

# **MODEL STRATEGI COPING PENYELESAIAN STUDI SEBAGAI EFEK DARI STRESSOR SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP WAKTU PENYELESAIAN STUDI MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Sulis Mariyanti

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jl. Arjuna Utara no.9, Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id

## **Abstrak**

Skripsi merupakan kewajiban yang harus ditempuh dan diselesaikan mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai kewajiban, skripsi dapat dimaknakan oleh mahasiswa sebagai tuntutan yang membebani atau *stressfull* dan membutuhkan model strategi *coping* yang tepat agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya secara tepat waktu. Pemilihan model strategi *coping* untuk setiap mahasiswa berbeda-beda dan bersifat individual. Model strategi jenis *problem focused coping* cenderung berorientasi pada upaya langsung untuk menghadapi atau mengatasi *stressor*. Sementara itu, model strategi jenis *emotion focused coping* lebih berorientasi pada upaya untuk mengurangi, menghilangkan dan meredakan emosi yang muncul saat menghadapi *stressor*. Strategi *coping* yang dipilih dan digunakan mahasiswa saat menghadapi beban skripsi menentukan penyelesaian studi, sehingga dalam penelitian ini akan dikaitkan efek dari strategi *coping* ini terhadap waktu penyelesaian studi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan data primer. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi pada semester Ganjil 2013/2014 di Universitas Esa Unggul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, strategi *emotion focus coping* dan strategi *problem focus coping* keduanya mampu secara efektif memediasi pengaruh stressor yang dialami dan dirasakan mahasiswa psikologi terhadap penyelesaian waktu studi. Dengan kata lain, model strategi *coping* yang dipilih mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi *stressor* dan memiliki implikasi terhadap waktu penyelesaian studi.

**Kata kunci:** *stressor, coping stress, emotional focus coping*

## **Pendahuluan**

Bagi sebagian mahasiswa semester akhir, menyusun skripsi merupakan suatu tugas yang dapat dengan mudah dilakukan dan mampu diselesaikannya dalam waktu relatif pendek yaitu satu semester. Namun bagi sebagian mahasiswa semester akhir yang lain, skripsi bisa merupakan “momok” yang tidak menyenangkan dan bahkan bisa menjadi beban karena menyita waktu, biaya 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.

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 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 dapat dimaknakan sebagai *stressor* (sumber *stress*) bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menjalaninya.

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 Universitas Esa Unggul selama kurun waktu 4 (empat) tahun sebesar 26,07%. Sementara itu, rerata lama studi lulusan tepat waktu mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul tahun 2005 sebesar 3,13% ; tahun 2006 sebesar 5,47% ; tahun 2007 sebesar 7,07% ; tahun 2008 sebesar 18,38% atau dengan kata lain rata-rata lulusan tepat waktu Universitas Esa Unggul selama kurun waktu 4 (empat) tahun sebesar 8,51%. Keadaan itu jauh berbeda dibandingkan dengan target rata-rata lulusan tepat waktu (3,5 tahun – 4 tahun) yang ditetapkan Universitas yaitu sebesar 75% (sumber: Sasaran Mutu Universitas Esa Unggul, 2009).

Kekurangmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu antara lain dipengaruhi oleh faktor psikologis mahasiswa yang terkait dengan kemampuannya untuk berupaya mengatasi beban skripsi yang sedang dihadapinya, baik itu dalam bentuk beban fisik, beban psikologis emosional maupun beban sosial. Ada berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi antara lain dengan 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 pribadi, 2010). Berbagai upaya baik, dalam bentuk usaha kognitif dan perilaku tersebut di atas bertujuan untuk mengurangi, mengatasi ataupun menghilangkan beban (*stressor*) skripsi yang dirasakan sebagai tuntutan yang 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 memanager 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 *coping* yang sesuai yang dapat mengarahkan perilaku mahasiswa untuk mencapai target lulus tepat waktu.

Setiap mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki model *coping* yang berbeda-beda bersifat individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa terhadap situasi stress atas tuntutan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang menggunakan *coping* model *problem focus coping* cenderung menilai atau mempersepsikan bahwa sumber daya yang dimilikinya mampu mengarahkannya untuk melakukan tindakan langsung dan konstruktif berdasarkan masalah yang dihadapi yang terkait dengan penyelesaian skripsi, baik dengan cara mempertahankan tingkah laku maupun mengubah penilaian terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Di sisi lain, mahasiswa yang menggunakan *coping* model *emotion focus coping* cenderung merasa atau mempersepsikan bahwa sumber daya yang dimilikinya tidak cukup adekuat (memadai) untuk melakukan tindakan konstruktif dengan cara mengatur, mengurangi, meredakan tekanan emosional atau mengatasi *stress* yang terkait dengan situasi penyelesaian skripsi yang sedang dihadapinya.

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

1. Model *coping* penyelesaian studi yang manakah yang dapat mempengaruhi secara signifikan kecepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa Psikologi semester akhir yang sedang menyelesaikan studi di Universitas Esa Unggul, Jakarta.
2. Bagaimanakah efek stressor terhadap kecepatan penyelesaian studi yang dimediasi oleh strategi *coping* penyelesaian studi pada mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul.

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental. Pada penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk memperoleh hubungan antara satu variasi faktor dengan variasi faktor lainnya.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi yang mengambil mata kuliah skripsi semester ganjil dan genap TA.2012/2013. Setelah ditentukan populasi penelitian ini, maka

ditentukan sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel dalam penelitian diambil dengan persyaratan yaitu mahasiswa Psikologi Esa Unggul yang telah menyelesaikan skripsi di TA.2012/2013. Total Sampel adalah 40 mahasiswa diambil seluruhnya sebagai sampel penelitian.

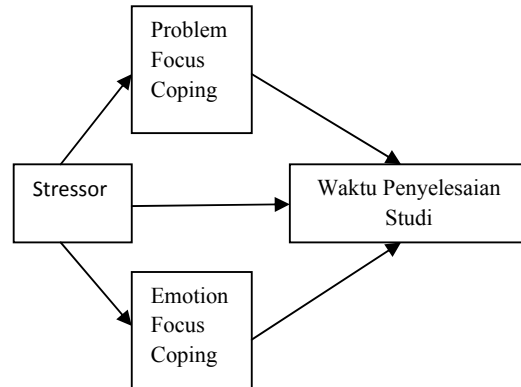
### Instrumen Penelitian

Instrument untuk mengidentifikasi model *coping stress* berupa kuesioner yang diisi sendiri oleh subjek penelitian. Kuesioner pada penelitian ini disusun berdasarkan pada teori *coping stress* dari Lazarus & Folkman (1984) dalam bentuk skala likert, yaitu untuk menggali strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* terhadap penyelesaian studi. Selain itu juga ada kuesioner yang menggali stressor (beban) mahasiswa menghadapi tugas akhir yaitu dari mulai beban *internal/personal, social, dan family*. Sedangkan untuk mengetahui waktu penyelesaian studi diambil dari tanggal penetapan kelulusan (3,5 tahun – 4 tahun) dianggap lulus tepat waktu di TA.2012/2013, dan lebih dari 4 tahun ( 8 semester) dianggap tidak tepat waktu

### Metode Analisis

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Analisis jalur adalah model dasar yang digunakan untuk menganalisis jalur untuk mengestimasi kekuatan hubungan kausal yang digambarkan dalam *path model* yang didasarkan pada perhitungan kuatnya hubungan kausal antara korelasi dari beberapa variabel. Perbedaan utama dari analisis jalur dibandingkan dengan teknik multivariabel lainnya adalah penggunaan hubungan yang terpisah dari tiap seperangkat variabel dependen, dan mengestimasi seperangkat variabel yang terpisah tetapi interdependen dari persamaan regresi berganda secara simultan dengan melakukan spesifikasi model terstruktur yang dipergunakan oleh program statistik. Variabel yang dibangun dalam analisis jalur akan dibedakan menjadi dua kelompok variabel, yaitu *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent variable* (variabel terikat), dimana dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, kiranya dapat dikembangkan suatu model penelitian sebagai berikut :



Gambar 1  
Model Penelitian

### Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas dapat ditentukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H1 : Ada pengaruh stressor terhadap strategi *problem focus coping*
- H2 : Ada pengaruh stressor terhadap strategi *emotional focus coping*
- H3 : Coping stress memediasi Stressor terhadap penyelesaian waktu studi
- H4 : Ada pengaruh langsung stressor terhadap waktu penyelesaian studi

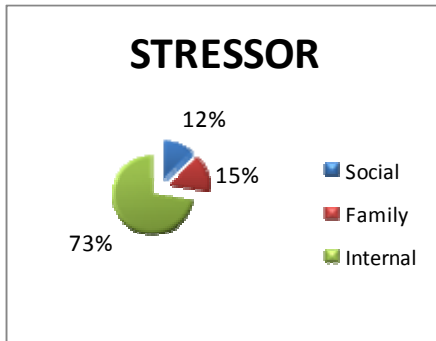
### Analisis Data

Langkah-langkah metode analisis data adalah sebagai berikut :

- a. Uji Deskriptif kuantitatif  
Uji ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran *stressor* yang dipersepsikan oleh mahasiswa dalam penyelesaian waktu studinya.
- b. Uji kualitas instrumen : uji validitas dan reliabilitas.
- c. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *Path Analysis* (Analisis Jalur) dengan menggunakan 2S OLS (*Two Stage Ordinary Least Square*). Riduwan dan Kuncoro (2011) memberikan definisi *path analysis* sebagai teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas terhadap variabel terikat dengan pola hubungan sebab akibat. Analisis regresi linier sederhana dipergunakan untuk mengukur pengaruh antara dua variabel antara variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*). Dasar pengambilan keputusan:

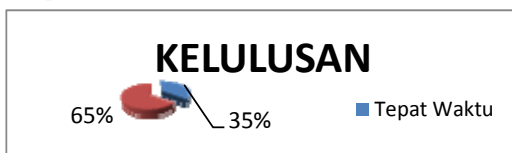
- 1) jika P-Value (sig) <  $\alpha$  (5%), maka  $H_a$  diterima
- 2) jika P-Value (sig) >  $\alpha$  (5%), maka  $H_a$  ditolak

## Hasil dan Pembahasan



Gambar 2  
Stressor Mahasiswa Psikologi

Dari gambar 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi Universitas Esa Unggul selama menyelesaikan skripsi merasakan sumber *stress (stressor)* yang berasal dari diri sendiri (*personal*). Artinya bahwa sumber stress yang sifatnya personal mulai dari merasakan kesulitan mencari ide/topik penelitian, menuangkan ide dalam bentuk tulisan, mencari literatur yang sesuai hingga mengolah data dirasakan sebagai beban dan tekanan selama menjalani skripsi. Sementara beban yang bersumber dari lingkungan sosial (*social/ community*) mulai dari proses bimbingan dengan dosen dan pertanyaan dari rekan mahasiswa serta tuntutan keluarga (*family*) untuk segera menuntaskan skripsi hanya dirasakan oleh beberapa mahasiswa saja.



Gambar 3  
Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi

Dari gambar 3 terlihat bahwa sebagian kecil (35%) mahasiswa fakultas Psikologi aktif yang mengambil skripsi pada tahun ajaran 2012/2013 yang mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu yaitu mampu menyelesaikan studi dalam waktu 3,5 tahun – 4 tahun. Mereka yang lulus pada semester ganjil dan genap di TA. 2012/2013 dinyatakan lulus tepat waktu adalah mahasiswa yang masuk di semester ganjil tahun ajaran 2009/2010 (Angkatan 2009). Sementara sebagian besar sisanya (65%) adalah mahasiswa aktif yang

lulus pada semester ganjil dan genap di TA.201/2013 berasal dari mahasiswa Angkatan 2005, 2006, dan 2008. Dengan demikian dapat diartikan bahwa fakultas psikologi belum mampu mencapai target kelulusan tepat waktu yang telah ditetapkan Universitas yaitu sebesar 75%.

## Pengaruh Stressor Terhadap Strategi Emotional Focus Coping

Berdasarkan perhitungan yang terlihat pada tabel 1 bahwa nilai sig = 0.022 (jika P-Value (sig) <  $\alpha$  (5%), maka  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa stressor berpengaruh secara signifikan terhadap pilihan strategi *emotional focus coping*. Dapat dijelaskan bahwa stressor atau tekanan/ beban yang dihayati mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang bersumber dari internal/*personal*, *social* dan *family* mendorong mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikannya dengan cara yang cenderung berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi) atau dengan kata lain cenderung memilih penyelesaian yang kurang konstruktif dan hanya bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakannya. Mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi terlihat lebih memilih mencari kenyamanan dukungan sosial (*seeking social support*), mengelola perasaan yang membebannya (*self control*), menghindari dengan melakukan kegiatan yang disukainya (*distancing*), melakukan kegiatan-kegiatan untuk pengembangan dirinya (*positif reappraisal*) dan menghindari persoalan beban skripsi yang dirasakannya (*escape/avoidance*). Sementara itu, mengacu pada penelitian Tanumijoyo, dkk (2004) menyatakan bahwa penggunaan strategi *emotional focus coping* cenderung banyak digunakan untuk mengatasi beban masalah (*stress*) terhadap kondisi yang menemui “jalan buntu”. Bila dikaitkan dengan hasil penelitian tersebut, maka *stressor* yang dialami mahasiswa psikologi dipersepsikan sebagai masalah yang sulit diselesaikan dengan cara *direct action* atau dengan cara konstruktif dan cenderung lebih memilih “jalan” lain yang lebih membuatnya nyaman agar tidak semakin terpuruk. Selain itu, di bawah ini juga dapat dilihat besarnya pengaruh stressor terhadap pilihan strategi *emotional focus coping* yaitu dengan melihat nilai koefisien determinasi (R square) di bawah ini yaitu sebesar 13,4 %.

Dengan nilai R square sebesar 13,4% (lihat tabel 2) dapat diartikan bahwa *stressor* yang dihayati dan dialami mahasiswa Psikologi yang menjalani skripsi mempengaruhi dan menentukan pilihan strategi *coping* jenis *emotional focus coping* sebesar 13,4% dan sisanya sebesar 87,6%

ditentukan oleh faktor-faktor lainnya. Menurut Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu pilihan strategi *coping* juga bergantung pada faktor yang terkait dengan kepribadian, status ekonomi, kematangan emosional, budaya dan besarnya dukungan sosial dan hal itu tidak diukur dalam penelitian ini.

### **Pengaruh Stressor Terhadap Strategi Problem Focus Coping**

Berdasarkan perhitungan yang terlihat pada tabel 3 bahwa nilai sig = 0.37 (jika P-Value ( sig) >  $\alpha$  (5%), maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa stressor tidak berpengaruh terhadap pilihan strategi *problem focus coping*. Dengan kata lain stressor yang dialami mahasiswa psikologi tidak berpengaruh terhadap strategi penyelesaian masalah yang konstruktif yaitu strategi yang mengarah tepat pada persoalan yang sedang dihadapinya. Mahasiswa psikologi yang

sedang menyelesaikan skripsi menilai beban atau tekanan akibat skripsi tidak memacunya dan tidak menggerakannya untuk menghadapi masalah tersebut dengan cara konstruktif yaitu dengan cara membuat rencana yang lebih matang (*planfull problem solving*), mengambil tanggung jawab dengan perilaku yang lebih terarah (*accepting responsibility*) atau dengan mengubah keadaan yang membebani dengan cara menghadapi segala risiko yang harus ditanggungnya (*confrontive coping*). Idealnya, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan beban skripsinya dengan strategi yang konstruktif, terarah dengan membuat perencanaan yang matang agar mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Namun pada kenyataannya, mahasiswa psikologi memiliki strategi yang berbeda dan dampaknya dapat dilihat dari sedikitnya jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu (3,5 – 4 tahun). Selanjutnya pengaruh stressor terhadap *problem focus coping* hanya sebesar 2%.

Tabel 1  
Output Regresi Uji Simultan (Stressor – EFC)  
ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.262	1	.262	5.741	.022 <sup>a</sup>
	Residual	1.687	37	.046		
	Total	1.949	38			

a. Predictors: (Constant), stressor

b. Dependent Variable: emotional

Tabel 2  
Koefisien Determinasi EFC  
Model Summary<sup>a</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.367 <sup>a</sup>	.134	.111	.21366	.134	5.741	1	37	.022	1.942

a. Predictors: (Constant), stressor

b. Dependent Variable: emotional

Tabel 3  
Output Regresi Uji Simultan (Stressor – PFC)  
ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.045	1	.045	.813	.373 <sup>a</sup>
	Residual	2.043	37	.055		
	Total	2.088	38			

a. Predictors: (Constant), stressor

b. Dependent Variable: problem

Tabel 4  
Koefisien Determinasi PFC  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Durbin-Watson	
						F Change	df1	df2		
1	.147 <sup>a</sup>	.021	-.005	23497	.021	.813	1	37	.373	1.876

a. Predictors: (Constant), stressor

b. Dependent Variable: problem

Tabel 5  
Uji Parsial  
Variables in the Equation

Step		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
1	problem	4.328	2.031	4.539	1	.033	75.784
	emotional	-1.979	1.953	1.027	1	.311	.138
	Constant	-6.780	6.100	1.235	1	.266	.001

a. Variable(s) entered on step 1: problem, emotional.

Tabel 6  
Pengaruh Langsung Stressor Terhadap Waktu Penyelesaian Studi  
Variables in the Equation

Step		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
0	Constant	-6.93	.340	4.164	1	.041	.500

Tabel 7  
Perhitungan Pengaruh Langsung & Tidak Langsung

Stressor ke PFC	PFC ke Waktu Studi	Pengaruh Tidak langsung	Stressor ke Waktu	Kesimpulan
0.769	-1.979	-1.521851	-0.693	Memediasi

Stressor ke EFC	EFC ke Waktu Studi	Pengaruh Tidak langsung	Stressor ke Waktu Studi	Kesimpulan
1.857	4.328	8.037096	-0.693	Memediasi

### Coping Stress Memediasi Pengaruh Stressor Terhadap Waktu Penyelesaian Studi

Dari hasil perhitungan tabel 7 terlihat bahwa koefisien pengaruh tidak langsung strategi *problem focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi sebesar -1,52185 lebih besar dari pengaruh langsung *stressor* terhadap waktu penyelesaian studi yaitu sebesar -0.693. Begitu pula, koefisien pengaruh tidak langsung strategi *emotion focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi sebesar 8,037096 lebih besar dari pengaruh langsung *stressor* terhadap waktu penyelesaian yaitu sebesar -

0,693. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pilihan strategi *coping* jenis apa pun, baik *problem focus coping* maupun *emotion focus coping* mampu memediasi pengaruh *stressor* terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa psikologi. Artinya *stressor* yang sifatnya *internal*, *social* maupun *family* yang dialami dan dirasakan mahasiswa cukup efektif dalam mempengaruhi penentuan jenis *coping stress* yang sesuai, sehingga *coping stress* yang dipilih dapat mempercepat penyelesaian waktu studi. Hal itu sesuai dengan pendapat Taylor (2006) menyatakan bahwa setiap individu akan berusaha

mengatasi tekanan atau kondisi yang *stressfull* dengan strategi dan cara yang berbeda-beda, namun memiliki tujuan yang sama yaitu mempertahankan keseimbangan emosinya, mempertahankan *self image* positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap penilaian negatif dan tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Dengan kata lain, mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi akan berusaha mencari strategi yang paling sesuai dan paling nyaman untuk mempercepat penyelesaian waktu studi. Namun, apabila dilihat secara lebih terperinci menunjukkan bahwa nilai koefisien pengaruh tidak langsung strategi *problem focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi lebih kecil dibandingkan dengan nilai koefisien pengaruh tidak langsung strategi *emotion focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi. Dapat disimpulkan bahwa strategi *emotion focus coping* lebih efektif memediasi pengaruh stressor terhadap waktu penyelesaian studi dibandingkan dengan strategi *problem focus coping*.

Berdasarkan perhitungan tabel 6 terlihat bahwa nilai sig = 0.041 (jika P-Value (sig) <  $\alpha$  (5%), maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa *stressor* berpengaruh langsung secara signifikan terhadap waktu penyelesaian studi. *Stressor* atau tekanan/ beban yang dihayati dan dialami mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang bersumber dari *internal/personal, social dan family* dapat mempengaruhi penyelesaian skripsi dan secara otomatis mempengaruhi kecepatan waktu penyelesaian studi. Menurut Lazarus & Folkman (1984), secara umum tekanan/ beban mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran/goal. Dengan kata lain adanya tekanan dapat memberikan efek positif yaitu memotivasi individu lebih berprestasi. Bila dikaitkan dengan penelitian ini, maka mahasiswa Psikologi yang mempersepsikan dan menghayati skripsi sebagai suatu beban cenderung memacunya untuk mengejar target/ goal penyelesaian studi tepat waktu.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan yaitu sebagai berikut: Pertama, sebagian besar mahasiswa psikologi (73%) selama menyelesaikan skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merasakan sumber *stress (stressor)* yang berasal dari diri sendiri (*personal*). Sementara beban yang bersumber dari lingkungan sosial (*social/ community*) mulai dari proses bimbingan dengan dosen dan pertanyaan dari rekan mahasiswa serta tuntutan keluarga (*family*) untuk segera

menuntaskan skripsi hanya dirasakan oleh beberapa mahasiswa (27%) saja. Kedua, sebagian kecil (35%) mahasiswa aktif fakultas Psikologi yang mengambil skripsi pada tahun ajaran 2012/2013 mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu yaitu mampu menyelesaikan studi dalam waktu 3,5 tahun – 4 tahun (Angkatan 2009) . Sementara sebagian besar sisanya (65%) adalah mahasiswa aktif yang lulus pada semester ganjil dan genap di TA.201/2013 berasal dari mahasiswa Angkatan 2005, 2006, dan 2008. Ketiga, stressor berpengaruh secara signifikan terhadap pilihan strategi *emotional focus coping*. Stressor atau tekanan/ beban yang dihayati mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang bersumber dari *internal/personal, social dan family* mendorong mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikannya dengan cara yang cenderung berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi). Keempat, *stressor* tidak berpengaruh terhadap pilihan strategi *problem focus coping*. Stressor yang dialami mahasiswa psikologi tidak berpengaruh terhadap pilihan strategi penyelesaian masalah yang konstruktif yaitu penyelesaian tepat pada persoalan yang sedang dihadapi mahasiswa. Kelima, pilihan strategi *coping*, baik yang *emotion focus coping* dan *problem focus coping* ternyata keduanya mampu memediasi pengaruh *stressor* terhadap penyelesaian waktu studi. Artinya stressor yang sifatnya *internal, social* maupun *family* yang dialami dan dirasakan mahasiswa cukup efektif mempengaruhi penentuan strategi *coping stress* yang sesuai, sehingga *coping stress* yang dipilih memiliki implikasi terhadap waktu penyelesaian studi. Keenam, *stressor* berpengaruh langsung terhadap waktu penyelesaian studi. *Stressor* atau tekanan/ beban yang dihayati dan dialami mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang bersumber dari *internal/personal, social dan family* dapat mempengaruhi penyelesaian skripsi dan secara otomatis mempengaruhi kecepatan waktu penyelesaian studi. Artinya adanya beban skripsi mampu memacu dan motivasi mahasiswa untuk segera mempercepat studinya.

### **Daftar Pustaka**

- Atwater, Eastwood & Duffy, “*Psychology for Living : Adjustment, growth and behaviour today*”, 6th ed., PrenticeHall, New Jersey, 1999.
- Arifin, Venny N & Hanny E.Wirawan, “*Coping Terhadap Pospartum Blues Pasca Salin Pertama*”, Arke th.10, 2, 89-106, 2005.

- Agusty Ferdinand, “*Structural Equation Modelling dalam Penelitian Manajemen Aplikasi Model-Model Rumit dalam Penelitian Untuk Tesis Magister dan Disertasi Doktor*”, BP Universitas Diponegoro, 2002.
- DEPDIKBUD, “Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 232/U/2000 tentang Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa”, 2000.
- Folkman, S, “*Personal Control and Stress and Coping Processes : A Theoretical Analysis*”, Journal Of Personality and Social Psychology, Vol.46, 839-852, 1984.
- Hadzik, “Sumber-sumber Stress pada Mahasiswa”, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok, 1994.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S, “*Stress Appraisal and Coping*”, Springer, New York, 1984.
- Lasmono, H., & Pramadi, A, “*Coping Stress pada Etnis Bali, Jawa dan Sunda*”, Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol.18 No.4, 326-340.
- Sarafino, E.P, “*Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*”, 4th ed., John Wiley & Sons.Inc, New York, 2002.
- Smeth, B, “Psikologi Kesehatan”, PT. Grasindo, Jakarta, 1994.
- Sugiarti, “Sumber-sumber Stres, Strategi Coping dan Dukungan Sosial pada Wanita yang Mengalami Infertilitas”, Tesis, Universitas Indonesia, Depok, 2000.
- Singgih Santoso, “*Structural Equation Modelling, Konsep dan Aplikasi dengan AMOS*”, PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia, Jakarta, 2007.