

Pengaruh sosialisasi teknik problem focus coping untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa Psikologi

Tito Santoso

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 200401110159@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

focus coping; stress akademik; mahasiswa

Keywords:

focus coping; academic stress; students

ABSTRAK

Bagaimana seorang individu menghadapi stress yang terjadi akan menyesuaikan dengan bagaimana ia menilai suatu kejadian. Peristiwa yang dianggap sebagai tantangan akan menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan diri, sedangkan jika sebuah peristiwa itu dianggap sebagai ancaman maka akibatnya ia akan menghadapi permasalahan atau pergolakan diri seperti distress, depresi, dan hambatan lainnya. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep, aspek, faktor penyebab, bagaimana mereduksi stress akademik menggunakan problem focused

coping. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre eksperimental design melalui pola one group pre- test post-test design. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan menggunakan skala stress akademik. Dari hasil test diketahui bahwa kemampuan focused coping mahasiswa sebanyak 13 responden (65%) berada pada kategori rendah, 5 (25%) responden berada pada kategori sedang, dan 2 orang (10%) dengan kategori tinggi. Sedangkan, setelah diberikan perlakuan sosialisasi, diketahui bahwa responden penelitian yang berjumlah 20, menunjukkan secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (100%). Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dibuktikan bahwa sosialisasi problem focused coping memiliki pengaruh terhadap pengurangan stress akademik pada mahasiswa.

ABSTRACT

How an individual deals with stress that occurs will adjust to how he assesses an event. Events that are considered a challenge will be a motivation to improve one's abilities, whereas if an event is considered a threat then as a result he will face problems or self-aggrandizement such as distress, depression, and other obstacles. The purpose of this research is to increase understanding of concepts, aspects, causal factors, how to reduce academic stress using problem focused coping. This study used a quantitative pre-experimental design approach through a one-group pre-test post-test design. Sampling was carried out purposively using the academic stress scale. From the test results it was found that 13 students (65%) focused coping abilities were in the low category, 5 (25%) respondents were in the medium category, and 2 people (10%) were in the high category. Meanwhile, after being given the socialization treatment, it was found that the total number of 20 research respondents showed that overall they were in the high category (100%). Based on the results of this study, it can be proven that the socialization of problem focused coping has an influence on reducing academic stress on students.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Setiap individu pasti menghadapi tekanan dalam hidup yang disebut dengan stress. Bagaimana seorang individu tersebut menghadapi stress yang terjadi akan menyesuaikan dengan bagaimana ia menilai kejadian tersebut. Peristiwa yang dianggap sebagai tantangan akan menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan diri, sedangkan jika sebuah peristiwa itu dianggap sebagai ancaman maka akibatnya ia akan menghadapi permasalahan atau pergolakkan diri seperti distress, depresi, dan hambatan lainnya. Menurut Stevenson & Harper (2006) dalam (Karneli et al., 2019), setiap individu sudah seharusnya mampu mengelola stress dengan baik, karena stress tidak selalu berdampak positif namun juga memiliki dampak negatif.

Govaerts & Gregoire (2004) dalam (Karneli et al., 2019) berpendapat bahwa, stress yang dialami di dunia Pendidikan dikenal dengan stress akademik atau yang dapat dipahami sebagai keadaan dimana individu mengalami tekanan yang disebabkan oleh persepsi tentang stressor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan Pendidikan. Stres akademik diartikan sebagai integrasi dari tuntutan terkait tugas atau hal-hal yang masih berhubungan dengan akademik yang mana melebihi sumber daya yang tersedia pada individu (Wilks, 2008).

Kariv (2005) dalam (Karneli et al., 2019) menjelaskan bahwa stress akademik adalah cara pelajar dalam menanggapi segala macam tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajarnya. Pelajar yang dalam hal ini merupakan mahasiswa, memiliki tekanan yang lebih berat dari pada jenjang Pendidikan sebelumnya. Sehingga mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi. Rahmawati (2017) dalam (Pramesta & Dewi, 2021) juga berpendapat jika sumber dari stresor akademik disebabkan beban tugas, ujian, kecemasan masa depan terkait jenjang pendidikan dan sebagainya.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020, diketahui bahwa belasan mahasiswa menyatakan jika mereka memiliki permasalahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen tingkat kesulitan yang cukup tinggi dan terkadang datang secara bersamaan dengan waktu pengumpulan yang dekat, manajemen waktu yang buruk sehingga berpengaruh pada penyelesaian tugas, serta beban pikiran terkait kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut sampai dengan kekhawatiran akan masa depan. Permasalahan-permasalahan tersebut yang dianggap sebagai stressor yang sedang dialami oleh mahasiswa yang menunjukkan bahwa banyak dari mereka sedang mengalami stress akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi dan Hardika (2022) yang berjudul "Psikoedukasi Antisipasi Stres Akademik di Masa Pandemi COVID-19 melalui Seminar Daring" menjelaskan jika pandemic COVID-19 memicu munculnya stress akademik (Rinaldi & Hardika, 2022). Hal ini dilatar belakangi oleh perubahan sistem pembelajaran dan kebutuhan untuk beradaptasi sebagai stressor dari stres akademik. Sedangkan pada temuan terbaru, peneliti menemukan kesenjangan dari faktor penyebab bahwa meski pandemi COVID-19 telah dinyatakan hilang dan sistem pembelajaran kembali seperti sebelum adanya pandemi, mahasiswa tetap mengalami stress akademik.

(Laras et al., 2022) berpendapat bahwa pelaksanaan psikoedukasi untuk menurunkan stress akademik dapat membantu mengatasi permasalahan stress akademik. Penelitian (Laras et al., 2022) menunjukkan bahwa 81% peserta mengalami kemampuan dalam menganalisis gejala stress akademik. Alasan dipilihnya metode tersebut dikarenakan adanya keselarasan tujuan dari penanganan yang akan dilakukan dengan tujuan dari pendekatan itu sendiri, yang ingin membantu mengembangkan keterampilan pengelolaan dan penyelesaian masalah.

Berasal dari data dan permasalahan tersebut peneliti melihat bahwa fenomena stress akademik yang terjadi ini erat kaitannya dengan bagaimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menilai tuntutan-tuntutan tersebut sebagai gangguan. Sehingga diperlukan adanya upaya untuk merubah cara berpikir dan cara mengelolah permasalahan tersebut. Peneliti memilih sosialisasi sebagai cara untuk menangani stres akademik. Yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya yang menggunakan psikoedukasi adalah penggunaan sosialisasi problem focused coping sebagai media penyampaian pengganti psikoedukasi dengan tema spesifik yaitu Teknik problem focused coping dengan tujuan mereduksi stres akademik untuk subjek yang merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020. Adapun penelitian kali ini menggunakan metode penelitian eksperimen.

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep, aspek, faktor penyebab, bagaimana mereduksi stress akademik menggunakan problem focused coping (Laras et al., 2022). Peneliti juga berharap, melalui penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang bersangkutan, baik sebagai tindakan prevensi maupun sebagai data yang dapat memberikan informasi berupa alternatif solusi di kemudian hari. Sehingga, mereka sebagai penerus bangsa dapat menghindari permasalahan-permasalahan yang bisa menghambat perkembangannya.

Pembahasan

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre eksperimental design melalui pola one group pre-test post-test design, dimana hanya terdapat satu kelompok sampel subjek yang diberikan perlakuan (Sugiyono, 2016). Pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan menggunakan skala stress akademik yang akan diberikan kepada partisipan sebagai pretes sebelum dilakukannya sosialisasi untuk kemudian dibandingkan hasilnya dengan posttest yang diberikan setelah sosialisasi.

Variabel Penelitian

Penelitian Variabel dikenal sebagai ciri-ciri, subjek yang bervariasi dari orang ke orang. Menurut (Sugiyono, 2016) variabel penelitian adalah subjek yang ditentukan peneliti untuk diteliti sampai didapatnya informasi sehingga dapat diambil kesimpulan. Pada penelitian ini, telah ditetapkan bahwa teknik problem focused coping sebagai variabel bebas (X) dan stress akademik sebagai variabel terikat (Y).

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa populasi yang digunakan merupakan mahasiswa dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2020. Banyaknya populasi berjumlah 278 mahasiswa. Adapun sample yang akan digunakan tidak keseluruhan dari mahasiswa dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2020 melainkan 20 orang yang diambil berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Karakteristik subjek tersebut di antaranya:

1. Mahasiswa aktif yang sedang menempuh jenjang strata 1 pada program studi Psikologi di fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020.
2. Seorang mahasiswa yang telah mengisi kuisioner dan menunjukkan ciri permasalahan terkait stress akademik.

Setting Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan melalui media online menggunakan aplikasi zoom meeting dikarenakan lebih untuk disesuaikan dengan waktu mahasiswa yang memiliki perbedaan jadwal mata kuliah.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan pengukuran terhadap subjek penelitian. Sebelumnya peneliti melakukan suvery untuk mendapatkan data di lapangan. Setelahnya, peneliti menentukan alat ukur yang sesuai dengan permasalahan. Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah skala stress akademik yang diadopsi dari penelitian terdahulu yang sebelumnya telah dimodifikasi dan dilakukan expert testing melalui peer reviewer atau penilaian rekan sejawat. Setelah diketahui berapa banyak dan tinggi responden yang mengalami stress akademik, tahap selanjutnya responden diberikan pre-test sebelum sosialisasi dilakukan dan diberikan post-test setelah sosialisasi selesai dilaksanakan. Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang diadopsi dari penelitian sebelum yang berupa skala likert.

Metode Analisis

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik T-test sample berpasangan. Uji beda melalui T-test akan diterapkan pada kedua hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil perhitungan t-test dapat menunjukkan ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi Problem Focused Coping. Keseluruhan teknik dalam uji coba pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

Dari sosialisasi yang dilakukan, berikut analisa hasil beserta pembahasan terkait problem focused coping dalam mereduksi stress akademik pada mahasiswa.

		Kate_pre			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	65.0	65.0	65.0
	Sedang	5	25.0	25.0	90.0
	Tinggi	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

		Kate_post			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	20	100.0	100.0	100.0

Untuk dapat mengetahui kategorisasi dari hasil pre-test dan post-test, diketahui berdasarkan table di atas, bahwasannya pada hasil test terdapat sebanyak 13 responden (65%) berada pada kategori rendah, 5 (25%) reponden berada pada kategori sedang, dan 2 orang (10%) dengan kategori tinggi. Sedangkan, berdasarkan pada output tabel kategori post, diketahui bahwa responden penelitian yang berjumlah 20, menunjukkan secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (100%).

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre	27.00	20	19.762	4.419
	post	79.00	20	7.881	1.762

Pada tabel diatas dapat dilihat hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti, yakni pre-test dan post-test. Untuk nilai pre-test diperoleh rata – rata hasil pengetahuan awal sebelum diadakan sosialisasi sebesar 27,00. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh rata – rata hasil pengetahuan setelah diadakannya sosialisasi sebesar 79,00. Karena nilai rata – rata dari hasil pre-test 27,00 < post-test 79,00 maka secara deskriptif dapat diartikan ada perbedaan rata – rata hasil sosialisasi antara pre-test dan post- test. Jumlah responden sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 20 siswa. Untuk nilai Std. Deviation pada pre-test sebesar 19,672 dan pada post-test sebesar 7,881. Kemudian pada nilai Std. Error Mean untuk pre-test sebesar 4,419 dan untuk post-test sebesar 1,762.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre & post	20	.723	.000

Pada tabel diatas, menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan kedua data atau hubungan antara variabel pre-test dan variabel post-test. Berdasarkan output diatas, dapat diketahui nilai koefisien korelasi atau correlation sebesar 0,723 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. sebesar 0,000

< 0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel pre-test dan variabel post-test.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre - post	-52.000	15.079	3.372	-59.057	-44.943	-15.422	19	.000

Pada tabel diatas, berdasarkan output Paired Samples Test diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05 maka terdapat perbedaan rata – rata pre-test dan post-test. Diketahui nilai df atau degree of freedom atau derajat kebebasan yaitu sebesar 19. Nilai t hitung yang bernilai negatif ini, disebabkan karena nilai rata – rata hasil pre-test lebih rendah daripada rata – rata hasil post-test. Namun nilai t hitung yang negatif tersebut dapat bermakna positif, sehingga t hitung bernilai menjadi 15,422. Setelah mengetahui t hitung, selanjutnya mencari t tabel. Dari nilai t hitung 15,422 > t tabel 2,093 sehingga dapat dikatakan ada pengaruh dari Sosialisasi Problem Focused Coping dalam Mereduksi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723 ^a	.523	.497	5.592

a. Predictors: (Constant), pre

Pada tabel di atas, diketahui nilai R Square sebesar 0,523. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh Problem Focused Coping (X) sebesar 52,3% sedangkan 47,7% Stres akademik dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti. Merujuk pada pembahasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa “Problem Focused Coping (X) berpengaruh

positif terhadap Stres akademik (Y) dengan total pengaruh 52,3%. Pengaruh positif ini bermakna semakin meningkatnya Problem Focused Coping maka akan berpengaruh terhadap penurunan Stress akademik.

Berdasarkan hipotesis pada penelitian ini, maka dapat dibuktikan bahwa sosialisasi problem focused coping memiliki pengaruh terhadap pengurangan stress akademik pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2020. Merujuk pada data hasil uji Paired sample t-test dan regresi linier sederhana, bahwasannya terdapat perubahan hasil pre-test dan post-test serta adanya pengaruh sebesar 52% dari hasil sosialisasi terhadap stress akademik mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Sosialisasi problem focused coping ini dilakukan bertujuan untuk mereduksi stress akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020. Tidak hanya itu sosialisasi ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya terkait permasalahan yang serupa. Dari hasil sosialisasi ini juga telah ditemukan bahwa benar adanya peningkatan pemahaman terkait Problem Focused Coping siswa dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dari nilai rata – rata skor pretest 27,00 dan kemudian setelah diberikan posttest rata – rata skor menjadi 79,00 sehingga terdapat peningkatan sebesar 52% dari sosialisasi yang diberikan.

Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan media yang dipilih untuk melakukan sosialisasi ini. Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan media online, sehingga perlu diperhatikan bahwa sosialisasi akan lebih efektif apabila dilaksanakan secara offline. Dalam penelitian ini masih dapat dikatakan penelitian skala kecil, peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala yang lebih besar agar dapat memberikan sosialisasi problem focused coping secara lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.
- Laras, P. B., Aryani, E., Kurniawan, L., Sutanti, N., & Amat, S. (2022). Pelatihan psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik peserta didik. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2022). Psikoedukasi antisipasi stres akademik di masa pandemi covid-19 melalui seminar daring. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 230-238.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta