

Perbedaan Strategi *Coping* Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Zania Rokhmadaniyah Burhan^{1*}, Asmulyani², Faradillah Firdaus³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*E-mail: zaniarmadaniyah@gmail.com

Abstract

The aim of this study is to see the differences in coping strategies towards happiness in students who are working on a thesis. The method that used in this research is correlational quantitative method with 122 students working on their thesis at Makassar State University. The data analysis technique used in this study is Mann-Whitney U Test. The results showed that there were differences in coping strategies towards happiness with a significance value of $p=0.00$. Coping strategies in the form of emotional focused coping have a higher level of happiness compared to coping strategies in the form of problem focused coping on students who are working on thesis at Makassar State University. This research is expected to be information for students about the importance of doing the right coping strategies to get happiness in doing assignments, especially doing thesis.

Keyword: Coping Strategy, Happiness, Students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan strategi coping terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 49 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan strategi coping terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi $p=0,00$. Strategi coping bentuk emotional focused coping memiliki tingkat kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan strategi coping bentuk problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa mengenai pentingnya melakukan strategi coping yang tepat untuk mendapatkan kebahagiaan dalam mengerjakan tugas, khususnya mengerjakan skripsi.

Kata kunci: Kebahagiaan, Mahasiswa, Strategi Coping.

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh semester akhir memiliki syarat tertentu untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Syarat tersebut yaitu dengan membuat karya ilmiah yang disebut skripsi. Aini & Mahardayani (2011) mengemukakan bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi, seharusnya berada dalam kondisi bahagia karena skripsi merupakan tahapan terakhir untuk menyelesaikan studi di jenjang perguruan strata 1 (S1). Ismiati (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas perkuliahan untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda, dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana.

Bestari (2015) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan semua orang tanpa melihat batas usia, tidak terkecuali mahasiswa. Carr (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis individu yang positif ditandai dengan tingginya kepuasan hidup, emosi positif yang tinggi, dan emosi negatif yang rendah. Kebahagiaan merupakan perasaan individu berupa perasaan positif misalnya, senang dan tenang secara batin tanpa adanya perasaan negatif (Seligman, 2005).

Kebahagiaan memiliki dampak beragam sebagai emosi positif dalam kehidupan mahasiswa. Seligman (2005) mengemukakan bahwa emosi positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, sosial, dan fisik yang dimiliki. Kebahagiaan membantu mengelola kemampuan diri mahasiswa dan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kebahagiaan juga membantu mahasiswa menjadi pribadi yang sehat dalam mendukung tugas perkembangan. Panembrama (2013) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi individu dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan pendidikan.

Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade (2005) mengemukakan bahwa kebahagiaan memiliki banyak manfaat dalam kehidupan individu, baik itu interaksi di dalam keluarga, dalam kehidupan sosial, dan pekerjaan. Individu yang merasa bahagia mampu mengendalikan dirinya serta mampu mengatasi situasi-situasi negatif yang dialami, sehingga individu tidak akan sulit untuk mencapai sesuatu yang diinginkan didalam kehidupan. Argyle (2001) mengemukakan bahwa kebahagiaan dapat menjadikan individu memiliki jiwa yang sehat, membangun sumber kekuatan, dan *me-recover* dari pengalaman yang negatif. Kebahagiaan dapat menjadikan individu dapat lebih produktif menjalani kehidupan. Argyle (2001)

mengemukakan bahwa kebahagiaan bisa mengurangi rasa putus asa dan depresi, serta menjadi penghalang stres sehingga permasalahan yang membuat mahasiswa merasa tertekan akan berkurang.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi tidak semua merasakan perasaan bahagia karena merasa terbebani oleh masalah dan kendala yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Etika dan Hasibuan (2016) menunjukkan bahwa masalah yang timbul dalam menyusun skripsi berupa penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, kurangnya waktu, kurangnya motivasi, munculnya perasaan malas ketika mengerjakan skripsi, dosen yang sulit ditemui, sulit membagi waktu, kelelahan, waktu istirahat yang kurang, kurang biaya, dan tidak konsentrasi dalam proses penyelesaian skripsi. Kendala mahasiswa dalam mengerjakan skripsi disebabkan oleh faktor internal (manajemen diri yang kurang baik, *low motivation*, *negative thinking*, dan keterbatasan kemampuan dalam penulisan karya ilmiah) dan faktor eksternal (intensitas bimbingan yang kurang, kesulitan mencari referensi, serta lingkungan yang kurang kondusif) (A'yunin, 2016).

Puspitaningrum (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menganggap skripsi merupakan beban berat yang dapat menimbulkan stres, ketegangan, kekhawatiran, kejenuhan, rendah diri, dan kehilangan motivasi. Perasaan tersebut menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang berdampak pada kebahagiaan. Cahyani dan Akmal (2017) mengemukakan bahwa apabila mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan perasaan negatif secara terus-menerus akan mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan. Mahasiswa akan kesulitan dalam mengambil keputusan terkait ide ataupun gagasan pokok yang dibahas dalam skripsi yang sedang dikerjakan sehingga dapat menghambat proses penyelesaian skripsi. Keadaan tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia.

Peneliti melakukan pengambilan data berupa *survey* dengan metode wawancara terbuka terhadap 3 orang responden mahasiswa yang kuliah di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap tiga orang mahasiswa yang kuliah di Universitas Negeri di Kota Makassar, ketiga mahasiswa merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi. Ketiga mahasiswa mengaku dalam mengerjakan skripsi, kampus telah memiliki standar yang telah ditetapkan dan harus dipenuhi, seperti dalam proses pengajuan judul skripsi harus disertai dengan jurnal acuan untuk membuktikan bahwa judul yang diajukan layak atau tidak untuk diteliti, latar belakang, rumusan masalah, manfaat penelitian serta terkadang meminta mahasiswa untuk

mempresentasikan terlebih dahulu gambaran penelitian yang akan dijalani. Pada tahap bimbingan, masalah yang sering dihadapi mahasiswa seperti waktu untuk bimbingan yang sulit untuk bertemu antara mahasiswa dan pembimbing karena memiliki aktivitas kesibukan lainnya yang sama pentingnya untuk dikerjakan, kurangnya penguasaan materi terhadap variabel penelitian ataupun data yang dimiliki sehingga memiliki revisi yang banyak yang akhirnya membuat mahasiswa kesulitan untuk mengerjakan bab-bab selanjutnya. Masalah yang ditemukan dalam proses pengerjaan skripsi adalah mahasiswa mengalami fase kelelahan baik itu fisik (sakit kepala, gangguan pencernaan), dan psikis (cemas, stres, depresi) serta akhirnya berujung pada melakukan prokrastinasi atau ketidakinginan untuk melanjutkan kembali penelitian.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar memiliki tekanan atau tuntutan masing-masing, dan memiliki standar masing-masing yang harus dipenuhi mahasiswa dalam mengerjakan serta menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir. Dari pemaparan di atas, peneliti memfokuskan mengambil data awal pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan berkuliah di Universitas Negeri yang ada di Kota Makassar.

Peneliti melakukan pengambilan data awal pada bulan Oktober di Universitas Negeri Makassar. Jumlah responden yang mengisi *questioner* sebanyak 122 responden. Hasil yang ditemukan terdapat 53 orang mahasiswa merasa bahagia dalam mengerjakan skripsi dan 69 orang mahasiswa merasa tidak bahagia dalam mengerjakan skripsi. Responden mengungkapkan alasan merasa bahagia ketika mengerjakan skripsi karena merasa mampu untuk *memanagement* waktu dengan baik, menganggap skripsi merupakan tugas akhir yang menjadi kewajiban mahasiswa, tidak putus asa dan optimis akan kemampuan yang dimiliki, mempersepsikan tuntutan yang dimiliki menjadi ke arah positif, mampu mengendalikan diri ketika mendapatkan tuntutan akademik yang banyak. Responden mengungkapkan alasan tidak bahagia ketika mengerjakan skripsi karena menjadikan skripsi sebagai beban, merasa tertekan ketika mengerjakan skripsi, kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu, kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki, situasi dan kondisi yang tidak mendukung terutama di masa pandemi (Covid-19).

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak yang merasa tidak bahagia. Ketidakhahagiaan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi disebabkan karena kurangnya kemampuan atau keterampilan dalam mengatasi kendala, hambatan, dan tuntutan. Keadaan tersebut

menimbulkan perasaan stres dan mengurangi tingkat kebahagiaan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sativa dan Helmi (2013) mengemukakan bahwa ketidakbahagiaan akan menimbulkan dampak negatif pada kehidupan yaitu, sulit berkonsentrasi, senang menyendiri, dan timbul kesedihan dalam diri yang memberi pengaruh negatif di sekitarnya. Kondisi tersebut mengakibatkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif serta dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Darmayanti & Daulay (2020) mengemukakan bahwa ketidakbahagiaan muncul karena timbul sumber stres yang banyak dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi sumber stres tersebut. Stres merupakan respon tubuh nonspesifik individu yang dihadapkan pada tuntutan masalah dalam situasi yang membahayakan. Penelitian yang dilakukan oleh Toru (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang melakukan pengerjaan skripsi mengalami stres yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengakses riset-riset sebelumnya dan kurangnya kemampuan dalam melakukan strategi *coping* untuk mengatasi tekanan akademik yang muncul.

Mahasiswa harus memiliki keterampilan dan kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya agar merasa bahagia dan tidak timbul perasaan stres yang menghasilkan ketidakbahagiaan ketika mengerjakan skripsi. Cara yang digunakan adalah dengan mencegah perasaan tertekan ketika menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, yaitu dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat. Mahasiswa yang menggunakan strategi *coping* yang tepat akan mampu bertahan, dan bahkan berkembang untuk mengatasi kendala-kendala yang dihadapi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salavera, Usan, Perez, Chato & Vera (2017) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi *coping* dengan baik dapat mengatasi permasalahan yang dialami dan menimbulkan kebahagiaan. Individu yang menggunakan strategi *coping* dengan kurang tepat akan sulit mengatasi permasalahan yang dialami dan tidak menimbulkan kebahagiaan.

Asih (2013) mengemukakan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses usaha individu untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi. Maryam (2017) mengemukakan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh kepribadian, konsep diri, faktor lingkungan, faktor sosial, latar belakang budaya, dan pengalaman dalam menghadapi masalah. Strategi *coping* sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah. *Coping* biasa diartikan sebagai perilaku yang dilakukan individu dalam mengatasi berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal yang dapat membebani individu dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi *coping*

memiliki tujuan untuk mengatasi tuntutan dan situasi yang terasa menekan, membebani, dan melebihi sumber daya yang individu miliki. Sumber daya dalam perilaku *coping* yang dimiliki oleh individu akan berpengaruh pada strategi *coping* yang akan digunakan dalam menyelesaikan permasalahan.

Folkman dan Lazarus (1985) mengemukakan bahwa individu dapat melakukan dua strategi *coping*. Cara pertama, *problem focused coping* yang bertujuan untuk melakukan sesuatu untuk mengatasi kendala-kendala yang menimbulkan stres atau memecahkan masalah. Cara kedua, *emosional focused coping* yang memiliki tujuan untuk mengurangi tekanan yang berhubungan dengan situasi yang menimbulkan stress. Struthers, Perry, dan Menec (2000) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang diarahkan untuk mengelola atau mengurangi peristiwa yang menegangkan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sedangkan *emosional focused coping* merupakan strategi yang dilakukan untuk mengontrol emosi yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Listanto & Demak (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan yang disebabkan karena merasa stres berada di lingkungan kampus dan bertemu dengan teman-teman yang terlebih dahulu telah menyelesaikan skripsinya. Perasaan stres yang dialami diatasi dengan cara antara lain, tidur, makan, dan *refreshing* bersama teman. Bentuk usaha yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi perasaan di atas merupakan bentuk dari strategi *coping* yaitu, *emotional focused coping*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul perbedaan strategi *coping* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan strategi *coping* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar.

METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan keadaan atau perasaan sejahtera individu yang ditandai dengan perasaan puas, senang, bahagia karena beban atau masalah yang dihadapi dapat teratasi dan tidak memunculkan emosi negatif yang berlebihan. Variabel ini diungkap menggunakan skala kebahagiaan yang mengacu pada aspek kebahagiaan Andrew dan McKennel (Carr, 2004) yaitu, aspek afektif dan aspek kognitif. Sementara variabel bebas adalah strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu bentuk tindakan individu yang terlihat dan tidak terlihat baik melalui pikiran atau perilaku untuk

meminimalisir atau mengurangi dan menghadapi kondisi yang dianggap sebagai penyebab dari beban-beban berat yang dirasakan. Skala strategi *coping* yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1988) yaitu pertama, *problem focused coping* yang terdiri atas konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah. Kedua, *emotional focused coping* yang terdiri atas pengendalian diri, menjaga jarak, memberi penilaian positif, menghindarkan diri, dan penekanan pada tanggung jawab.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang memprogram mata kuliah proposal atau skripsi. Sampel penelitian ini sebanyak 122 orang yang ditentukan berdasarkan hasil *G-Power*. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu skala strategi *coping* dan skala kebahagiaan dengan menggunakan bentuk model skala *likert*. Skala kebahagiaan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Andrew dan McKennel (Carr, 2004). Andrew dan McKennel (Carr, 2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan didasari oleh dua aspek, yaitu aspek kognitif dan afektif. Skala kebahagiaan terdiri dari 19 aitem pernyataan. Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara skala strategi *coping* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Folkman dan Lazarus (1988). Folkman dan Lazarus (1988) mengemukakan bahwa strategi *coping* terbagi atas dua bentuk, yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emosional focused coping* (EFC). Skala strategi coping terdiri dari 24 aitem pernyataan. Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Uji hipotesis menggunakan *Mann-Whitney U Test*. Penelitian ini diuji dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows* dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Tahap penelitian dimulai pada 16 Juli 2021. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebar *link google form*.

HASIL

Subjek yang berpartisipasi dan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 122 orang yang terdiri dari 34 orang laki-laki dengan persentase 28% dan 88 orang perempuan dengan persentase 72%. Usia subjek antara 20-26 tahun. Usia 20 tahun sebanyak 8 orang (7%), usia 21 tahun sebanyak 17 orang (14%), usia 22 tahun sebanyak 14 orang (11%), usia 23 tahun sebanyak 40 orang (33%), usia 24 tahun sebanyak 28 orang (23%), usia 25 tahun sebanyak 14 orang (11%), dan usia 26 tahun sebanyak 1 orang (1%). Angkatan 2014 sebanyak 25 orang

denga persentase 20%, Angkatan 2015 sebanyak 33 orang dengan persentase 27%, Angkatan 2016 sebanyak 29 orang dengan persentase 24%, Angkatan 2017 sebanyak 16 orang dengan persentase 13%, dan Angkatan 2018 sebanyak 19 orang dengan persentase 16%. Pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) sebanyak 10 orang dengan persentase 8%, pada Fakultas Psikologi (FPSI) sebanyak 65 orang dengan persentase 53%, pada Fakultas Teknik (FT) sebanyak 4 orang dengan persentase 3%, pada Fakultas Matematika Ipa (FMIPA) sebanyak 8 orang dengan persentase 7%, Pada Fakultas Ekonomi (FE) sebanyak 11 orang dengan persentase 9%, pada Fakultas Seni dan Desain (FSD) sebanyak 9 orang dengan persentase 7%, pada Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) sebanyak 9 orang dengan persentase 7%, pada Fakultas Ilmu Sosial (FIS) sebanyak 3 orang dengan persentase 3%, dan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebanyak 3 orang dengan persentase 3%.

Deskripsi Data Penelitian

Data skala kebahagiaan subjek menunjukkan bahwa skor terendah adalah 29 dan tertinggi adalah 63. Nilai rata-rata skala secara empirik atau *mean* adalah 47,93. Nilai standar deviasi yang didapatkan adalah 7,15. Data kategorisasi dari skala kebahagiaan sebanyak 18 subjek yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 15%, sebanyak 104 subjek yang berada pada kategori sedang dengan persentase 85%, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori sedang.

Data skala strategi *coping* menunjukkan skor terendah adalah 46 dan skor tertinggi adalah 67. Berdasarkan kategorisasi skor Z di atas diketahui bahwa terdapat 26 subjek menggunakan *problem focused coping* dengan persentase 21%, subjek yang menggunakan *emosional focused coping* sebanyak 23 orang dengan persentase 19% dan 72 subjek penggunaan strategi *coping* tidak terklarifikasi.

Hasil uji hipotesis didapatkan hasil signifikan yaitu $p= 0,00$ dengan kaidah yang jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kedua *mean* (rata-rata) kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong ke dalam *problem focused coping* dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang tergolong ke dalam *emotional focused coping*. Artinya, mahasiswa yang tergolong kedalam *problem focused coping* memiliki rata-rata kebahagiaan yang lebih rendah daripada mahasiswa yang tergolong ke dalam *emotional focused coping*. Mahasiswa yang termasuk dalam *problem focused coping* memiliki rata-rata kebahagiaan

18,29 sedangkan mahasiswa yang termasuk dalam *emotional focused coping* memiliki rata-rata 32,59.

DISKUSI

1. Gambaran Deskripsi Kebahagiaan

Berdasarkan hasil deskriptif menunjukkan bahwa dari 122 subjek penelitian terdapat 18 subjek dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi dengan persentase 15%, sebanyak 104 subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan sedang dengan persentase 85% dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian pada umumnya memiliki tingkat kebahagiaan yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan dari respon yang diberikan melalui skala yang telah diisi. Damongilala, Opod, dan Sinolungan (2014) mengemukakan bahwa kebahagiaan yang individu rasakan relatif, artinya kebahagiaan dapat dilihat dari penilaian individu terhadap peristiwa yang mereka rasakan.

2. Gambaran Deskripsi Strategi Coping

Berdasarkan hasil deskriptif skor Z menunjukkan bahwa dari 122 subjek penelitian diketahui bahwa terdapat 26 subjek yang menggunakan *problem focused coping* dengan persentase 21%, subjek yang menggunakan *emosional focused coping* sebanyak 23 orang dengan persentase 19% dan 72 subjek penggunaan *strategi coping* tidak terklarifikasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian dengan penggunaan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping* lebih banyak dibanding strategi *coping* bentuk *problem focused coping*. Miranda (2013) mengemukakan bahwa strategi *coping* merupakan cara, usaha atau strategi yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis dengan mengatasi, menghadapi, dan mengendalikan masalah-masalah yang timbul dan bersifat merugikan.

3. Gambaran Perbedaan Strategi Coping terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar yang menggunakan strategi *coping* bentuk *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar lebih cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harreveld, Pligt, Claassen, dan Dijk (2007) menemukan hasil bahwa

kebahagiaan memiliki hubungan dengan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam prosesnya memiliki masalah, hambatan, dan tututan baik internal maupun eksternal. Masalah, hambatan, beban, dan tekanan yang dirasakan mahasiswa dipersepsikan sebagai masalah yang sulit diselesaikan secara langsung dan cenderung memilih cara lain yang lebih membuat nyaman agar tidak merasa semakin terpuruk. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa pengerjaan skripsi cenderung memilih penyelesaian yang bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

Mariyanti & Karnawati (2015) yang mendapatkan hasil bahwa *stressor*, tekanan, atau beban yang dirasakan mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi baik itu yang bersumber dari masalah internal, *social*, dan keluarga mendorong mahasiswa cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping* atau strategi penyelesaian masalah yang berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi) untuk menyelesaikan masalah yang mahasiswa anggap sebagai beban. Azizi (2012) mengemukakan bahwa kebahagiaan meliputi evaluasi kognitif dan afeksi individu yang dilakukan mengenai diri sendiri. Strategi *coping* yang efisien merupakan salah satu faktor yang efektif pada kebahagiaan. Picken (2012) mengemukakan bahwa strategi *coping* merupakan upaya dalam mengurangi dan mentolerir tuntutan yang berasal dari stres. Dalam menghadapi stres, yang membedakan adalah bagaimana cara individu memandang dan melakukan *coping* terhadap keadaan terburuk yang dialami individu.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,00. Hasil tersebut menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan strategi *coping* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Hasil kategorisasi skor Z menunjukkan bahwa dari 122 subjek hanya terdapat 49 orang tergolong dalam *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dan terdapat 73 orang tidak terklarifikasi. Terdapat 26 subjek menggunakan *problem focused coping* dengan persentase 21%, subjek yang menggunakan *emotional focused coping* sebanyak 23 orang dengan persentase 19% dan 72 subjek menggunakan strategi *coping* tidak terklarifikasi. Hasil skor Z menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping*.

Pada penelitian ini dilakukan analisis tambahan untuk mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap kebahagiaan dan *emotional focused coping* terhadap kebahagiaan. Analisis tambahan yang digunakan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan dengan *Rsquare* sebesar 0,01%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan tuntutan dan masalah yang menyebabkan stres pada saat mengerjakan skripsi dengan memperelajari keterampilan-keterampilan dalam mengolah permasalahan yang menimbulkan stres. Nevid (Ariyanti, 2016) mengemukakan bahwa *problem focused coping* adalah penggunaan *coping* dengan menilai masalah yang memicu stres yang individu hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah tersebut untuk meringankannya.

Sedangkan hasil analisis *emotional focused coping* memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan dengan *Rsquare* sebesar 13,6%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki usaha untuk mengatur respon emosional terhadap tuntutan atau masalah yang menyebabkan stres dengan mengubah cara dalam merasakan masalah atau situasi yang menimbulkan stres. Nevid (Ariyanti, 2016) mengemukakan bahwa *emotional focused coping* adalah penggunaan *coping* yang tidak menghilangkan pemicu stres atau tidak membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur masalah yang memicu stres.

Kesimpulan dari analisis tambahan di atas menunjukkan bahwa strategi *coping* bentuk *emotional focused coping* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kebahagiaan dibandingkan dengan strategi *coping* bentuk *problema focused coping*. Artinya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar lebih banyak menggunakan bentuk *emotional focused coping*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar lebih banyak menggunakan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping*. Hal ini berarti ketika memiliki masalah dan berada dalam tekanan selama pengerjaan skripsi, subjek menerima keadaan apapun yang terjadi dan menanggung segala masalah dan tekanan yang terjadi. Subjek juga mengalihkan perasaan tertekannya dengan lari atau menghindari penyebab dari perasaan tertekan yang menjadi penyebab stres.

Adapun yang menjadi kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan penelitian dilakukan pada masa pandemi Covid- 19 sehingga kurangnya subjek yang ikut serta dalam mengisi kuesioner penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan strategi *coping* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Ditemukan bahwa ada perbedaan kedua *mean* (rata-rata) kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong ke dalam *problem focused coping* dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang tergolong ke dalam *emotional focused coping*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dengan menggunakan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping* dibandingkan dengan strategi *coping* bentuk *problem focused coping*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya menggunakan strategi *coping* dengan sesuai dan baik agar masalah yang menyebabkan stres dapat diolah dan berkurang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti mengenai strategi *coping* disarankan untuk mencoba menghubungkan dengan variabel dan skala yang lebih bervariasi.

REFERENSI

- Aini, N, A & Mahardayani, H, I. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2). 65-71.
- A'yunin, Q. (2016). Dukungan sosial dalam penyusunan skripsi (studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan Skripsi). *Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Argyle, M. (2001). *Psychology of happiness 2nd Edition*. New York: Routledge.
- Ariyanti, S, Z. (2016). Pengaruh antara strategi coping dengan kebahagiaan (*happiness*) mahasiswa tahfidz universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang yang bekerja. *Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Asih, N, W. (2013). Strategi koping pada lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya. *Skripsi diterbitkan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azizi, M. (2012). Relationship between happiness and stress coping strategies among zabol university students in academic year of 2010-11. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 6(2). 163-166.
- Bestari, W, A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Srata 1 dan Strata 2. ISBN: 978-979-796-324-8

- Cahyani, E, Y. & Akmal, Z, S. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32-41.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Damongilala, S., Opod, H., & Sinolungan, J, S, V. (2014). Hubungan status social ekonomi dengan kebahagiaan keluarga dalam masyarakat desa betelen 1 kecamatan tombatu kabupaten minhasa tenggara. *Journal e-Biomedik*, 2(2), 467-470.
- Darmayanti, N & Daulay, N. (2020). Pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap kebahagiaan santri di pesantren. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 2(6), 128-139.
- Etika, N & Hasibuan, F, W. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 40-52.
- Folkman, S & Lazarus, S, R. (1985). if it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S & Lazarus, S, R. (1988). coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Harreveld, F, V., Pligt, J, D, V., Claassen, L., & Dijk, W, W, V. (2007). Inmate emotion coping and psychological and physical well-being. The use of crying over spilled milk. *Journal of Criminal Justice and Behavior*, 34(5), 109-117.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 32(21), 15-27.
- Listanto, V & Demak, K, P, I. (2015). Kecemasan pada mahasiswa angkatan 2010 yang mengerjakan tugas akhir program studi pendidikan dokter FKIK Untad Tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 1(2), 40-49.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, M, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (studi kasus di rumah sakit jiwa daerah atma husada Mahakam, Samarinda Kalimantan Timur). *Ejournal Psikologi*, 1(2), 133-145.
- Mariyanti, S & Karnawati, Y. (2015). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah Menyelesaikan Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Panembrana, G, R. (2013). Hubungan antara keterlibatan psikologis di sekolah dengan kebahagiaan subjektif peserta didik sekolah menengah pertama. *Skripsi diterbitkan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Picken, J. (2012). The coping strategies, adjustment and well being of male inmates in the prison environment. *Journal of Criminology*, 1-29. ISSN 2045-6743.
- Puspitaningrum, K (2018). Pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- Salavera, C., Usain, P., Perez, S., Chato, A & Vera, R. (2017). Differences in happiness and coping with stress in secondary education students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 1(237), 1310-1315.
- Sativa, A.R, & Helmi, A.F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana : Jurnal Psikologi*, 5(3).

- Seligman, M, E, P. (2005). *Authentic happiness*. Terjemahan: Jalaluddin Rakhmat. Bandung: Mizan.
- Struthers, W, C., Perry, P, R & Menec, H, V. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Toru, V. (2019). Dampak stress yang dialami mahasiswa saat Menyelesaikan skripsi. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1(4), 30-41.