

Teknik *Emotion Focused Coping* Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual

Wa Ode Husniah^{1*}, Muhammad Iqbal Fauzi²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton

Email : odehusniah@gmail.com

Abstrak

Pada tingkat akhir mahasiswa menghadapi berbagai ketentuan dalam menyelesaikan kuliahnya agar dapat menyandang gelar sarjana. Dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi tersebut tidak tertutup kemungkinan terjadi stress pada diri individu akibat tekanan yang diterima. Stress akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum kondisi mahasiswa yang mengalami stres, dan bentuk penanganan konseling individual teknik *emotion focused coping*, serta mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa setelah pemberian layanan konseling individual teknik *emotion focused coping*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dengan menggunakan tahapan studi kasus dengan subyek penelitian mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton. layanan yang digunakan dalam penyelesaian stress akademik yaitu layanan konseling individual dengan teknik *Emotion Focused Coping* yang dilakukan berdasarkan tahapan teknik *Emotion Focused Coping*. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling individual teknik *Emotion Focused Coping* dapat mengatasi mahasiswa yang mengalami stress akademik.

Kata kunci: *Emotion Focused Coping*, stress akademik

Abstract

At the final level students face various conditions in completing their studies so that they can hold a bachelor's degree. In completing the final assignment or thesis, it is possible for individuals to experience stress due to the pressure received. Academic stress is pressure due to subjective perceptions of an academic condition. This study aims to determine the general description of the condition of students who experience stress, and the form of individual counseling handling using emotion focused coping techniques, as well as knowing the level of stress experienced by students after providing individual counseling services using emotion focused coping techniques. This study uses a qualitative research approach with a case study type of research. The data collection method used was observation, interviews using a case study stage with research subjects being students of the Guidance and Counseling Study Program, Muhammadiyah University of Buton. the services used in solving academic stress are individual counseling services with the Emotion Focused Coping technique which is carried out based on the stages of the Emotion Focused Coping technique. From the results of the study it can be concluded that by providing individual counseling services the Emotion Focused Coping technique can overcome students who experience academic stress.

Keywords: *Emotion Focused Coping*, academic stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi baik akademi, politeknik, sekolah tinggi hingga universitas. (Agustiningsih, 2019). Pada tingkat akhir mahasiswa menghadapi berbagai ketentuan dalam menyelesaikan kuliahnya agar dapat menyandang gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Buton diwajibkan untuk program pengabdian kepada masyarakat yang disebut dengan Kuliah Kerja Amaliyah (KKA) dan telah lulus semua mata kuliah baik mata kuliah wajib maupun pilihan. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah penelitian akhir dengan serangkaian kegiatan mulai dari seminar

proposal, penelitian di lapangan, mengumpulkan data, mengolah data, seminar hasil penelitian dan terakhir ujian skripsi.

Dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi tersebut tidak tertutup kemungkinan terjadi stress pada diri individu akibat tekanan yang diterima. Roelyana & Listiyandini (2016) menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stres. (Aprilia & Yoenanto, 2022)

Menurut Brecht, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan seseorang di lingkungan tersebut. Dalam menghadapi stres, setiap mahasiswa memiliki cara penyelesaian yang berbeda-beda dalam menghadapi stres yang dialaminya (Valentsia & Wijono, 2020). Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Stress akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017a).

Menurut Desmita menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor". Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. (Desmita, 2010)

Fenomena tersebut terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa bimbingan dan konseling berinisial SR, bahwa mahasiswa tersebut sedang mengalami stres akademik dan hal ini menyelesaikan tugas akhir kuliah (skripsi), khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu, juga kesulitan dalam merumuskan kalimat yang tepat untuk skripsi, dan kesulitan untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing karena keadaan bimbingan dilakukan secara online mahasiswa kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa SR mengalami perubahan emosional, intelektual, fisiologis, interpersonal.

Seseorang menggunakan *coping* untuk mengatasi stress dan hambatan dan masalah yang dialami. Coping adalah segala usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (Monalisa, Uhki, 2022). Salah satu cara dalam menyelesaikan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut yaitu teknik *Emotion Focused Coping*.

Teknik *Emotion Focused Coping* adalah merupakan teknik yang mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif. Menurut Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *Emotion Focused Coping* adalah suatu cara untuk mengatasi emosional individu yang timbul akibat pengaruh dari kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung (Lazarus, 2004). Individu dapat mengendalikan respon-respon emosional yang muncul dengan beberapa cara, yaitu memberi dukungan emosi dari sahabat atau teman.

Teknik *Emotion Focused Coping* juga memberikan dukungan pada diri individu untuk menilai suatu kondisi permasalahan dipandang dari sudut yang bersifat positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan. Dapat disimpulkan bahwa teknik *Emotion Focused Coping* adalah bentuk strategi penyelesaian masalah yang memberikan dukungan dari individu ketika menghadapi kondisi atau situasi yang menimbulkan pengaruh negative dengan mengendalikan setiap respon emosi dalam diri individu sehingga pengaruh yang diterima terlalu besar, (Monalisa, Uhki, 2022).

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis memandang perlu untuk mengkaji lebih lanjut tentang kondisi mahasiswa dalam mengatasi stress akademik dengan teknik *Emotion Focused Coping*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, peneliti tidak hanya mendeskripsikan data, tetapi harus menafsirkan dan mengkaji secara mendalam pada tiap-tiap kasus dan mengikuti perkembangan kasus yang diteliti. (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek yang diamati, sedangkan desain penelitiannya adalah studi kasus. Teknik studi kasus dalam penelitian ini merupakan teknik untuk memahami suatu kejadian sebagai kasus yang bertujuan untuk memahami dan mempelajari secara intensif mengenai masalah (kasus) yang dialami oleh subyek penelitian dengan menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling untuk mendalami aspek dan faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami stress akademik dengan menggunakan teknik *Emotion Focused Coping*.

Pemilihan informan peneliti yang dipilih peneliti terfokus pada satu orang anak melalui observasi dan wawancara. Informan peneliti itu sendiri adalah orang yang dimintai keterangan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian (Moleong, 2018). Informan merupakan orang-orang yang benar mengetahui permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian informannya yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton dan wali mahasiswa serta sahabat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi dan wawancara. Pengolahan keabsahan data menggunakan triangulasi. Sugiyono menyebutkan bahwa triangulasi dapat dimaknai sebagai sebuah proses kegiatan pengecekan data melalui beragam sumber, teknik, dan waktu (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tekanan, dimana mereka harus melalui rangkaian ujian untuk menjadi sarjana, ujian tersebut tidak hanya satu ujian yang dilalui. Perasaan takut menghadapi suatu peristiwa serta terlalu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi ke depannya memicu timbulnya stres. Penyebab stres akademik di lingkungan akademik karena ada beberapa faktor yaitu adanya tekanan dan perasaan khawatir akan kegagalan, tekanan yang menyesuaikan diri dengan gambaran kesempurnaan dan kesuksesan serta pengetahuan yang luas membuat hal-hal menakutkan yang menyebabkan menyimpang dari yang semestinya untuk mempengaruhi pikiran, takut akan masa depan dan hubungan dengan orang lain (teman, guru, dosen). Selain itu ada juga faktor personal yang bersifat individu yang berupa pola pikir, keyakinan, pola tidur, pola makan, kesehatan, tanggung jawab yang dilakukan serta kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah. (Barselii, Mufadhal ;Ifdil; Nikmarijal, 2017b).

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan SR (mahasiswa yang mengalami stress akademik) menyatakan:

"Keluargaku sering bertanya, saya ini sudah semester berapa kenapa sampai sekarang belum selesai-selesai banyak teman-teman letting kamu yang telah menyelesaikan kuliahnya, atau kamu ini main-main dalam perkuliahan. Siapa yang tidak tertekan kah kalau di tanya-tanya begitu kena mental saya lah orang tua ku tidak tau kalau dalam pembuatan skripsi itu tidak segampang itu. Disaat kita sudah semangat membuat skripsi ada-ada saja yang halangannya harus merivisi berkali-kali. Dosen pembimbing membuat kita menunggu berjam-jam, masih mending itu pernah saya menghubungi dosen lama chatku tidak di balas jadi saya menunggu lagi tau-tanya malah disuruh datang besok karena lagi ada kesibukan."

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara dengan wali SR yang menyatakan:

"dia cerita tentang orang tuanya yang katanya selama ini dia itu merasa ditekan. Katanya di tekan untuk cepat selesai, cepat-cepat wisuda katanya. Saya juga tanya apakah yang buat dia begitu lama di kampus prasaan da sering ji buka-buka laptopnya dia sering ji juga kerjakan. Ya jawabnya susah skripsi, sering-sering di revisi katanya sama dosen pembimbingnya".

Hal senada juga diungkapkan oleh sahabat SR menyatakan:

"Jujur saja kalau dia kalau lagi stres ada banyak hal yang dia lakukan seperti meminum-minuman keras kalau lagi ada uang, kadang dia balap-balapan di jalan raya, kadang juga dia menghantam dinding secara spontan, dan lebih parahnya lagi dia sempat berfikir kalau akan mengakhiri hidupnya, katanya jika dia bunuh diri masalahnya akan selesai"

Mengatasi stres akademik dapat dilakukan dengan cara berpikir positif, juga dapat dilakukan dengan memotivasi individu untuk mendiskusikan kekhawatirannya dengan orang lain, jika penyebabnya dari aspek psikologis, dan jika penyebabnya aspek fisik, dengan melakukan olahraga untuk mengurangi rasa stres, jika stres yang dialami akibat bekerja melebihi waktu individu dapat mengatur waktu agar lebih efisien dalam mengerjakan tugas dan santai. Aspek utama dalam manajemen stress yaitu: 1) Penilaian kognitif atau kesadaran

terhadap stress yaitu proses evaluasi sumber stress 2) Berbicara dengan diri sendiri yaitu mengevaluasi pikiran-pikiran negative yang dikatakan pada diri sendiri 3) Mempelajari pola perilaku baru yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan dan merilekskan ketegangan atau stress yang dialami/dirsakan (Monalisa, Uhki, 2022).

Permasalahan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir atau skripsi tidak dihadapi secara objektif sehingga terkadang menimbulkan kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan hingga menimbulkan stres. Melalui teknik *Emotion Focused Coping*, berbagai reaksi negatif terhadap stres dapat dilakukan dengan mengintervensi berupa *coping behavior* atau kebiasaan menghadapi masalah pengurangan stres yang berdampak positif bagi kehidupan mahasiswa penulisan skripsi. *Emotional Focused Coping* adalah upaya dalam mengendalikan reaksi emosional pada situasi yang sangat menekan (Hakimah, Nida, Rohani, 2022).

Pada dasarnya, teknik *Emotion Focused Coping* dapat menawarkan solusi baru untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa saat menghadapi skripsi atau urusan lainnya. Teknik *Emotion Focused Coping* bertujuan untuk mengurangi reaksi emosional terhadap pemicu stres dan berfokus pada meminimalkan emosi yang muncul dari masalah.

Konseling individual teknik *Emotion Focused Coping* mampu meningkatkan pengelolaan stres akademik mahasiswa dengan menerapkan teknik yang sesuai yaitu, teknik perenungan, teknik pengalihan, teknik penghindaran negatif. Dari hasil evaluasi pertemuan 1 sampai 5 secara pengamatan mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat pada pertemuan kesatu yang dilakukan pada tanggal 15 Juni 2022, SR mendapatkan pemahaman tentang stress akademik yang dialaminya, masalah yang dibahas sesuai dengan kondisi diri sehingga mahasiswa mengetahui bagaimana kondisi orang yang mengalami stress akademik dan bagaimana cara mengatasinya.

Pertemuan kedua yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2022, SR mulai memahami aspek yang dapat dilakukan dalam mengelola stress akademik agar dapat mengurangi stress yang ada dalam dirinya. Terlihat SR mulai mengelola stress akademik yang dialaminya secara bertahap. Pada pertemuan ketiga yang dilakukan pada tanggal 23 Juni 2022, SR mulai memahami dan menyadari penyebab stress akademik yang dialaminya. Disini juga terlihat SR mulai focus pada kondisi dirinya saat sekarang, mencurahkan apa yang dia rasakan kepada sahabat dan orangtua tentang keadaannya.

Pertemuan keempat yang dilakukan pada tanggal 25 Juni 2022, SR mulai mengembangkan kemampuannya menghilangkan pikiran-pikiran negative yang ada dalam dirinya dan berusaha untuk terus berpikir positif dan tetap rileks. Juga SR mencatat pikiran-pikiran negative apa saja yang ada pada dirinya lalu mengingat prestasi yang telah dia capai selama ini dan menerima dirinya. Pertemuan kelima yang dilaksanakan tanggal 30 Juni 2022, SR memahami cara untuk menghadapi kondisi saat mengalami stress seperti yang dialami saat ini. SR berusaha untuk tenang dalam menghadapi situasi yang sulit, sehingga diakhir pertemuan SR sudah mulai merasa tenang, lebih rileks dalam melakukan kegiatan yang disukai dan selalu berpikir positif. Selain itu SR juga membiasakan diri untuk selalu bersyukur, merasa pikiran lebih jernih dan beban pikiran terasa lebih ringan.

Berdasarkan hasil dari penjelasan dalam sesi konseling dengan teknik *Emotion Focused Coping* di atas tampak konseli (SR) mengalami perkembangan signifikan dalam mengelola stress akademik yang dialaminya. Perubahan juga terlihat itu dalam perubahan fisik dari raut wajahnya yang awalnya murung menjadi ceria lagi, dan juga ketika ditanya orang tuanya kapan wisuda SR tidak lagi menjadikannya beban fikiran namun menjadikannya semangat atau motivasi. Selain itu perubahan sikap dan pergaulan SR yang diperlihatkan di lingkungannya dia kembali nongkrong dengan teman dan sahabatnya. tidak lagi tersinggung ketika teman dan sahabatnya bercanda,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada remaja yang mengalami stress akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian layanan konseling individual tehnik *Emotion Focused Coping* dapat mengatasi stress akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi. Setelah pemberian treatment melalui layanan konseling individual ini, terlihat perubahan pada SR, SR mampu mengelola stress dan pikiran-pikiran negatifnya.. Perubahan yanglain terlihat adanya perubahan fisik dari raut wajahnya yang

awalnya murung menjadi ceria lagi, dan juga ketika ditanya orang tuanya kapan wisuda SR tidak lagi menjadikannya beban pikiran namun menjadikannya semangat atau motivasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Barselii, Mufadhal ;lfdil, lfdil;Nikmarijal, N. (2017a). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29210/119800>
- Barselii, Mufadhal ;lfdil, lfdil;Nikmarijal, N. (2017b). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Desmita, D. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hakimah, Nida, Rohani, P. D. D. C. (2022). Gambaran Emotional Focused Coping dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 03(01), 14–20.
- Lazarus, F. (2004). *Stres Appraisal, and Coping (terjemahan)*. Spinger New York.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif (Revisi)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Monalisa, Uhki, B. S. (2022). PENGARUH STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING TERHADAP PENGELOLAAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI IAIN BUKITTINGGI. *IRJE : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2(3), 919–928.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R dan D*. Alfabeta.
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>