

Studi Deskriptif Mengenai *Coping Strategy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 Universitas Islam Bandung

Descriptive Study of Coping Strategy in College Students 2017 of Faculty Psychology Bandung Islamic University

¹Abdul Hakim, ²Sita Rositawati

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹hkmabdul159@gmail.com, ²79sita@gmail.com

Abstract. Being a Psychology student in Unisba will be faced with the demands that must be met. The many demands that must be fulfilled can cause students to become stressed. To avoid stressful conditions, students must make efforts to manage these conditions or called coping strategies. Coping strategies are formulated as cognitive changes and persistent behavior in an effort to overcome external and internal demands that are assessed as a burden or beyond its resources (Lazarus, 1984). The purpose of this study was to get an overview of strategy coping on students of the Faculty of Psychology Bandung Islamic University in 2017. So that the research objectives can be achieved this research will be conducted using descriptive study methods. The study was conducted on 204 students who will be measured for coping strategy. Measurement is looking at the dominant form of coping strategy used by the subject. The measurement instrument used is The Ways of Coping from Lazarus & Folkman (1988). The results of this study found that as many as 175 Psychology students in 2017 were more dominant using emotion focused coping.

Keywords: Demands, stress, coping strategy

Abstrak. Menjadi mahasiswa Psikologi Unisba akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi stress. Untuk terhindar dari kondisi stress, maka mahasiswa harus melakukan usaha-usaha untuk mengelola kondisi tersebut atau disebut *coping strategy*. *Coping strategi* dirumuskan sebagai perubahan kognitif dan perilaku yang terus-menerus sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber dayanya (Lazarus, 1984). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *coping strategi* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung angkatan 2017. Agar tujuan penelitian tersebut dapat tercapai penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode studi deskriptif. Penelitian dilakukan terhadap 204 mahasiswa yang akan diukur *coping strategy*. Pengukuran dilakukan dengan melihat bentuk coping strategy yang dominan digunakan oleh subjek. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *The Ways of Coping* dari Lazarus & Folkman (1988). Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 175 mahasiswa Psikologi angkatan 2017 lebih dominan menggunakan coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*).

Kata kunci: Tuntutan, Stress, Coping Strategy

A. Pendahuluan

Universitas Islam Bandung merupakan salah satu Perguruan tinggi Swasta yang ada di kota Bandung dan termasuk 10 besar perguruan tinggi terfavorit di Indonesia. Pada Universitas Islam Bandung terdapat 10 fakultas didalamnya, yang dimana Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas terfavorit sehingga peminatnya setiap tahunnya meningkat (*unisba.ac.id*). Hal tersebut membuat banyaknya calon mahasiswa yang mendaftar ke Fakultas Psikologi. Setelah dinyatakan lulus tes, maka calon mahasiswa tersebut secara resmi telah menjadi mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.

Mahasiswa yang telah diterima menjadi mahasiswa psikologi Unisba yaitu mahasiswa psikologi angkatan 2017 akan dihadapkan kepada tuntutan-tuntutan berupa jumlah SKS yang harus ditempuh adalah 146 SKS. Selain tuntutan akademik, mahasiswa psikologi Unisba angkatan 2017 juga dituntut untuk memenuhi SKS-Non akademik yang berjumlah 146 SKS. SKS-non akademik merupakan bagian dari pengembangan aspek psikologis yang membantu mahasiswa dalam mengembangkan

keterampilan-keterampilan yang bersifat *softskill* dan *hardskill*, dengan tujuan untuk mengembangkan aspek wawasan, kemampuan memeriksa permasalahan (*assessment*), kemampuan memecahkan masalah, pengembangan kemampuan *managerial*, pengembangan keterampilan komunikasi, dan pengambilan tindakan yang tepat. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa psikologi angkatan 2017, maka mahasiswa tersebut harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan baru mereka karena Baker & Siryk (1984) mengungkapkan bahwa bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri selama tahun pertama di universitas, dapat menjadi landasan bagi kemampuan adaptasi mereka terhadap peristiwa-peristiwa berikutnya selama kehidupan mereka di perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil survey yang menggunakan Daftar Permasalahan Mahasiswa (DPM) pada 210 mahasiswa Psikologi Unisba angkatan 2017, didapatkan hasil bahwa area yang menjadi masalah tertinggi yaitu *Adjustment to College Work*, yaitu masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap tugas yang dibebankan pada saat kuliah. Penelitian dari Dusselier, Dunn, Wang, Shelley and Whalen (2005, dalam Indriana. Dkk, 2014) mengatakan bahwa stres merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan dapat berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya. Menurut Lazarus (1976), stress dapat mengganggu keefektifan penyesuaian diri individu karena stress dapat mengganggu perhatian individu tersebut, sehingga stress menghalangi individu tersebut untuk dapat berfikir yang produktif dan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dikatakan bahwa permasalahan penyesuaian diri salah satu penyebabnya adalah stress.

Stress terjadi jika pada seseorang terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *adjustment*. Hal ini berarti, bahwa kondisi stress terjadi bila terdapat kesenjangan, ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. (Lazarus, 1976). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Winkelman (1994, dalam Mirsa & Castillo, 2004) menyatakan bahwa stress dapat menyebabkan gangguan fisik, dan tidak jarang mahasiswa menjadi kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, atau gangguan pencernaan. Hal tersebut berarti kondisi stress dapat memberikan situasi yang tidak menyenangkan bagi individu. Kondisi tersebut dirasakan oleh mahasiswa psikologi 2017, berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, mereka mengatakan bahwa tuntutan-tuntutan pada perkuliahan mengakibatkan fisik mereka mudah lelah dikarenakan harus menunggu jadwal perkuliahan yang lama atau jadwal kuliah yang padat. Kemudian mereka merasa menjadi susah tidur dikarenakan mereka merasa kurang untuk beristirahat akibat tugas yang diberikan begitu banyak dengan batas waktu pengumpulan tugas yang berdekatan, sehingga terkadang ketika dikampus sering merasa mengantuk.

Kemudian mereka merasa mudah terserang penyakit seperti *influenza* atau sakit kepala karena tugas yang banyak membuat pola makan mereka menjadi tidak teratur dan juga membuat mereka kurang nafsu makan. Bagi mahasiswa yang tinggal tidak bersama keluarga, pola makan yang tidak teratur membuat mereka terkena penyakit maag. Mereka juga mereka suka merasa malas datang ke kampus untuk kuliah sehingga terkadang mereka tidak masuk kuliah. Mereka juga merasa sering cemas karena harus presentasi di depan kelas. Mereka tidak pernah merasakan hal tersebut ketika mereka berada di SMA. Bagi mereka yang tidak tinggal dengan keluarga, mereka merasakan tuntutan tersebut membuat mereka menjadi jarang pulang ke kota asal mereka sehingga membuat mereka merasa tidak mempunyai waktu untuk keluarga atau merasa *homesick*. Saat mahasiswa mengalami konflik pada dirinya, permasalahan yang muncul pada diri mereka yaitu mudah lupa, merasa cemas, merasakan kurang percaya diri pada

diri sendiri, merasa gagal dalam banyak hal yang sebenarnya ingin dicapai, sulit mencapai keputusan, khawatir untuk hal-hal yang kurang penting, takut membuat kesalahan, dan menjadi terlalu mudah tegang. Dari perilaku-perilaku tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi 2017 diindikasikan mengalami stress.

Menurut penelitian Large (1999, dalam Pierceal E., & Keim M., 2007) menyatakan bahwa stres dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dan kemampuan mereka untuk belajar. Berarti apabila mahasiswa dalam kondisi stress, maka mahasiswa akan bermasalah dengan akademiknya yang berakibat nilai akademik menjadi rendah. Namun pada kenyataannya 60% mahasiswa psikologi Unisba angkatan 2017 memiliki IPK diatas 3.0, sehingga muncul sebuah pertanyaan “ bagaimana upaya/usaha yang dilakukan mahasiswa psikologi angkatan 2017 dalam menghadapi tuntutan di Fakultas Psikologi Unisba?

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kate Ryan (2013) yang menyatakan dengan membuat mahasiswa menyadari pentingnya *coping strategy*, dapat berkontribusi untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa, meningkatkan performa akademik, meningkatkan hubungan interpersonal, mengurangi tingkat drop out perguruan tinggi dan mengurangi risiko depresi, dan perilaku kesehatan yang buruk. Sehingga dapat dikatakan *coping strategy* penting untuk diketahui supaya mahasiswa dapat mengatasi tuntutan yang dihadapi dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Studi deskriptif mengenai *coping strategy* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung angkatan 2017’.

B. Landasan Teori

Stress

Lazarus berpendapat bahwa stress terjadi jika pada seseorang terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan adjustment. Hal ini berarti, bahwa kondisi stress terjadi bila terdapat kesenjangan, ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Lazarus, 1976). Menurut Lazarus (1976), Individu yang mengalami stress, maka individu tersebut akan memunculkan reaksi emosi seperti marah, cemburu, takut, cemas, merasa bersalah, depresi, kesedihan, dan malu. Perhatian menjadi mudah teralih, karena kehadiran stress menjadi pengganggu individu dalam menghasilkan pemikiran yang produktif dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Melakukan usaha yang tidak realistic untuk keluar dari permasalahan. Seperti ketika individu merasa terancam, individu tersebut menghindari berfikir mengenai apa yang terjadi, dan karena itu individu tersebut gagal melakukan sesuatu untuk keluar dari permasalahan.

Coping Strategy

Menurut Lazarus & Folkman (1984 : 141) dirumuskan sebagai berikut : “ Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person “. Coping strategi dirumuskan sebagai perubahan kognitif dan perilaku yang terus-menerus sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber dayanya. Menurut Lazarus (1984), secara umum coping strategy memiliki dua fungsi utama yang dikenal secara luas, yaitu mengatur emosi yang penuh dengan stress (penanggulangan yang difokuskan pada regulasi emosi / emotional focused coping) dan menyebabkan timbulnya stress (penanggulangan yang

dipusatkan pada pemecahan masalah / problem focused coping).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Tabel *Coping Strategy* pada mahasiswa Psikologi 2017

Bentuk <i>Coping Strategy</i>	Frekuensi	Persentase
<i>Problem Focused Coping</i>	17	8 %
<i>Emotion Focused Coping</i>	175	86 %
<i>Problem-Emotion Focused Coping</i>	12	6 %
Total	204	100 %

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan, sebesar 86% atau sebanyak 175 mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2017 lebih dominan menggunakan coping yang berpusat pada emosi dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik. Coping yang berpusat pada emosi berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah dan lebih sering terjadi ketika individu menyatakan bahwa tidak ada hal yang bisa dikerjakan untuk mengubah masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses kognitif yang di tunjukan untuk mengurangi tekanan emosional dan termasuk strategi-strategi seperti penghindaran, pengurangan, membuat jarak, perhatian selektif, perbandingan yang positif. (Lazarus, 1984). Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa upaya yang dilakukan oleh mahasiswa ketika menghadapi tuntutan yang berlaku di Fakultas Psikologi yaitu usaha untuk meregulasi emosi yang dirasakan tanpa melakukan upaya untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dampak kepada mahasiswa yang menggunakan coping yang berfokus pada emosi memungkinkan mahasiswa tersebut tetap berada dalam kondisi stress karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Gass, & Chag (1989) menyebutkan bahwa pengguna coping yang berpusat pada emosi memiliki hubungan positif dengan depresi dan hubungan negative dengan hasil yang memuaskan. Penelitian lain juga mengatakan bahwa coping yang berfokus pada emosi berkaitan dengan penyesuaian diri yang buruk (Felton, Revenson, & Henrichsen, 1984

Kemudian terdapat sebesar 8% atau 17 mahasiswa yang lebih dominan menggunakan coping yang berpusat pada masalah. Lazarus mengatakan bahwa coping strategi yang berpusat pada masalah di tunjukan untuk merumuskan masalah, membuat beberapa alternative jalan keluar, memilih alternative yang terbaik, dan mengambil keputusan untuk bertindak. Berarti dalam menghadapi tuntutan yang berlaku di Fakultas Psikologi, mahasiswa akan merancang rencana-rencana yang berkaitan dengan penyelesaian masalah yang dihadapi. Menurut penelitian yang dilakukan Carver et al., (1989), mengatakan coping yang berfokus pada masalah dapat mereduksi stress dan konsekuensi buruk yang disebabkan oleh stress. Hal ini dapat dijelaskan bahwa individu yang menggunakan coping yang berpusat pada masalah akan terhindar dari kondisi stress.

Kemudian terdapat sebesar 6% atau 12 mahasiswa yang lebih dominan menggunakan coping yang berpusat pada emosi-masalah. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa menggunakan coping yang berpusat dengan masalah dan coping yang berpusat dengan emosi secara bersamaan. Menurut Lazarus (1984) kedua bentuk *coping strategy* biasanya muncul bersamaan, individu menggunakan coping yang berpusat pada masalah dan emosi dalam menghadapi tuntutan internal dan atau eksternal dalam situasi kehidupan nyata. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa ketika mahasiswa menghadapi tuntutan yang berlaku, mahasiswa tersebut melakukan perencanaan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Namun secara bersamaan mahasiswa

tersebut melakukan upaya-upaya yang bertujuan untuk mereduksi emosional untuk mengurangi tekanan yang dihasilkan oleh permasalahannya tersebut

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Sebesar 86% atau sebanyak 175 mahasiswa psikologi Unisba angkatan 2017 mengatasi masalah dengan menggunakan coping strategy berpusat pada emosi / *emotion focused coping*

Saran

Diharapkan pihak fakultas, terutama dosen wali untuk dapat memberikan bantuan berupa memberikan dukungan informasi dan emosi ketika mahasiswa yang memiliki permasalahan di akademik agar mahasiswa mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan akademik sehingga prestasi akademik mahasiswa tidak menurun. Diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan atau mengikuti program yang telah disediakan oleh pihak fakultas berupa kegiatan konsultasi dengan dosen wali atau memanfaatkan program layanan konsultasi ketika mengalami permasalahan.

Daftar Pustaka

- Baker, R., & Siryk, B. (1984). *Measuring Adjustment to College*. Journal of Counseling Psychology, Vol. 31 (2).
- Baker, R., & Siryk, B. (1989a). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2): 267-283
- Felton, B., Revenson, T., & Henrichsen, G., (1984). *Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults*. Social Science and Medicine, 18, 889-898.
- Gass, K., and Chang, A., (1989). *Appraisals of bereavement, coping, resources, and psychosocial health dysfunction in widows and widowers*. Nurs Res, 38:31-36, 1989
- Indriana.R, dkk (2014). Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta, Vol. 2 No. 3 November 2014, hlm 72-84.
- Kate, R. (2013). *How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction*. Department of Psychology. DBS School of Arts
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal & Coping*. New York; Springer Publishing Company , Inc
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (1988). *Ways of Coping Questionnaire*. USA; Consulting Psychologists Press
- Lazarus, Richard S., (1976). *Patterns Of Adjustment* : International student edition 3rd Edition, A Divition of the Mc. Graw – Hill companies
- Mirsa, R & Castillo, L,G. (2004). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students*, Vol. 11, No. 2, 132–148.
- Pierceall, E., & Keim, M. (2007). *Stress and Coping Strategies Among Community Collage Student*. Community College Journal of Research and Practice, 31:9, 703-

712.

Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). *Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356–362.

Shankland, R., Genolini, C., Franc, L. R., Guelfi, J. D., & Ionescu, S. (2009). *Student adjustment to higher educational pathways in coping with the demands of student life*. *Hight Educ*, 59, 353-366.

Sumber Internet:

<https://www.unisba.ac.id/index.php/en/logo/item/376-peminat-unisba-meningkat-5-kali-lipat>

<https://www.unisba.ac.id/index.php/id/fakultas/fakultas-psikologi/psikologi>