

Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah Menyelesaikan Skripsi

Sulis Mariyanti & Yosevin Karnawati
Fakultas Psikologi -Universitas Esa Unggul Jakarta

ABSTRAK. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran mengenai model strategi coping yang efektif yang mampu mempercepat waktu penyelesaian studi mahasiswa Universitas Esa Unggul. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud untuk memperoleh gambaran stressor dominan dalam kaitannya dengan pemilihan model strategi coping penyelesaian studi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan data primer. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi pada Tahun Ajaran 2013/2014 di Universitas Esa Unggul dengan sampel sebanyak 176 mahasiswa. Adapun alat analisis yang digunakan adalah z score yang digunakan untuk mengidentifikasi stressor dominan dan strategi coping pada mahasiswa, serta path analysis yang akan digunakan untuk membuat model prediksi efek dari stressor terhadap waktu penyelesaian studi yang dimediasi oleh strategi coping yang digunakan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (69%) berhasil menyelesaikan studinya tepat waktu yaitu mampu menyelesaikan kuliah dengan beban 144 sks dalam waktu 3,5 tahun hingga 4 tahun. Selain itu, terlihat bahwa semakin berat stressor personal yang dirasakan mahasiswa, maka semakin memperlambat waktu penyelesaian studinya. Hasil menunjukkan bahwa strategi jenis problem focus coping memiliki pengaruh yang positif signifikan terhadap waktu penyelesaian studi. Selanjutnya, strategi problem focus coping merupakan model strategi yang efektif yang mampu memediasi stressor personal yang berimplikasi terhadap kecepatan waktu penyelesaian studi.

Keyword: stressor, coping, problem focused coping, emotion focused coping, waktu penyelesaian studi

Latar Belakang

Bagi sebagian mahasiswa semester akhir, menyusun skripsi merupakan tugas yang dapat dengan mudah dilakukan dan mampu diselesaikannya dalam waktu relatif pendek yaitu satu semester. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa merupakan “momok” yang tidak menyenangkan dan bahkan bisa menjadi beban karena menyita waktu, biaya, menguras emosi dan energi dalam proses penyusunannya hingga sulit untuk lulus tepat waktu. Dalam proses penyusunan skripsi, mereka seringkali mengalami kesulitan memilih topik skripsi, mencari literatur yang sesuai, keterbatasan dana, merasa takut menemui dosen pembimbing yang dinilainya sibuk dan kurang kooperatif, bahkan merasa tidak mampu berkonsentrasi untuk mengerjakan skripsi karena masih menghadapi banyak masalah di dalam keluarga.

Hasil survey yang pernah dilakukan oleh Majalah Femina (No.20/XXII, 1994) terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan bahwa para mahasiswa merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan oleh ketakutannya akan mengecewakan orangtua apabila gagal menyelesaikan studi (83%) dan merasa cemas pada saat menyusun skripsi dan menghadapi sidang skripsi (76%). Sementara itu (Hadzik, 1994) menemukan bahwa kerumitan proses penyusunan skripsi merupakan salah satu sumber yang potensial menimbulkan stress pada mahasiswa Universitas Indonesia, Depok. Selain itu, dari hasil pengamatan peneliti pada mahasiswa semester akhir psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil skripsi, terlihat beberapa mahasiswa cenderung menunda menyerahkan topik skripsi, tidak datang bimbingan sesuai jadwal dan bahkan ada beberapa mahasiswa yang tidak datang bimbingan selama satu semester tanpa pemberitahuan. Berdasarkan dari data tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa skripsi cenderung dipersepsikan sebagai stressor bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menjalaninya. Menurut Sarafino (2006) stressor itu bisa bersumber dari diri pribadi (intenal), dari dalam keluarga maupun yang bersumber dari lingkungan sosial atau komunitasnya.

Berdasarkan data rekapitulasi presentase lulus tepat waktu Universitas Esa Unggul tahun 2005 - 2008 (sumber: proposal PHKI 2010) menunjukkan bahwa rerata lama studi lulusan tepat waktu mahasiswa Esa Unggul tahun 2005 sebesar 23,16% ; tahun 2006 sebesar 23,48% ; tahun 2007 sebesar 24,50%; tahun 2008 sebesar 33,15% atau dengan kata lain rata-rata lulusan tepat waktu mahasiswa Universitas Esa Unggul selama kurun waktu 4 (empat) tahun sebesar 26,07%. Keadaan itu jauh berbeda dibanding-

kan dengan target rata-rata lulusan tepat waktu (3,5 tahun – 4 tahun) yang ditetapkan Universitas yaitu sebesar 75% (sumber : Sasaran Mutu Universitas Esa Unggul, RENSTRA 2006-2010).

Kekurangmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu antara lain dipengaruhi oleh faktor psikologis, emosional dan sosial mahasiswa yang terkait dengan kemampuannya untuk berupaya mengatasi beban skripsi yang sedang dihadapinya. Ada berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi antara lain dengan ada yang memilih jalan pintas dan cepat melalui biro jasa skripsi, menjalani bimbingan intensif secara terjadwal, tetapi ada juga yang tidak bertahan lama menjalani bimbingan dan akhirnya melarikan diri beberapa semester karena merasa belum siap dan bahkan menyibukkan diri dengan bekerja (sumber : wawancara peneliti, 2012). Berbagai upaya baik, dalam bentuk usaha kognitif dan perilaku tersebut di atas bertujuan untuk mengurangi, mengatasi ataupun menghilangkan beban (stressor) skripsi yang dirasakan memberatkan. Usaha atau upaya seseorang yang dilakukan secara terus menerus dalam rangka mengatasi tuntutan yang dinilainya memberatkan (stressfull) disebut sebagai coping.

Menurut Sarafino (2006), coping merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stressfull. Sementara menurut Lazarus & Folkman (Taylor, 1999), coping adalah proses mengelola atau memanage tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dituntut mampu mengelola sumber daya yang dimiliki baik dalam kemampuan intelektual, ketrampilan menulis, kemampuan sosial selama melakukan proses bimbingan skripsi, kemampuan mengelola emosi selama terlibat dalam proses penyusunan skripsi maupun tuntutan untuk lulus tepat waktu dan memenuhi harapan orangtua yang semuanya dapat dipersepsikan memberatkan (stressfull). Kondisi itu menuntut adanya model strategi coping yang sesuai yang dapat mengarahkan perilaku mahasiswa untuk mencapai target lulus tepat waktu.

Pemilihan model coping jenis problem focused coping atau emotion focused coping dipengaruhi dan ditentukan oleh beberapa faktor (Taylor, 2006) baik faktor yang sifatnya personal maupun faktor yang sifatnya kontekstual. Dengan kata lain berhasil atau tidaknya mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu dengan menggunakan model coping yang dipilihnya, bukan semata-mata ditentukan oleh faktor internal dari diri mahasiswa namun juga ditentukan oleh faktor kontekstual yang bersumber dari lingkungan eksternalnya. Artinya, adanya karakteristik yang sudah “terbawa” pada diri mahasiswa bukan satu-satunya penentu pilihan model coping yang konstruktif untuk penyelesaian studi tepat waktu. Akan tetapi faktor yang terkait dengan situasi lingkungan luar yang dihayati mahasiswa dalam menyelesaikan studinya seperti support keluarga, dosen pembimbing, kebijakan universitas/ fakultas, teman, dan saudara, juga dapat mempengaruhi konstruktif tidaknya model coping yang dipilih.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah efek stressor terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya di Universitas Esa Unggul, Jakarta?
2. Adakah stressor tertentu yang berpengaruh signifikan terhadap strategi coping penyelesaian studi mahasiswa?
3. Bagaimanakah efek stressor terhadap waktu penyelesaian studi yang dimediasi oleh strategi coping penyelesaian studi pada mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya di Universitas Esa Unggul, Jakarta?
4. Model strategi coping penyelesaian studi yang manakah yang dapat mempengaruhi secara signifikan kecepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa yang telah menyelesaikan studi di Universitas Esa Unggul, Jakarta ?

Kajian Pustaka

Stressor (Sumber Stress)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stress disebut dengan stressor. Banyak hal dan peristiwa dalam hidup yang dapat menyebabkan stress. Hal-hal yang menjadi sumber stress atau penyebab stress disebut dengan

stressor. Sementara itu, Sarafino (2006) dalam bukunya *Health Psychology* menyatakan bahwa sumber stress dapat dibagi ke dalam 3 jenis yaitu :

- a. Sources within the person (sumber stress yang berasal dari dalam diri)
- b. Sources in the family (sumber stress yang berasal dari dalam keluarga)
- c. Sources in the community and society (sumber stress komunitas dan lingkungan sosial)

Definisi Coping

Menurut Sarafino (2006), coping is the process by which people try to manage the perceived discrepancy between the demands and resources they appraise in a stressful situation. (Coping adalah proses dimana individu mencoba untuk mengelola kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber daya yang mereka perkirakan dalam situasi penuh tekanan). Sementara itu pendapat Lazarus & Folkman (Taylor, 1999) yang hampir serupa menyatakan bahwa Coping is the process of managing demand (external or internal) that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person (coping adalah suatu proses mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai melebihi sumber-sumber yang dimiliki seseorang).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan suatu proses yang di dalamnya terdapat usaha untuk mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal dengan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menghadapi situasi yang dirasakan membebani atau stressfull.

Strategi Coping

Menurut Lazarus & Folkman (Sugiarti, 2000) coping mempunyai 2 (dua) fungsi utama yaitu mengatur emosi yang menekan dan mengubah hubungan atau tuntutan yang bermasalah antara individu dan lingkungan yang menimbulkan tekanan. Berdasarkan fungsi ini coping dibagi dalam 2 (dua) kategori besar yaitu problem focused coping dan emotion focus coping.

- a. Problem focus coping. Adalah upaya mengatasi stress/ beban secara langsung pada sumber stress, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku maupun mengubah kondisi lingkungan. Bentuk-bentuk dari problem focus coping menurut Lazarus & Folkman (Venny N.A & Henny E.W, 2005) adalah : (1) Confrontive coping, merupakan upaya agresif individu untuk mengubah situasi dan mengambil risiko yang terjadi (2) Planful problem solving, merupakan usaha coping yang bertujuan untuk mengubah keadaan yang disertai dengan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah (3) Accepting responsibility merupakan upaya coping dengan cara mengakui peran individu dalam masalah yang dialaminya (4) Seeking social support (informational support and tangible support), merupakan upaya mencari dukungan sosial.
- b. Emotion focus coping. Coping ini bertujuan untuk meredakan atau mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi. Bentuk dari Emotion focus coping adalah: (1) Seeking social support (emotional support), merupakan upaya mencari dukungan sosial dan dukungan sosial yang termasuk dalam hal ini adalah dukungan emosional (2) Self control merupakan upaya mengatur perasaan dengan menyembunyikan perasaan atau mengatur tindakan (3) Escape avoidance (denial) merupakan tindakan melarikan diri atau menghindari masalah (4) Positive reappraisal merupakan upaya menciptakan makna positif dengan berfokus pada perkembangan individu (5) Distancing merupakan usaha untuk menjauhkan diri atau menjaga "jarak" dari masalah.

Masa Studi dan Beban Studi

Menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 232/U/2000 tentang Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Bab III Pasal 5 Ayat (1) dinyatakan bahwa beban studi program sarjana sekurang-kurangnya 144 (seratus empat puluh empat) sks dan sebanyak-sebanyaknya 160 (seratus enam puluh) sks yang dijadwalkan untuk 8 (delapan) semester dan selama-lamanya 14 semester setelah pendidikan menengah. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan studi dan memperoleh gelar kesarjanaan dengan masa studi lebih cepat yaitu 8 (delapan) semester atau 4 tahun.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas prediktif karena peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas (stressor) terhadap variabel terikat (waktu penyelesaian studi). Selain itu juga ingin mengetahui pengaruh strategi coping (variabel intervening) yang menjadi mediator antara stressor dan waktu penyelesaian studi. Subjek dalam penelitian ini adalah 176 mahasiswa yang berasal dari semua fakultas di Universitas Esa Unggul yang telah dinyatakan lulus Sarjana S1 pada semester ganjil & genap tahun ajaran 2013/2014.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berbentuk skala untuk mengetahui stressor dan strategi coping stress yang disusun berdasarkan pada teori Lazarus & Folkman (1984). Ada 54 item pernyataan stressor yang valid dengan nilai koefisien reliabilitas Cronbach Alfa 0,959. Selain itu ada 33 item pernyataan strategi coping stress yang valid dengan nilai koefisien reliabilitas Cronbach Alfa 0,886. Sementara itu, untuk mengetahui waktu penyelesaian studi diambil dari tanggal penetapan kelulusan (3,5 tahun – 4 tahun) dianggap lulus tepat di TA 2013/2014 dan lebih dari 4 tahun (8 semester) dianggap tidak tepat waktu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stressor berpengaruh negatif signifikan terhadap waktu penyelesaian studi. Artinya bahwa semakin berat beban (stressor) yang dirasakan atau dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan kelulusan, maka akan semakin lama waktu penyelesaian studinya. Menurut Goff AM (2011) menyatakan bahwa beban stress yang dirasakan terlalu berat dapat memicu munculnya gangguan konsentrasi dan penurunan kemampuan penyelesaian masalah termasuk masalah akademik. Selain itu menurut Bandura (1991) beban stress berlebihan dapat mengurangi self efficacy yaitu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk mengatasi berbagai tuntutan dan situasi. Dengan adanya stress yang kuat yang tertampil dalam bentuk emosi-emosi negatif biasanya menurunkan kinerja seseorang (Feist & Feist, 2008). Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang merasakan beban penyelesaian skripsi itu stressfull, mereka cenderung merasa frustrasi, tidak berdaya, tidak yakin mampu menuntaskan skripsinya, malas ke kampus atau munculnya emosi-emosi negatif lainnya. Asumsi peneliti dan merujuk berbagai pendapat di atas, maka mahasiswa yang merasa semakin terbebani oleh penyelesaian skripsinya, mereka memilih mengambil tindakan yang cenderung flight dengan cara-cara yang kurang produktif, dan kurang adaptif, sehingga hal itu dapat memperlambat waktu studinya.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa stressor personal (dalam diri) memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap waktu penyelesaian studi. Artinya bahwa semakin besar mahasiswa terbebani oleh sumber stress personal, misalnya merasa diri tidak kompeten, merasa putus asa memperbaiki tulisan skripsi atau merasa tidak nyaman menjalani proses bimbingan, dll cenderung memperlambat waktu penyelesaian studi. Menurut Lazarus & Folkman (1984) bahwa pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat menjadi stressor (beban) yang dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses mencapai sarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku maladaptif. Mengacu pada pernyataan tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang merasa bahwa penyelesaian skripsi sangat membebani dapat menguras energi psikologis emosional maupun kognitif secara berlebihan cenderung mengarahkan perilaku yang tidak tepat sasaran, tidak tepat tujuan atau bahkan maladaptif seperti reaksi penolakan, menghindari dari situasi penyelesaian skripsi yang tidak menyenangkan. Di sisi lain, sumber stress yang sifatnya eksternal yang berasal dari family berupa tuntutan keluarga untuk segera menyelesaikan kuliahnya maupun lingkungan seperti pertanyaan teman atau dosen tentang kemajuan skripsi terlihat tidak berpengaruh secara signifikan terhadap waktu penyelesaian studi.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa stressor personal memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap pilihan coping jenis problem focus coping. Artinya bahwa semakin besar beban skripsi yang dirasakan mahasiswa yang bersumber dalam diri pribadinya, mereka semakin tidak mampu menemukan solusi yang berfokus pada masalah. Menurut Lazarus (1984) problem focus coping merupakan strategi coping aktif atau strategi direct action yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan atau kecemasan dengan cara menghadapi masalah yang sebenarnya. Dengan demikian mahasiswa yang merasa sangat terbebani skripsi oleh sumber personal telah membuatnya semakin tidak mampu menemukan solusi yang konstruktif. Sedangkan stressor social memiliki pengaruh positif signifikan terhadap usaha

coping jenis problem focus coping maupun emotional focus coping. Hal itu dapat diartikan bahwa semakin besar beban skripsi yang dirasakan mahasiswa yang bersumber dari lingkungan sosialnya, maka mereka semakin mampu menemukan solusi yang berfokus pada masalah maupun semakin mampu mengatur respon emosional terhadap stres dengan merubah cara merasakan permasalahan. Menurut Johnson (Ruwaida, 2006) orang-orang di sekitar seperti teman, sahabat, guru atau dosen menyediakan dukungan dan dorongan. Selain itu juga dinyatakan bahwa orang-orang di sekitar dapat memberikan efek dukungan yang dapat meningkatkan motivasi sehingga mengurangi dampak stress serta dapat meningkatkan produktivitas. Bila mengacu pada pernyataan tersebut, maka mahasiswa yang merasakan terbebani skripsi yang bersumber dari lingkungan sosialnya seperti perasaan tertekan melihat kemajuan skripsi teman, perasaan bersalah menanggapi pertanyaan dosen tentang kemajuan skripsi memberikan efek positif yang membuatnya termotivasi untuk menghadapi situasi yang berfokus pada masalahnya (skripsi) maupun dengan cara mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang dirasakannya dengan menekuni hoby saat bosan mengerjakan skripsi, mendengarkan lagu saat tidak menemukan ide, memilih chatting, menonton televisi saat mengalami kebuntuan menulis skripsi. Dengan demikian tekanan dari lingkungan sosial yang terkait dengan skripsi dapat dipersepsikan sebagai hal positif yang mampu mendorong munculnya tingkah laku ke arah yang lebih produktif, namun juga bisa dipersepsikan sebagai hal yang mengancam, membuatnya tertekan dan perlu untuk dihindari.

Dari hasil pengolahan statistik juga dapat dilihat bahwa strategi problem focus coping memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi, sedangkan pilihan strategi emotion focus coping tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa. Artinya semakin kuat penyelesaian mahasiswa yang berfokus pada masalah skripsi, maka akan semakin cepat waktu penyelesaian studi. Atau dengan kata lain strategi problem focus coping merupakan model strategi coping yang paling efektif untuk mempercepat waktu penyelesaian studi. Hal itu sesuai dengan pendapat Lazarus & Folkman (1984), bahwa coping yang efektif adalah coping yang dapat membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi yang menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Dengan demikian mahasiswa yang merasakan skripsi sebagai beban yang menekan, cenderung tidak mudah "terbawa" oleh beban yang dirasakan dan menerima bahwa skripsi adalah tanggung jawab yang harus diselesaikan (accepting responsibility), mampu mengubah pemikiran bahwa skripsi bukan beban namun sebagai kewajiban yang harus segera diselesaikannya dengan segala risiko (confrontive coping), mengubah keadaan diri yang tertekan dengan cara mencari informasi dan berdiskusi dengan pihak lain untuk menemukan solusi (seeking social support) maupun mengubah keadaan diri yang tertekan dengan cara membuat rencana tindakan atau alternatif pertimbangan (planfull problem solving). Menurut Cohen & Lazarus (dalam Taylor 1991) menyatakan bahwa agar coping yang dilakukan efektif, maka strategi coping yang dipilih harus mengacu pada coping tasks yaitu dengan cara pemecahan masalah dengan berbagai alternatif. Dapat disimpulkan mahasiswa yang menggunakan strategi problem focus coping akan mengarahkan pemikiran dan perilakunya yang berorientasi pada coping tasks yang memungkinkannya mampu menyelesaikan studi dengan cepat.

Dari penelitian ini juga terungkap bahwa pilihan strategi problem focus coping hanya mampu mediasi pengaruh stressor personal terhadap waktu penyelesaian studi. Berdasarkan informasi tersebut dapat dijelaskan bahwa penggunaan strategi problem focus coping mampu berperan sebagai mediator (perantara) yang efektif untuk mengatasi stressor personal dengan cara direct action sehingga mampu mempercepat penyelesaian studinya. Melalui pemilihan strategi problem focus coping mahasiswa mengubah pemikiran (kognitif) maupun tindakannya untuk menangani stressor dalam hal ini tuntutan skripsi yang dirasakan secara personal stressfull dengan cara yang adaptif seperti membuat perencanaan, mencari informasi dan berdiskusi dengan pihak-pihak lain, menerima skripsi sebagai tanggung jawab atau menyelesaikan skripsi dengan segala risikonya. Keadaan tersebut menurut asumsi peneliti mampu mempercepat penyelesaian studi serta di sisi lain dapat menurunkan tingkat stress yang dialaminya. Menurut Billing & Moos (dalam Sarafino 1994) menyatakan bahwa orang yang menggunakan problem focus coping dalam mengatasi situasi tuntutan yang stressfull menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah, baik selama dan setelah situasi stress atau mampu melalui periode depresi lebih singkat. Dengan demikian mahasiswa yang menggunakan strategi problem focus coping cenderung mampu mengatasi stressor personalnya tanpa disertai keterpurukan yang berkepanjangan, sehingga dapat menyelesaikan studi dengan lebih cepat. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa stressor yang sifatnya personal bisa bernilai positif karena menjadi pemicu timbulnya tingkah laku yang lebih konstruktif. Senada dengan Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa pilihan strategi problem focus coping tidak ada unsur emosional

dalam pemecahan masalah dan lebih mengutamakan faktor rasionalitas.

Kesimpulan

Strategi problem focus coping adalah model coping yang efektif memediasi pengaruh stressor personal terhadap kecepatan waktu penyelesaian studi. Dengan demikian adanya efek stressor yang bersumber dari dalam diri mampu secara efektif mengarahkan tindakan dan pemikiran (kognitif) mahasiswa untuk menghadapi skripsi yang stressfull secara adaptif, positif, langsung dan konstruktif, tanpa disertai dengan keterpurukan emosional yang berkepanjangan sehingga dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Dalam hal ini stressor personal yang dirasakan mahasiswa skripsi bisa dipandang sebagai “pendorong” munculnya motivasi untuk menemukan coping task yang berimplikasi terhadap kecepatan waktu penyelesaian studi. Sedangkan strategi emotion focus coping tidak mampu memediasi pengaruh stressor baik stressor personal, family maupun community terhadap waktu penyelesaian studi. Di sisi lain strategi emotion focus coping juga tidak berpengaruh terhadap waktu penyelesaian studi. Penggunaan strategi emotion focus coping bukan merupakan “jalan keluar” yang tepat untuk menghadapi beban skripsi, karena tidak memberikan implikasi terhadap waktu penyelesaian studi.

Daftar Pustaka

- Atwater, Eastwood & Duffy. (1999). *Psychology for Living : Adjustment, growth and behaviour today* (6th ed.), New Jersey: PrenticeHall.
- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An Assesment Of Academic Stress Among Undergraduate Student. *Academic Journal Eduational Research & Review* Vol.4 (2)
- Azwar, S.(2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Arifin, Venny N & Hanny E.Wirawan. (2005). Coping Terhadap Pospartum Blues Pasca Salin Pertama. *Jurnal Arke* th.10, 2,(89-106).
- Bandura, A. (1991) *Social Cognitive Theory of Moral Thought And Action*. *Handbook of Moral Behaviour and Development: Theory And Research And Appllication*. Vol.11.
- DEPDIKBUD. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 232/U/2000 tentang Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
- Folkman, S.(1984). Personal Control And Stress And Coping Process: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality And Social Psychology*, Vol.46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Schetter, C.D., De Longis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamic Of Stressfull encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcome. *Jurnal Of Personality & Social Psychology*.50, 992 -1003
- Ferrari, J. Johnson, & Mc.Cown, W.(1995). *Procrastination And Task Avoidance Theory: Research And Treatment*. New York : Plenum Press.
- Goff.A.M. (2011). Stressor, Academic Performance And Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Student. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, Vol 8, 923 – 1548
- Govaersts & Gregoire, J.(2004). Stressfull Academic Situation: Study on Appraisal Variables in adolescence. *British Journal Of Clinical Psychology*.
- Hadzik. (1994). Sumber-sumber Stress Pada Mahasiswa. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Pargament K.I.(1997). *Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research & Practice*. The Guilford Press New York.
- Ruwaida, A. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol.8, No.2. November 2006.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiarti (2000). Sumber-sumber Stress, Strategi Coping Dan Dukungan Sosial Pada Wanita yang Mengalami Infertilitas. Tesis tidak Dipublikasikan. Universitas Indonesia Depok.
- Taylor, Shelley E (1999). *Health Psychology*. Boston : Mc.Graw Hill Company.