada Mahasiswa Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosbud*. *Vol.14/No.2/Desember 2012*, 220-229. http://journal.usm.ac.id/jurnal/dinamika-sosial-budaya/890/detail/

Kozier, Erb, Berman, & Synder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik Ed.7 Vol.2*. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.

Rahman, Agus Abdul. (2016). *Metode Penelitian Psikologi.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Rasmun. (2009*). Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Safaria,Triantoro & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi***.** Jakarta: Bumi Aksara.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sipayung, Nurliana. (2016). *Coping Stress Penulis Skripsi.* FKIP Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. https://repository.usd.ac.id/6723/2/121114024_full.pdf

Tarwiyati, Heruma. (2013). Hubungan Antara Tingkat *Problem Focused Coping* dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikosains Vol.6/No.1/Agustus 2013*, 63-79. http://digilib.umg.ac.id/files/disk1/25/jipptumg--herumatarw-1239-1-63-80-h-i.pdf.

Wiyani, Christin. (2013). Hubungan Tingkat stres dengan Mekanisme Koping dan Sikap Menjalankan Profesi Ners Pada Mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta Angkatan 2013.http://journal.respati.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/226/200\

Yosep, Iyus. (2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.