



Strategi coping dalam menghadapi stres pada taruna/i penyusun karya tulis akhir

Mochamad Ely Ridwan^{1*}, Achmad Ali Mashartanto², Syafni Yelvi Siska³

¹ Program Studi Diploma III Studi Teknologi Nautika, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2021

Revised Feb 27th, 2021

Accepted Mar 19th, 2021

Keyword:

Strategi coping

Stres

Karya tulis akhir

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya taruna/i yang merasa stres untuk menyusun karya tulis akhir. Oleh karena itu perlu ditinjau hal apa saja yang menjadi sumber stres taruna/i dalam menyusun karya tulis akhir. Selain itu, perlu diketahui strategi coping seperti apa yang digunakan oleh taruna/i tersebut untuk mengantisipasi sumber stres mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sumber stres yang dialami taruna/i angkatan III dalam menyusun karya tulis akhir dan mengidentifikasi strategi coping yang digunakan oleh taruna/i dalam menghadapi sumber stres mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 2 sumber stres yang dominan yang dialami oleh sebagian besar taruna/i yaitu krisis keadaan mendadak (34,2%) dan perkembangan kepribadian (33,3%). Selanjutnya, taruna/i menggunakan 3 jenis strategi coping dalam mengatasi stres, yaitu problem-focused coping (PFC) 42,5%, emotion-focused coping (EFC) 50% dan pshyshology-based coping (PBC) 43,18%. Dari ketiga macam strategi coping tersebut, yang paling banyak digunakan oleh taruna/i dalam mengatasi sumber stres adalah emotion-focused coping (EFC).



© 2021 The Authors. Published by Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ridwan, M. E.,

Program Studi Diploma III Studi Teknologi Nautika, Indonesia

Email: ridwanme34@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu hal mutlak yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan taraf hidup Bangsa. Agar tidak sampai tertinggal dengan negara lain, lembaga pendidikan mempunyai tugas yang cukup besar untuk mewujudkan tujuan pendidikan. Maka setiap lembaga pendidikan atau perguruan tinggi dituntut untuk menjaga dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan, sikap, serta keterampilan.

Politeknik Pelayaran Sumatera Barat adalah salah satu lembaga pendidikan, khususnya pendidikan di bidang vokasi yang bertujuan untuk mencetak pelaut dan sumber daya manusia perhubungan di bidang transportasi laut dan kepelabuhanan. Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat terbagi kedalam tiga jurusan yaitu nautika, teknologi nautika dan transportasi laut. Masa pendidikan taruna/i di Politeknik Pelayaran Sumatera Barat untuk jurusan nautika dan teknologi nautika adalah 3 tahun, sedangkan jurusan transportasi laut 4 tahun.

Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat mengakhiri masa studinya dengan menyusun karya tulis akhir sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar D-III & D-IV terapan. Taruna/i jurusan nautika dan teknologi nautika akan membuat Karya Ilmiah Terapan (KIT) untuk memperoleh gelar D-III terapan. Sedangkan Taruna/i jurusan transportasi laut akan membuat skripsi untuk memperoleh gelar D-IV terapan. Artinya, skripsi dan KIT adalah sebuah syarat kelulusan di Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa melakukan proses belajar secara individual yang kondisinya berbeda dengan kondisi ketika belajar di kelas. Proses tersebut menuntut mahasiswa untuk mandiri dalam menyelesaikan skripsi dan KIT.

Taruna/i yang secara akademik sudah berada disemester empat, dianggap sudah mampu menyusun skripsi dan KIT. Taruna/i yang menyusun skripsi dibantu dan diarahkan oleh dosen pembimbing. Namun tidak sedikit ditemukan kesulitan yang dialami taruna/i dalam menyusun skripsi. Dengan adanya kesulitan seperti kurangnya sumber dalam menyusun skripsi serta taruna/i yang mempunyai kesibukan lain maka banyak diantara mereka yang mengalami stres, khawatir, cemas, panik serta ketakutan terhadap kemampuan menyusun skripsi. Seharusnya hal ini tidak terjadi dikarenakan mereka seharusnya sudah mempersiapkan diri untuk membuat skripsi dan KIT ini.

Namun, kenyataannya taruna/i tetap dihantui oleh skripsi dan KIT yang seolah-olah karya tulis akhir tersebut merupakan sesuatu yang menakutkan. Masih banyak taruna/i yang mengalami stres, masalah tersebut dapat diketahui ketika taruna/i merasakan adanya ketidak-mampuan dalam menghadapi sumber stres. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi penulis kepada taruna/i yang sudah menyusun proposal penelitian skripsi dan KIT. Melalui pemberian pertanyaan dan jawaban tertulis pada hari Selasa, tanggal 20 Oktober 2020 ternyata sebagian besar beranggapan bahwa mereka mengalami stres ketika dihadapkan dengan penyusunan atau penulisan skripsi. Mereka juga beranggapan bahwa kesulitan menemui dan bimbingan dengan dosen pembimbing, apalagi dengan situasi wabah Covid-19 saat ini, taruna/i merasa bimbingan online tidak efektif.

Melalui observasi tertulis tersebut, didapatkan data bahwa dari 6 orang taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat angkatan III, ternyata semua orang menyatakan bahwa mereka mengalami stres terhadap tugas akhir penyusunan skripsi dan KIT ini. Stres yang mereka hadapi tersebut datang dari berbagai sumber, baik itu kendala bimbingan dengan dosen, kesulitan mencari referensi dan mengungkapkan ide-ide mereka dalam menulis skripsi. Rekapitan hasil observasi melalui wawancara tertulis dengan beberapa taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat angkatan III dapat dilihat pada lampiran 1 proposal ini.

Selanjutnya, persoalan tersebut berakibat pada keterlambatan taruna/i dalam menyelesaikan studinya yang dapat menyebabkan gangguan psikis seperti cemas, depresi, dan frustrasi yang berdampak pada kondisi fisik seperti kurangnya konsentrasi, pusing, lesu, serta kelelahan. Selain itu, dukungan keluarga, teman, serta pengaruh pergaulan yang tidak baik dapat menyebabkan kurangnya motivasi sehingga dapat menghambat proses penyusunan skripsi.

Kondisi yang dijelaskan diatas bisa berdampak pada individu itu sendiri apabila tidak dapat mengatasi masalah dan kendala yang dialami secara efektif akan berakibat buruk yang dapat menyebabkan terganggunya kestabilan emosi selama menyusun skripsi. Stres dapat dikatakan suatu kondisi akibat dari suatu yang mengancam atau membahayakan dan peristiwa itu pada level emosional dan perilaku. Seseorang yang mengalami stres akan merespon dengan berbagai sifat yang berbeda dan akan mengganggu sebagai ancaman.

Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut, diperlukan suatu cara efektif untuk menghadapi stres. Salah satu cara efektif dan sering digunakan untuk menghadapi stres yang dialami oleh seorang individu yaitu strategi koping (coping). Strategi coping itu sendiri merupakan suatu upaya yang dapat menyelesaikan atau mengurangi penyebab stres dengan cara tertentu. Untuk menentukan sejauh mana strategi coping efektif digunakan oleh seorang individu tergantung kepada kepribadian dan sejauh mana tingkat stres dari masalah yang dihadapi

seseorang tersebut. Jadi individu itu sendiri dapat membantu dan menentukan sendiri tipe strategi coping yang mana yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai macam stres yang dihadapinya.

Berbagai penelitian telah membuktikan tentang penggunaan strategi coping dalam menghadapi stres pada mahasiswa penyusun skripsi. Beberapa diantaranya sebagai berikut: 1) Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala, (Iqramah, dkk, 2018), 2) Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (Wijayanti, 2008), 3) Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006, (Hernawati, 2006), dan 4) Stres dan Coping dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, (Anggraeni, 2012).

Dengan adanya penjelasan terkait strategi coping ini, memungkinkan taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat khususnya angkatan III lebih paham tentang strategi coping untuk menghadapi stres dalam penyelesaian skripsi dan KIT. Sehingga mereka bisa mengelola stres secara baik dengan menggunakan strategi coping yang dapat memperoleh kontrol terhadap penyelesaian skripsi dan KIT yang sedang mereka hadapi saat ini. Jadi, strategi coping yang efektif dalam menghadapi sumber stres dalam menyusun skripsi dan KIT sangat diperlukan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti "Strategi Coping dalam Menghadapi Stres pada Taruna/i Penyusun Karya Tulis Akhir Angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat".

Metode

Sumber Stres

Stres didefinisikan sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan. Jadi, stres bisa ditimbulkan oleh banyaknya tuntutan dalam kehidupan seseorang. Ada beberapa pengertian atau definisi stres menurut para ahli. Sunaryo (2004: 215) menyatakan definisi stres sebagai berikut: 1) Stres merupakan tekanan mental atau beban kehidupan, 2) Stres adalah suatu ketegangan dalam diri seseorang yang muncul akibat sesuatu yang mendesak, 3) Stres secara umum adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain, 4) Stres merupakan segala masalah penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, 5) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Secara umum, ada berbagai macam jenis stres. Menurut Sunaryo (2004: 215), ditinjau dari penyebab stres, penggolongan stres adalah sebagai berikut: 1) Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik, 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas, 3) Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit, 4) Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal, 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua, 6) Stres psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Secara garis besar, sumber stres dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu psikososial, pribadi dan lingkungan. Sumber stres psikososial yaitu penyebab stres dari sisi hubungan kesehatan mental dan emosional seseorang dengan kondisi sosialnya, seperti masalah lingkungan sosial, masalah pendidikan, dan relasi interpersonal. Sedangkan sumber stres pribadi yaitu penyebab stres yang berasal dari diri pribadi seseorang, seperti frustrasi, konflik, tekanan, krisis, masalah pribadi, kesehatan, finansial, faktor biologis, perkembangan kepribadian. Selanjutnya, sumber stres dari segi lingkungan yaitu penyebab stres yang berasal dari lingkungan seseorang, seperti keluarga, masyarakat, rekan, pekerjaan, lingkungan kerja.

Strategi Coping

Strategi coping adalah sebuah strategi yang bertujuan untuk mengurangi dan mengatasi stres. Menurut Triningtyas dan Muhyati (2018: 17), coping adalah cara berfikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul dari kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang. Amir (2015: 168) berpendapat bahwa strategi coping adalah istilah dalam psikologi untuk berbagai cara dan strategi dalam rangka mengurangi tingkat stres dan meningkatkan mutu hidup menjadi lebih tinggi. Hal ini juga disetujui oleh Olivia (2015: 12) yang mengidentifikasi bahwa strategi coping adalah cara individu untuk menekan stres dalam dirinya.

Strategi coping adalah strategi untuk mengatasi tuntutan pada diri seorang individu. Rajab, dkk (2018: 32) menyetujui bahwa coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik dari individu maupun lingkungan) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres. Widyastuti & Yulianti (1999: 27) menambahkan bahwa strategi coping yang efektif adalah suatu proses mental untuk mengatasi tuntutan yang dianggap sebagai tantangan terhadap sifat pada diri seseorang. Untuk dapat melakukan coping diperlukan sifat internal (kreativitas, kesabaran, optimisme, intuisi, rasa humor, hasrat dan kasih sayang) dan sifat eksternal (waktu, uang dan dukungan sosial). Selanjutnya, Brink & Wood (2000: 95) menyatakan bahwa strategi coping adalah suatu pola yang biasa dilakukan seseorang untuk adaptasi atau berhubungan dengan peristiwa yang menimbulkan stres yang diukur dengan skala peringkat mengevaluasi sejumlah strategi dan frekuensi yang digunakan individu. Ada beberapa macam strategi coping yang dicantumkan pada tabel 1:

Berdasarkan uraian macam-macam strategi coping diatas, penulis mengelompokkan kisi-kisi instrumen tentang sub variabel strategi coping kedalam 3 kelompok utama yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *psychology-based coping*. Hal ini dikarenakan, definisi dan deskripsi strategi coping yang lain sudah termasuk kedalam 3 kelompok besar strategi coping tersebut. Adaptif coping (positif coping), maladaptif coping (negatif coping), *active coping strategies*, *avoidant coping strategies* tergolong kepada *problem-focused coping*. Sedangkan, *cautiousness*, *instrumental action*, *negotiation*, *escapism* tergolong kepada *emotion-focused coping*. Lalu, *self-blame*, *seeking meaning*, *coping style*, dan *coping strategy* termasuk kepada *psychology-based coping*. Jadi, kisi-kisi instrumen tentang sub variabel strategi coping adalah *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *psychology-based coping*.

Tabel 1. Macam-Macam Strategi Coping

No.	Macam-Macam Strategi Coping	
1	Problem-Focused Coping	Menghilangkan, mengatur, mengubah situasi penyebab stres
2	Emotion-Focused Coping	Meredakan, mengatur respons, mengalihkan perhatian, menyerah, menyangkal
3	Psychology-Based Coping	Konfrontasi, mencari dukungan sosial, pemecahan masalah, kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali, menerima tanggung jawab, lari dari masalah, menghindari
4	Adaptif Coping (Positif Coping)	Mengurangi distress, menghindari, memecahkan masalah, berdamai dengan situasi
5	Maladaptif Coping (Negatif Coping)	Mengonsumsi obat-obatan & minuman keras, melakukan kekerasan & tindakan kriminal, melakukan hal buruk, mengingkari, marah, menyalahkan orang lain
6	Active Coping Strategies	Mengubah menjadi hal positif, mengubah cara berfikir
7	Avoidant Coping Strategies	Menjauhkan diri, menghindari
8	Cautiousness	Memikirkan dan mempertimbangkan alternatif, meminta pendapat, mengevaluasi, bersikap hati-hati
9	Instrumental Action	Menghadapi langsung, menyusun rencana, tidak melakukan apa-apa
10	Negotiation	Mendekati orang lain, memecahkan masalah
11	Escapism	Menghindar dan melarikan diri, membayangkan situasi yang menyenangkan
12	Self-Blame	Menyalahkan dan menghukum diri sendiri, menyesal
13	Seeking Meaning	Mencari hikmah, mencari sisi baik
14	Coping Style	Mekanisme psikologis, kognitif dan persepsi
15	Coping Strategy	Melakukan strategi secara sadar dan terarah

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik statistik. Hal ini disebabkan karena data dan informasi yang dihasilkan dalam bentuk angka yang dianalisis berdasarkan analisis statistik. Arikunto (2010: 27) menjelaskan bahwa “penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya”. Penelitian ini dipilih karena bermaksud mengumpulkan informasi dan mengumpulkan data secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta tentang bagaimana sumber stres dan penggunaan strategi coping dalam menghadapi stres pada taruna/i penyusun skripsi angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Jenis penelitian dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Jenis Penelitian

NO	DATA	STATISTIK
1.	Sumber Stres	Persentase (%)
2.	Strategi Coping	Persentase (%)

Penelitian ini dilaksanakan di semua kelas pada semua jurusan; nautika, teknologi nautika dan transportasi laut Angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020 sampai dengan tanggal Desember 2020 dan tempat penelitian di Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Populasi dari penelitian ini adalah 175 orang taruna/i angkatan III Semester 5 atau taruna/i yang akan menyusun skripsi dan KIT angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat tahun 2020. Dalam penelitian ini penulis memilih sampel dengan cara Sampel Bertujuan (*purposive sampling*). Menurut Irianto (2010: 183), sampel bertujuan dilakukan atas dasar tujuan tertentu. Karena penulis bertujuan akan melihat bagaimana sumber stres dan penggunaan strategi coping taruna/i angkatan III, jadi penulis mengambil 3/4 dari populasi menjadi sampel dengan pengambilan jumlah yang sama pada setiap kelas. Pada penelitian ini, sampel uji coba angket adalah 40 orang taruna/i angkatan III, dengan pertimbangan 1/4 dari total populasi. Sedangkan sampel penelitian adalah 3/4 dari populasi yaitu 120 orang taruna/i angkatan III, selain dari sampel uji coba.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang berisi sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Untuk mendapatkan skala penilaian, instrumen dibuat menggunakan skala *likert* seperti yang disampaikan Sugiyono (2012: 134) “skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.

Hasil dan Pembahasan

Sumber Stres

Pada angket/kuesioner penelitian, ada 10 item pernyataan tentang sumber stres taruna/i dalam menyusun karya tulis akhir, sumber stres tersebut adalah sebagai berikut: 1) lingkungan sosial, 2) ambisi dalam mengejar nilai sempurna, 3) keinginan menjadi juara, 4) konflik dalam memilih keinginan, kebutuhan, atau tujuan, 5) tekanan hidup sehari-hari, 6) krisis keadaan yang mendadak, 7) masalah pribadi, 8) kondisi fisik, 9) perkembangan kepribadian, dan 10) dosen.

Dari hasil analisis kuesioner/angket penelitian diatas, maka dapat disimpulkan sumber stres yang dialami oleh taruna/i penyusun karya tulis akhir angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat secara keseluruhan dapat dikatakan tergolong sangat rendah (25 – 43.75%). Namun, ada 2 sumber stres yang dominan yang dialami oleh sebagian besar taruna/i yaitu krisis keadaan mendadak (34,2%) dan perkembangan kepribadian (33,3%).

Strategi Coping

Pada angket/kuesioner penelitian, ada 9 item pernyataan tentang sumber stres taruna/i dalam menyusun karya tulis akhir, yang dijabarkan sebagai berikut: 1) saya tidak melihat kesempatan yang realistis untuk mengubah situasi penyebab stres pada diri saya, 2) saya meningkatkan kondisi penyebab stres pada diri saya, 3) saya menyerah terhadap penyebab stres, 4) saya menyangkal bahwa ada penyebab stres pada diri saya, 5) saya melakukan konfrontasi terhadap penyebab stres, 6) saya mencari dukungan sosial untuk mengatasi penyebab stres, 7) saya merencanakan pemecahan penyebab stres, 8) saya membuat jarak dengan hal-hal yang akan menimbulkan stres, 9) saya tidak melakukan penilaian kembali secara positif terhadap penyebab stres.

Dari hasil analisis kuesioner/angket penelitian diatas, maka dapat disimpulkan strategi coping yang digunakan dalam mengatasi stres oleh taruna/i penyusun karya tulis akhir angkatan III Politeknik Pelayaran Sumatera Barat secara keseluruhan dapat dikatakan sebagian besar

tanggapan taruna/i Angkatan III terhadap strategi coping dalam menyusun karya tulis akhir adalah tidak setuju (25 – 43.75%). Dengan kata lain, taruna/i melakukan usaha untuk mengatasi stres dalam bentuk mengadaptasikan strategi coping, baik dalam bentuk *problem-focused coping* (PFC), *emotion-focused coping* (EFC) dan *psychology-based coping* (PBC). Dari ketiga macam strategi coping tersebut, yang paling banyak digunakan oleh taruna/i dalam mengatasi sumber stres adalah *emotion-focused coping* (EFC).

Hal ini sejalan dengan pendapat Hendriani (2018: 35) yang mengemukakan bahwa sejumlah artikel ilmiah seputar coping dan pengelolaan stres mencatat beberapa hal terkait coping, antara lain:

- Tidak ada satu strategi coping pun yang berfungsi efektif sepanjang waktu, di setiap situasi sulit. Strategi coping yang belum efektif di waktu sebelumnya akan dapat menjadi efektif ketika digunakan saat ini atau waktu-waktu berikutnya, dan demikian pula sebaliknya.
- Pada dasarnya individu tidak benar-benar melakukan coping jika memilih untuk mengambil jarak dan tidak mau berhadapan dengan situasi yang dipandang menekan.
- Ketika satu strategi coping berhenti berfungsi, hal ini merupakan pertanda bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang lain.
- Metode coping tertentu yang selalu digunakan terhadap stres ternyata juga dapat membentuk kebiasaan yang justru berdampak tidak sehat. Satu strategi jika digunakan terlalu sering, tanpa menyesuaikan dengan karakteristik kesulitan yang berlainan akan dapat berubah menjadi kebiasaan kurang baik yang memunculkan tekanan baru.
- Semakin banyak individu memiliki alternatif strategi coping maka akan semakin besar kesempatan untuk menemukan strategi atau metode yang paling tepat untuk setiap stressor.
- Individu dapat memutuskan coping mana yang berfungsi paling baik untuk dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Setiap individu bersifat unik, memiliki respons terhadap stres dan kecemasan serta strategi coping yang berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, strategi yang efektif pada seseorang belum tentu juga efektif pada orang lain yang menghadapi persoalan serupa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada 2 sumber stres yang dominan yang dialami oleh sebagian besar taruna/i yaitu krisis keadaan mendadak (34,2%) dan perkembangan kepribadian (33,3%). Selanjutnya, taruna/i menggunakan 3 jenis strategi coping dalam mengatasi stres, yaitu *problem-focused coping* (PFC) 42,5%, *emotion-focused coping* (EFC) 50% dan *psychology-based coping* (PBC) 43,18%. Dari ketiga macam strategi coping tersebut, yang paling banyak digunakan oleh taruna/i dalam mengatasi sumber stres adalah *emotion-focused coping* (EFC).

Referensi

- Amir, M. Taufiq. 2015. *Merancang Kuesioner: Konsep dan Panduan untuk Penelitian Sikap, Kepribadian & Perilaku*. Jakarta: Kencana (Divisi dari Prenadamedia Group).
- Anggraeni, Reni. 2012. *Stres dan Coping dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brink, Pamela J. & Wood, Marilyn J. 2000. *Langkah Dasar dalam Perencanaan Riset Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group (Divisi Kencana).

-
- Hernawati, Neti. 2006. *Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Iqramah, Nauratul, Nurhasanah, Nurbaity. 2018. *Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala*. Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik, Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Olivia, Stella. 2015. *Deteksi Dini Psikologi Balita hingga Manula*. Jakarta: PT Gramedia.
- Rajab, Wahyudin, Fratidhina, Yudhia & Fauziah. 2018. *Konsep Dasar Keterampilan Kebidanan*. Malang: Wineka Media.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Triningtyas, Diana Ariswanti & Muhayati, Siti. 2018. *Mengenal Lebih Dekat tentang Lanjut Usia*. Magetan: CV. AE Media Grafika.
- Widyastuti, Palupi & Yulianti, Devi. 1999. *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wijayanti, Nindya. 2008. *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.