

PROBLEM FOCUSED COPING SKILL UNTUK MEREDUKSI STRESS AKADEMIK MAHASISWA

Jemi Dadang Kresnawan*, Im. Hambali, Nur Hidayah****

*Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang

**Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: Tgl-Bln-Thn

Disetujui: Tgl-Bln-Thn

Kata kunci:

Guidance

Counseling

Problem Focused Coping

Stres akademik

ABSTRAK

Abstract: This study aims to determine and reduce the level of academic stress of students through counseling with the Problem Focused Coping Skill technique. The theory used refers to the theory of Lazarus & Folkman which explains the Coping Strategy. The research subject is a final student at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. This research and development uses the stages proposed by Borg & Gall which only reaches the sixth stage, namely the final product stage. Problem Focused Coping Skill guide products to reduce student academic stress get high scores from expert tests and prospective product users based on the development of acceptability criteria. So that the development of this product can be used by counselors to reduce academic stress experienced by students. The results from the experts showed a very high index value, so that the product of this research was seen from the point of view of acceptability, accuracy, and high accuracy.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa melalui konseling dengan teknik *Problem Focused Coping Skill*. Teori yang digunakan mengacu pada teorinya Lazarus & Folkman yang menjelaskan tentang Strategi *Coping*. Subjek penelitian yaitu mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan tahapan yang dikemukakan oleh Borg & Gall yang mana peneliti hanya sampai pada tahapan ke enam, yaitu tahapan produk akhir. Pengembangan produk panduan *Problem Focused Coping Skill* untuk mereduksi stress akademik mahasiswa mendapatkan skor sangat tinggi dari uji ahli dan calon pengguna produk berdasarkan kriteria akseptabilitasnya. Sehingga produk pengembangan ini dapat digunakan oleh konselor untuk menurunkan stress akademik yang dialami mahasiswa. Hasil dari uji ahli menunjukkan nilai indeks yang sangat tinggi, sehingga produk penelitian ini dilihat dari segi keberterimaan, ketepatan, dan kelayakan sangat tinggi.

Alamat Korespondensi:

Jemi Dadang Kresnawan,
S2 Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Malang

Jalan Semarang 5, Malang

E-mail: jemi.dadang.1701118@students.um.ac.id

Belajar merupakan aspek yang terpenting dalam proses perkembangan mental dan perubahan tingkah laku seorang individu. Talumewo (Talumewo, 2014) menyampaikan pengertian belajar dengan dua macam rumusan. Stres merupakan bagian yang sangat esensial dalam kehidupan manusia. Ketika seorang manusia gagal merespon stres dapat dikatakan orang tersebut sudah meninggal dunia. Hans Selye (Ibrahim & Abdelreheem, 2015) menyatakan seorang individu memiliki keterbarasan dalam melawan stress yang dialami, jika stress berkelanjutan maka individu tersebut akan sakit. Lazarus & Folkman (Habib et al., 2015) mengungkapkan adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki individu akan menimbulkan stres.

Fenomena yang muncul di kalangan mahasiswa akibat dari tidak mampunya dalam mengelola stress yang dialami adalah bunuh diri. Seperti yang telah terjadi pada bulan maret 2019 lalu di salah satu perguruan tinggi ternama di Indonesia (Oku et al., 2015). Di duga motif yang ada adalah karena adanya depresi yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan bunuh diri. Kemudian di Bandung juga di bulan Maret 2019 di RSUD dalam waktu seminggu sudah menerima pasien dari kalangan mahasiswa yang mengeluhkan depresi (<https://News.Detik.Com/Berita-Jawa-Barat/d-4463416/Tiga-Mahasiswa-Unpad-Bunuh-Diri-Psikiater-Ungkap-Penyebabnya>, n.d.). Mahasiswa S2 ITB ditemukan bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar kosnya dengan dugaan depresi oleh beban belajar yang diterima dari kampusnya (<https://Www.Tribunnews.Com/Regional/2019/09/06/Mahasiswa-S2-Itb-Bunuh-Diri-Polisi-Temukan-Pesan-Terakhir-Obat-Depresi-Dan-Lagu-Yang-Diputar>, n.d.).

Keadaan stress akademik yang dialami mahasiswa dapat muncul sebagai respon dari stimulus yang ada seperti banyaknya tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan (Azis & Bellinawati, n.d.). selain itu ada factor non akademik yang dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa yaitu ketika harus mulai beradaptasi dengan lingkungan yang baru, saling bersosialisasi dengan teman-teman yang baru yang mana pasti memiliki karakter yang berbeda, dan juga keadaan perekonomian yang dialami mahasiswa juga dapat mempengaruhi stresnya. Seperti misalnya mahasiswa tersebut melakukan kerja paruh waktu untuk menambah uang saku atau untuk membiayai kuliahnya (Bhujade, 2017). Keadaan tersebut bisa menjadi tambahan stresor bagi mahasiswa, belum lagi perubahan pola hidup yang dijalani setelah dari tingkat sekolah menengah ke jenjang perguruan tinggi (Suwartika et al., 2014).

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwasanya sebagian besar mahasiswa semester akhir di UIN Maliki Malang Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan IPS mereka mengakui bahwasanya tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu stressor yang dapat membuat beban pikiran menjadi berat. Tidak hanya tugas akhir yang menjadi stressor, Sebagian dari mereka ada yang mengungkapkan tuntutan dari lingkungan dan keluarga untuk bisa lulus tepat waktu dapat menyumbang lebih banyak beban stress. Data akademik yang didapatkan dari BAK (Bagian Akademik) Jurusan IPS tahun 2019 menunjukkan bahwasanya ada 35% mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi sarjananya. Stres merupakan respon secara psikologis pada individu terhadap keadaan yang menjadi beban dalam kehidupan individu tersebut, serta adanya ketidak sesuaian antara harapan dan kenyataan hidup yang terjadi sehingga mengganggu kondisi hidupnya (Krishan Lal, n.d.). Santrock mengutarakan bahwa stress merupakan suatu respon yang muncul akibat dari adanya kejadian (stressor) yang dihadapi oleh seorang individu (Lyndon et al., 2014). Namun sejatinya setiap orang akan selalu bereaksi terhadap stres yang timbul. Melalui proses appraisal (penilaian), ketika diri dihadapkan pada stressor, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap stressor tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya. (Barker et al., 2018).

Perilaku mengatasi inilah yang dinamakan dengan strategi coping. Strategi coping merupakan cara seseorang untuk mengatasi stress. Coping sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) adalah suatu upaya baik itu kognitif maupun secara perilaku yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi. Coping merupakan sebuah upaya individu dalam rangka untuk menjaga diri dari hal-hal menekan secara psikologis yang ditimbulkan oleh masalah yang sedang dihadapi (Sarafino, 1990).

Strategi coping memiliki dua tipe yaitu, tipe strategi problem focused coping dan tipe strategi emotion focused coping. Problem focused coping ini lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi emotion focused coping ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan suatu bentuk upaya individu dalam menyelesaikan masalahnya tidak langsung pada sumber masalah, tetapi berfokus pada aspek emosional. EFC ini cenderung mengalihkan dan menghindari sumber permasalahan yang terjadi pada diri individu (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Strategi emotion focused coping digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Perilaku yang muncul dari pengaturan ini adalah cenderung untuk mengalihkan perhatian individu terhadap masalah yang sedang dihadapi (Aspinwall & Taylor, n.d.). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bart Smet di dalam bukunya, bahwa seorang individu yang mengalami stress berat dan tidak mampu untuk menghadapinya maka individu tersebut akan cenderung mengatur emosinya untuk mengalihkan perhatiannya dari keadaan stress tersebut (Smet, 1994). Emotion focused coping ini bisa membuat individu menjadi lemah dalam menghadapi masalah. Hal ini dikarenakan individu kurang aktif dalam menyelesaikan masalah dan sangat mungkin individu tersebut mengharap simpati dan belas kasihan orang lain atau hanya akan menghindari permasalahan tersebut dengan cara melupakan hal-hal yang membuat dirinya tertekan. (Lazarus & Folkman, 2004). Maksudnya, individu akan mengolah stresor yang ada untuk dijadikan bahan pertimbangan ketika menghadapi masalah di kemudian hari (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Salah satu layanan yang frekuensinya sering digunakan konselor adalah layanan konseling dengan metode kognitif perilaku (Hidayah & Ramli, 2017; Hidayah, Ramli, & Hanafi, 2017). Metode konseling ini dapat membantu konseli dalam merubah perilaku melalui perubahan kognitif yang akan berlanjut pada perubahan afeksi dan perilakunya (Oku et al., 2015). Salah satu strategi dalam konseling kognitif perilaku yang dapat dijadikan alternatif untuk membantu mahasiswa dalam mereduksi stres akademik adalah *problem focused coping* (Soliman, 2014).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan hasil bahwasanya seorang individu menggunakan kedua strategi tersebut dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya (Taylor, 1991). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Bakhtiar dan Asriani (2015) tentang efektifitas PFC dan EFC dalam meningkatkan pengelolaan stres hasilnya signifikan (Bakhtiar & Asriani, 2015). Sehingga dalam pemilihan strategi coping, bagi setiap individu akan berbeda-beda sesuai dengan karakteristik yang dimiliki dan faktor-faktor yang mempengaruhi individu tersebut (Bardi & Guerra, 2011).

Menurut Lazarus & Folkman pemilihan PFC yang dilakukan oleh individu dapat efektif dalam menyelesaikan masalahnya (Sarafino, 1991). Sedangkan EFC akan sangat sulit untuk bisa mengurangi atau menyelesaikan masalah karena individu hanya berusaha mengalihkan diri dari keadaan yang menekan. Jadi maksudnya individu hanya berusaha menyelesaikan masalah tanpa harus berhadapan dengan stressor (Elizabeth, 2014).

Menurut Aldwin & Revenson (Bardi & Guerra, 2011). Mekanisme yang biasa digunakan dalam emotion focused coping adalah seperti denial dan harapan yang ditujukan adalah untuk menghindari konfrontasi (pertentangan) langsung dengan stresor. Individu

dapat mengatur respon melalui dua pendekatan yaitu behavioral dan kognitif. Proses coping yang dilakukan individu selain tidak bisa lepas dari proses bagaimana penilaian orang terhadap hal, peristiwa, atau keadaan yang menimbulkan stress.

Lazarus dan Folkman menekankan bahwasanya ada proses kognitif dalam pengelolaan stress. Hal ini oleh mereka disebut dengan model stress Lazarus & Folkman (Bardi & Guerra, 2011). Prosesnya yaitu individu Ketika menghadapi stressor pasti akan melakukan penilaian atau menganalisis apakah sumber permasalahan yang sedang dihadapi memiliki resiko yang tinggi atau memiliki resiko yang rendah akan keselamatan dirinya. Proses inilah yang dinamakan dengan proses primary appraisal. Kemudian individu tersebut akan menilai kemampuan dirinya untuk menghadapi stressor apakah dia mampu untuk menghadapinya atau tidak mampu. Proses kognitif ini dinamakan dengan proses secondary appraisal (Sarafino, 1991). Hasil dari proses kognitif tersebut (primary appraisal dan secondary appraisal) individu akan mengetahui apakah dia mampu untuk menghadapi masalah tersebut atau tidak. Jika individu tidak mampu maka stress akan dialami oleh individu tersebut. Selanjutnya proses kognitif akan berlanjut pada pemilihan strategi coping yang kemudian akan mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya stress yang dialami individu (Holahan & Moos, 1987).

METODE

Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang dikembangkan untuk menghasilkan produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan yang diadaptasi dari (Borg & Gall, 1983). Prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari : (1) pengembangan produk, (2) menguji efektifitas produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama sebagai fungsi pengembangan dan tujuan kedua sebagai sebagai fungsi validasi.

Metode penelitian dan pengembangan, peneliti menggunakan prosedur dengan menggunakan model pengembangan (Borg & Gall, 1983) melalui 10 langkah, dan karena keterbatasan peneliti hanya sampai tahap ke 6 yaitu uji coba lapangan. Dimulai dari tahap (1) penelitian dan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) pengembangan produk awal, (4) uji coba lapangan awal, (5) merevisi hasil uji coba, (6) uji coba lapangan, (7) penyempurnaan produk hasil uji lapangan, (8) uji pelaksanaan lapangan, (9) penyempurnaan produk akhir, dan (10) desinisasi dan implementasi. (Borg & Gall, 1983) juga menjelaskan dalam menanggapi kondisi keterbatasan peneliti, peneliti dapat menyederhanakan penelitian dengan mengurangi beberapa tahapan dari 10 tahapan penelitian dan pengembangan. Peneliti dalam penelitian pengembangan komik karier untuk meningkatkan minat berwirausaha hanya sampai tahap 6 produk akhir. Tahap pertama dilakukan untuk mengumpulkan data awal tentang kondisi lapangan dan pengkajian teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Kemudian dilakukan perencanaan penelitian dan pengembangan dengan mempertimbangkan hasil dari *need assesment*, observasi dan studi literatur. Tahap ketiga dilakukan pengembangan produk awal berupa panduan problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa yang masih perlu untuk diuji. Pada tahapan ini, produk berupa buku panduan telah dihasilkan dan siap untuk diujikan. Kemudian tahap 4 adalah validasi produk, yang bertujuan untuk menilai derajat keberterimaan produk dari aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan, dan kemenarikan. Subyek penguji pada tahap validasi produk ini melibatkan dua ahli bimbingan dan konseling, dua ahli media pembelajaran, satu ahli, dan satu konselor kampus.

Data yang dihasilkan dari tahap validasi produk berupa data numerik dan data verbal. Data numerik dihasilkan melalui instrumen validasi menggunakan penilaian gradasi skala. Sedangkan data verbal diperoleh dari instrumen validasi menggunakan kolom komentar. Setelah data penilaian terkumpul selanjutnya dilakukan analisa menggunakan kriteria *inter-rater agreement* bagi 2 subyek penguji, dan menggunakan kriteria prosentase bagi 1 subyek penguji. Kemudian, hasil analisa dijabarkan dengan mendeskripsikan setiap item yang ada pada instrumen validasi.

HASIL

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan *problem focused coping skill* untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Buku panduan yang dikembangkan ini menyasar konselor kampus sebagai pengguna. Buku panduan yang dikembangkan berisi 3 bagian. Bagian yang pertama adalah pendahuluan, bagian kedua berisi petunjuk penggunaan, dan bagian ketiga berisi bagian inti yakni prosedur pelaksanaan. Pada bagian pendahuluan, berisi rasional, sasaran pengguna, dan peranan konselor serta peranan peserta. Bagian petunjuk penggunaan, berisi petunjuk umum dan petunjuk khusus pelaksanaan bimbingan. Bagian ketiga atau inti, berisi prosedur pelaksanaan bimbingan dalam bentuk prosedur konseling individual untuk menurunkan stress akademik mahasiswa dan instrument evaluasi.

Pelaksanaan layanan bimbingan dalam buku panduan terbagi menjadi tiga pertemuan, masing-masing dilaksanakan selama 1x60 menit. Pelaksanaan konseling sesuai petunjuk dalam buku panduan menggunakan strategi klasikal. *Prototype* produk pengembangan yang dihasilkan tersebut selanjutnya akan dinilai oleh para ahli dan calon pengguna produk untuk menilai derajat akseibilitas pada aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan, dan kemenarikan. Penilaian ini merupakan tahapan keempat yaitu tahapan validasi produk oleh dua subyek ahli bimbingan dan konseling, satu subyek ahli media pembelajaran, satu subyek ahli komedi, dua subyek calon pengguna produk. Instrumen yang digunakan berupa angket penilaian menggunakan skala, dan kolom komentar. Penilaian skala digunakan untuk memperoleh data numerik, sedangkan kolom komentar digunakan untuk memperoleh

data verbal. Data yang dihasilkan dari penilaian tersebut selanjutnya dianalisa menggunakan *inter-rater agreement* (kesepakatan ganda) untuk subyek penilai yang lebih dari satu, dan menggunakan prosentase kriteria untuk satu subyek penilai. Setelah dianalisa, data tersebut dijabarkan lebih mendalam menggunakan analisa *descriptive* dengan memasukkan pula komponen data verbal yang didapatkan dalam proses penilaian.

Uji ahli bimbingan dan konseling dilakukan untuk menilai produk pada aspek kegunaan, ketepatan, dan kelayakan produk. Pada aspek kegunaan, terdapat lima indikator yakni; (1) penjabaran tujuan dan isi dari buku panduan problem focused coping skills untuk mereduksi stress akademik mahasiswa., (2) Analisis konteks, (3) Kejelasan dan keterbacaan tulisan dalam buku panduan, (4) Identifikasi penggunaan buku panduan pelatihan, (5) Keefektifitasan penggunaan buku panduan. Indikator 1-5 mendapatkan nilai kesepakatan relevansi tinggi, dari 24 jumlah total item mendapatkan 24 kategori kuat. Sehingga nilai indeks *inter-rater agreement* yang dihasilkan dari penilaian tersebut adalah 1 yang dapat diartikan bahwa aspek kegunaan produk pengembangan masuk kategori sangat baik. Selanjutnya pada aspek kelayakan, terdapat dua indikator yaitu; (1) kepraktisan panduan bimbingan, (2) efisiensi panduan bimbingan. Kedua indikator tersebut memperoleh nilai kesepakatan relevansi sangat tinggi, dari total 4 item mendapatkan 4 kategori kuat. Nilai indeks yang dihasilkan adalah 1 yang artinya kelayakan produk sangat tinggi menurut para ahli bimbingan dan konseling. Aspek terakhir dalam uji ahli bimbingan dan konseling adalah aspek ketepatan. Pada aspek ini terkandung 1 indikator yakni ketepatan prosedur panduan PFCS dalam mereduksi stress akademik. Aspek ini mendapatkan nilai relevansi kuat dari kedua ahli bimbingan dan konseling dan mendapatkan nilai indeks kesepakatan sebesar 1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan masuk dalam kategori sangat tepat.

Uji ahli media pembelajaran dilaksanakan untuk menilai akseptabilitas produk dari aspek kemenarikan dan ketepatan. Pada aspek kemenarikan terdapat dua indikator, yaitu (1) Kegrafisan, dan (2) Kebahasaan. Penilaian dilakukan oleh dua ahli media pembelajaran yang telah memenuhi standar. Proses analisa dilaksanakan menggunakan *inter-rater agreement*, sehingga dari hasil uji ahli mendapat nilai indeks 1 dari dua ahli media pembelajaran. Dari indeks nilai tersebut dapat disimpulkan bahwasanya nilai akseptabilitasnya sangat tinggi.

Tahapan terakhir dari serangkaian kegiatan validasi/uji coba produk adalah tahapan uji calon pengguna produk. Uji calon pengguna produk ini dilaksanakan guna mengungkap derajat akseptabilitas produk pengembangan dari aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan. Penilai terdiri dari satu subyek, yakni satu konselor kampus. Instrumen penilaian dan proses analisa hasil penilaian sama dengan yang digunakan dalam uji ahli bimbingan dan konseling dan uji ahli media pembelajaran. Pada aspek kegunaan nilai indeks yang dihasilkan adalah 1, sehingga dapat dikatakan bahwa produk pengembangan panduan Problem Focused Coping Skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa sangat berguna. Nilai indeks kesepakatan yang dihasilkan pada aspek kelayakan adalah 1, sehingga dapat disebut bahwa menurut calon pengguna, produk dinilai sangat baik. Pada aspek ketepatan, nilai indeks yang dihasilkan adalah sebesar 1, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk memiliki ketepatan yang sangat tinggi.

Tabel 1 Data Verbal Hasil Uji Ahli Bimbingan dan Konseling

No	Ahli BK I Dr. M. Ramli, M.A	Ahli BK II Dr. Arbin Janu S, M. Pd
A. Sebelum Memperbaiki		
1.	Minimal 4 kali pertemuan	Buku panduan belum sepenuhnya disusun mengikuti ketentuan pengembangan panduan
2.	Konteks layanan konseling apa? Individual atau kelompok	Ukuran font dalam buku panduan terlalu kecil sehingga kurang proporsional
3.	Berapa jumlah subjek penelitian?	Panduan diberi nomor halaman
4.	Berapa durasi setiap pertemuan?	Panduan disusun secara sistematis dan dicantumkan daftar isinya
5.	Bagaimana situasi tempat layanan?	Dibagian akhir panduan dilengkapi dengan profil pengembang
6.	Tujuan untuk setiap pertemuan perlu lebih spesifik.	Karena panduan ini merupakan panduan konseling maka idealnya ada contoh verbatim pada setiap tahapan konseling khususnya pada bagian inti. Contoh verbatim diperlukan konselor sebagai panduan dalam melaksanakan layanan konseling PFCS secara tepat

No	Ahli BK I Dr. M. Ramli, M.A	Ahli BK II Dr. Arbin Janu S, M. Pd
		Inventori PFCS belum dilengkapi dengan pedoman penskoran dan intpretasinya
		Pada panduan belum dijelaskan seperti apa evaluasi hasil konseling dan rencana follow up nya.
A. Sesudah Diperbaiki		
1.	Penulis menambahkan jumlah pertemuan yang ada di panduan	Diperbaiki
2.	Penulis menentukan konteks layanan konseling individu yang ada di panduan.	Diperbaiki
3.	Menentukan jumlah subjek penelitian.	Diperbaiki
4.	Menambahkan durasi di setiap sesi konseling	Diperbaiki
5.	Menjelaskan situasi tempat layanan	Diperbaiki
6.	Memperbaiki tujuan setiap pertemuan	Penulis memberikan contoh verbatim sebagai panduan yang tepat bagi konselor untuk memulai sesi
		Penulis akan membuat cara penskoran dan intepretasinya
		Penulis menambahkan evaluasi hasil dan rencana follow up

Tabel 2 Data Verbal Hasil Uji Ahli Media Pembelajaran

No	Ahli MP Eka Pramono Adi	Ahli MP Dr. Henry Praherdhiono, S.Si	Keterangan
	Sebelum Diperbaiki	Sebelum Diperbaiki	Sesudah Diperbaiki
1.	Secara umum sudah cukup baik . dapat dioptimalkan pada aspek desian visual seperti misal teks pada cover depan, ucapan terima kasih, fontsize isi buku, serta style sistematika disesuaikan pada profil user/ readernya.	Tulisan isi terlalu kecil sehingga perlu diperbesar minimal ukuran 11 Awal buku diharapkan merupakan uraian pembuka dan bukan ucapan terima kasih. Buku dibuat dengan cetakan bolak balik dan bukan 1 slide. Buku diberi nomor halaman	Sudah diperbaiki

Tabel 3 Data Verbal Hasil Uji Calon Pengguna Produk

No	Calon Pengguna Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd	
	Sebelum Perbaikan	Sesudah Perbaikan
1.	Secara umum panduan konseling ini sudah cukup jelas, tetapi yang perlu diperbaiki adalah perlu diberikan tabel rangkuman ketiga sesi konseling tersebut (di Bagian III) sebelum menjelaskan secara detail langkah-langkah konseling pada setiap sesinya. Tabel ini bisa berisikan poin-poin	Sudah diperbaiki

No	Calon Pengguna Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd	
	Sebelum Perbaikan	Sesudah Perbaikan
	berikut: 1) sesi, 2) kegiatan, 3) tujuan, dan 4) durasi waktu pelayanan tiap sesi. Hal ini ditujukan agar konselor sebagai pengguna memiliki peta umum mengenai keseluruhan kegiatan pelayanan konseling yang akan diberikan.	

PEMBAHASAN

Panduan Problem Focused Coping Skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa ini diperuntukkan bagi konselor kampus yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan layanan bimbingan menurunkan stress akademik mahasiswa. Panduan bimbingan yang dikembangkan dalam penelitian ini juga menyesuaikan panduan operasional pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang terbaru (KEMDIKBUD, 2016).

1. Pembahasan Hasil Uji Ahli Bimbingan dan Konseling

Nilai yang dihasilkan dari uji ahli bimbingan dan konseling terhadap produk pengembangan panduan Problem Focused Coping Skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa sangat tinggi. Kedua penguji sepakat memberi nilai sangat tinggi terhadap aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan produk. Dari aspek kegunaan, produk dinilai dapat membantu konselor dalam melaksanakan kegiatan layanan untuk menurunkan stress akademik mahasiswa sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran. Produk yang dikembangkan juga dinilai praktis untuk direalisasikan, sehingga layak untuk digunakan. Dari segi ketepatan, kedua ahli menilai bahwa produk sangat tepat dalam rangka menurunkan stress akademik mahasiswa apabila digunakan oleh konselor. Namun demikian, terdapat catatan penting berupa data verbal dari ahli bimbingan dan konseling untuk dijadikan pertimbangan perbaikan produk, antara lain adalah; (1) panduan ini merupakan panduan konseling maka idealnya ada contoh verbatim pada setiap tahapan konseling khususnya pada bagian inti, (2) Inventori PFCS belum dilengkapi dengan pedoman penskoran dan intpretasinya, (3) Pada panduan belum dijelaskan seperti apa evaluasi hasil konseling dan rencana follow up nya. Catatan tersebut merupakan rangkuman dari penilaian verbal ahli bimbingan dan konseling yang dinilai penting dan dianggap relevan untuk dijadikan sebagai bahan perbaikan produk pengembangan.

2. Pembahasan Hasil Uji Ahli Media Pembelajaran

Uji ahli media pembelajaran dilaksanakan guna mengetahui level akseptabilitas produk dari sudut pandang ahli media pembelajaran terhadap aspek kemenarikan dan ketepatan produk pengembangan. Berdasarkan hasil penilaian oleh ahli media pembelajaran, produk pengembangan dapat dikategorikan sebagai produk yang sangat menarik dan sangat tepat sebagai sebuah panduan dan media pembelajaran yang dapat digunakan oleh konselor untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran/layanan. Ahli media pembelajaran memberikan masukan agar mengoptimalkan visual pada cover buku panduan serta memperbesar ukuran font isi buku panduan.

3. Pembahasan Hasil Uji Calon Pengguna Produk

Produk pengembangan diharapkan dapat digunakan oleh konselor kampus untuk melaksanakan kegiatan layanan bimbingan klasikal guna menurunkan stress akademik mahasiswa. Uji coba calon pengguna produk dimaksudkan untuk mengetahui penilaian calon pengguna produk terhadap produk pengembangan pada aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan. Berdasarkan penilaian satu calon pengguna produk, nilai kesepakatan yang dihasilkan terhadap produk sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menurut calon pengguna produk, nilai kegunaan, kelayakan, dan ketepatan produk sangat baik. Penilaian verbal calon pengguna produk menekankan untuk pelaksanaan layanan pada setiap bagian prosedur agar diberikan durasi waktu yang jelas. Saran ini beririsan dengan saran dari ahli bimbingan dan konseling, sehingga menjadi bahan penting untuk perbaikan produk akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Produk Panduan Problem Focused Coping Skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa dinyatakan telah memenuhi kriteria akseptabilitas produk yang dapat dibuktikan melalui penilaian dari para ahli dan para calon pengguna produk, yaitu: (1) penilaian ahli bimbingan dan konseling, (2) penilaian ahli media pembelajaran, (3) dan penilaian calon pengguna produk berdasarkan pada aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kemenarikan.

Saran

Saran dari hasil penelitian dan pengembangan ini ditujukan kepada konselor dan peneliti selanjutnya. Pertama, untuk konselor diharapkan agar terlebih dahulu memahami produk pengembangan dengan baik sebelum digunakan, dan harap disesuaikan dengan

kondisi lapangan masing – masing. Kedua, bagi peneliti selanjutnya agar sedia melanjutkan penelitian dan pengembangan ini agar sampai pada tahap uji efektifitas produk dan mendiseminasikannya kepada publik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (n.d.). *A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping*. 20.
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (n.d.). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 6.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). EFEKTIVITAS STRATEGI PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENINGKATKAN PENGELOLAAN STRES SISWA DI SMA NEGERI 1 BARRU. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Bardi, A., & Guerra, V. M. (2011). Cultural values predict coping using culture as an individual difference variable in multicultural samples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 908–927. <https://doi.org/10.1177/0022022110381119>
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Bhujade, V. M. (2017). *Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review*. 5.
- Borg, R. W., & Gall, D. M. (1983). *Educational Research An Introduction Ed 4*. Logman Inc.
- Elizabeth, B. (2014). *Academic stress as a predictor of chronic stress in university students*.
- Habib, S. R., Al Rifaiy, M. Q., Awan, K. H., Alsaif, A., Alshalan, A., & Altokais, Y. (2015). Prevalence and severity of temporomandibular disorders among university students in Riyadh. *The Saudi Dental Journal*, 27(3), 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2014.11.009>
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). *Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies*. 10. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4463416/tiga-mahasiswa-unpad-bunuh-diri-psikiater-ungkap-penyebabnya>. (n.d.). <https://www.tribunnews.com/regional/2019/09/06/mahasiswa-s2-itb-bunuh-diri-polisi-temukan-pesan-terakhir-obat-depresi-dan-lagu-yang-diputar>. (n.d.).
- Ibrahim, M. B., & Abdelreheem, M. H. (2015). Prevalence of anxiety and depression among medical and pharmaceutical students in Alexandria University. *Alexandria Journal of Medicine*, 51(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2014.06.002>
- KEMDIKBUD. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*, 1–144.
- Krishan Lal. (n.d.). ACADEMIC STRESS AMONG ADOLESCENT IN RELATION TO INTELLIGENCE AND DEMOGRAPHIC FACTORS. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*.
- Lyndon, M. P., Strom, J. M., Alyami, H. M., Yu, T.-C., Wilson, N. C., Singh, P. P., Lemanu, D. P., Yields, J., & Hill, A. G. (2014). The relationship between academic assessment and psychological distress among medical students: A systematic review. *Perspectives on Medical Education*, 3(6), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s40037-014-0148-6>
- Oku, A., Oku, O., Owoaje, E., & Ikpeme, B. (2015). Prevalence of stress, stressors and coping strategies among medical students in a Nigerian medical school. *African Journal of Medical and Health Sciences*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.4103/2384-5589.153384>
- Sarafino, E. P. (1991). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Singapore: John Wiley Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo Jakarta.

- Soliman, M. (2014). Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 9(1), 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.006>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Alfabeta.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9, 17.
- Talumewo, V. R. (2014). STRES TERHADAP DAYA TAHAN BELAJAR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *Jurnal e-Biomedik*, 2(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3758>
- Taylor, S. E. (1991). *Health Psychology 2nd edition*. New York Mc Graw-Hill, Inc.