

PERAN SELF-TALK DALAM PROBLEM-FOCUSED COPING SEBAGAI UPAYA ADAPTASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN PENYUSUN SKRIPSI

Jean Carolina Sitepu, Mei Rianita Elfrida Sinaga*
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
mei@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Problem focused coping merupakan upaya mengatasi stres atau stress dan self talk mampu mengelola pikiran positif dengan melakukan self talk positif. Sebagian mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi. Meski begitu sebagian tetap optimis mampu mengatasi tantangan tersebut Tujuan : Mengetahui Hubungan self talk dengan problem focused coping pada mahasiswa penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Metode : Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 responden mahasiswa. Analisa data menggunakan uji spearman rank. Instrumen dari penelitian ini menggunakan kuesioner self talk scale Yang diadopsi oleh peneliti sebelumnya, dan kuesioner problem focused coping diadopsi dari peneliti sebelumnya. Hasil : Karakteristik responden sebagian besar dewasa awal (21-40 tahun), jenis kelamin perempuan, status tinggal ngekos. Sebagian besar self talk mahasiswa kategori tinggi dan problem focused coping mahasiswa sebagian besar kategori tinggi. Hasil uji statistik dengan spearman rank menunjukkan p-value 0,00 dengan nilai correlation 0,737. Kesimpulan : Ada hubungan antara self talk dengan problem focused coping pada mahasiswa penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Saran : merekomendasi untuk meneliti bagian self talk ataupun problem focused coping dengan aspek lain seperti kepercayaan diri, dukungan sosial dan optimisme, atau bisa meneliti pada emotion focused coping

Kata kunci : self talk , problem focused coping, mahasiswa, skripsi

ABSTRACT

Background: problem focused coping is an effort to overcome stress and self talk is able to manage positive thoughts by doing positive self talk. Some STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta students experience difficulties in preparing a thesis. Even so, some remain optimistic that they can overcome these challenges Objective: Knowing the Relationship between self talk and problem focused coping in thesis preparation students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Methods: Correlation quantitative research method with a cross sectional approach. The sampling technique used purposive sampling. The sample in this study were 76 student respondents. Data analysis using the spearman rank test. The instrument of this research uses the self-talk scale questionnaire adopted from previous researchers, and the problem-focused coping questionnaire also adopted from previous researchers Results: The characteristics of respondents were mostly early adulthood (21-40 years old), the gender of respondents was mostly female. the respondents living status was ngekos as , students self talk was in the high category and problem focused coping students were mostly in the high category statistical test result with spearman rank showed a p-value of 0.00 with correlation value of .737 Conclusion: There is a relationship between self talk and problem focused coping in thesis preparation students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Suggestion: recommends researching the self talk or problem focused coping section with other aspects such as self-confidence, social support and optimism, or can research on emotional focused coping.

Keywords: self talk, problem focused coping, student, thesis

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang-orang yang belajar di perguruan tinggi untuk mendapatkan predikat gelar sarjana, mahasiswa memiliki kewajiban salah satu melakukan penelitian. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa pada masa akhir studinya berdasarkan pada hasil penelitian, kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah dan memakan cukup banyak waktu, proses yang rumit, tenaga, waktu dan biaya yang dikeluarkan juga cukup banyak¹. Pada saat mengerjakan skripsi hambatan yang dialami mahasiswa diantaranya lain banyak mahasiswa yang tidak mampu menulis skripsi, kurangnya kemampuan akademik, penemuan dan perumusan masalah, menemukan judul yang efektif, menyusun proposal yang sistematis, kesulitan dalam menemukan dan membaca literatur, kesulitan dalam metode penelitian dan analisis data².

Penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya didapatkan mayoritas mahasiswa sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang 77 orang (71,3%) dan mahasiswa tingkat stres berat 16 orang (14,8%). tingkat stres akademik pada mahasiswa sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, Bukan hanya kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, tetapi akan memiliki hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau skripsi³. *problem focused coping* merupakan upaya mengatasi stress atau beban dengan fokus pada penyelesaian masalah yang menimbulkan situasi stress⁴. *Self-Talk* mampu mengelola pikiran positif dengan sesering mungkin melakukan *Self-Talk* positif terutama dalam mengambil keputusan dan dalam kehidupan sehari-hari⁵.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir tahun ajaran 2025 yang terdiri dari S1 Keperawatan reguler 2020 kelas A dan B, S1 Keperawatan 2021, S1 Lintas Jalur 2023, dan RPL 2024 yang berjumlah 76 responden mahasiswa. Metode pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner *self talk scale* dan kuesioner *problem focused coping* yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat
 - a. karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan tahun Angkatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

No	Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase
1	Usia	Remaja akhir (18-20 thn)	0	0
		Dewasa awal (21-40 thn)	76	100
		Jumlah	76	100
2	Jenis Kelamin	Perempuan	61	80.3
		Laki – laki	15	19.7
		Jumlah	76	100
3	Tempat Tinggal	Sendiri (ngekos)	61	80.3
		Rumah Bersama keluarga/orang tua	15	19.7
		Jumlah	76	100

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Analisis: menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut usia sebagian besar responden berada kategori usia dewasa awal 21-40 tahun sebanyak 76 responden mahasiswa (100%). menurut jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 61 responden mahasiswa (80.3%) dan yang paling sedikit berjenis kelamin laki – laki sebanyak 15 responden mahasiswa (19.7%). menurut tempat tinggal sebagian besar responden ngekos (sendiri) sebanyak 61 responden mahasiswa (80.3%) dan yang paling sedikit tinggal di rumah Bersama keluarga/orang tua 15 responden mahasiswa (19.7%)

- b. variabel penelitian

Tabel 2 Distribusi frekuensi *self talk* dan *problem focused coping* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di stikes Bethesda yakkum Yogyakarta pada tahun 2025

<i>Self talk</i>	Frekuensi	Persentase
Tinggi	54	71.1
Sedang	20	26.3
Rendah	2	2.6
Total	76	100

<i>problem focused coping</i>	Frekuensi	Persentase
Tinggi	54	71.1
Sedang	20	26.3
Rendah	2	2.6
Total	76	100

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Analisis : menunjukkan bahwa distribusi frekuensi *self talk* menunjukkan Sebagian besar kategori tinggi sebanyak 54 responden mahasiswa (71.1%), kategori sedang sebanyak 20 responden mahasiswa (26.3%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden mahasiswa (2.6%). menunjukkan bahwa distribusi frekuensi *problem focused coping* menunjukkan Sebagian besar kategori tinggi sebanyak 54 responden mahasiswa (71.1%), kategori sedang sebanyak 20 responden mahasiswa (26.3%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden mahasiswa (2.6%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 distribusi frekuensi hubungan untuk mengetahui keeratan hubungan *self talk* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta pada tahun 2025

<i>Self talk</i>	<i>Problem focused coping</i>			Total	<i>p-value</i>	<i>Correlation coefficient</i>
	Tinggi	Sedang	Rendah			
Tinggi	54	0	0	54	.000	.737
Sedang	0	20	0	20		
Rendah	0	0	2	2		
Total	54	20	2	76		

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Analisis : menunjukkan bahwa *self talk* yang tinggi dengan *problem focused coping* yang tinggi sebanyak 54 responden mahasiswa. *self talk* yang sedang dengan *problem focused coping* yang sedang sebanyak 20 responden mahasiswa. yang rendah dengan *problem focused coping* rendah sebanyak 2 responden mahasiswa. Berdasarkan Analisa bivariat menggunakan *spearman rank* diperoleh hasil *p-value* yaitu 0,00 ($p > 0,05$) dengan *Correlation coefficient* nilai .737 yang menyatakan tingkat hubungan kuat. Dapat dinyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang menyatakan terdapat hubungan *self talk* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di stikes Bethesda yakkum Yogyakarta pada tahun 2025

Pembahasan

Sawitri & Wideasavitri, 2021 mengatakan bahwa *self talk* juga menjadi salah satu bentuk strategi coping yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Mahasiswa mencoba untuk dapat berpikir positif, dan mampu untuk mengembalikan motivasi dalam diri serta keyakinan diri dalam dirinya sehingga dapat mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang menjadi sumber stressnya salah satunya dengan menggunakan *problem focused coping*. Selanjutnya Menurut (Utami, 2022) *self talk* merupakan salah satu cara mengelola diri saat menghadapi kondisi yang penuh tekanan dengan *self talk* yang baik dapat meningkatkan kemampuan di dalam diri untuk dapat fokus dalam penyelesaian masalah atau fokus pada penyebab masalah secara langsung. Penelitian yang dilakukan (Wulanndari, Gunardi, & Yuliza, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan *self talk* positif dapat menurunkan stres akademik dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyelesaian masalah secara fokus dan pragmatis. Dengan demikian, *self talk* berperan sebagai penguat kognitif yang mendukung penerapan *problem focused coping* dalam menghadapi tantangan penyusunan skripsi, sehingga keduanya saling melengkapi dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan *self talk* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada tahun 2025, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

Adanya beberapa karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin serta tempat tinggal, yang berbeda namun tidak berpengaruh secara signifikan dalam proses penyusunan skripsi. karena pada dasarnya semua di tergantung pada kemauan dari dalam diri responden. Adanya pengaruh yang signifikan antara *self talk* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKES Bethesda yakkum Yogyakarta pada tahun 2025 didapatkan hasil bahwa *self talk* mayoritas responden mahasiswa masuk kategori tinggi, ini membuktikan bahwa dengan *self talk* yang baik akan membuat mahasiswa semakin yakin dan mampu berpikir jauh lebih positif dalam dirinya bahwa dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik dan tepat waktu.

Adanya pengaruh yang cukup tinggi antara problem focused coping pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKES Bethesda yakkum Yogyakarta pada tahun 2025 didapatkan hasil bahwa problem focused coping mayoritas responden mahasiswa masuk kategori tinggi. dengan ini membuktikan bahwa pengelolaan stress yang benar sangat membantu responden untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan tepat.

Hasil uji statistik yang telah dilakukan melalui komputerisasi didapatkan hasil *p-value* yaitu 0,00 ($p>0,05$) dengan *correlation coefficient* nilai .737 yang menyatakan tingkat hubungan kuat. Dapat dinyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang menyatakan terdapat ada hubungan *self talk* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di stikes Bethesda yakkum Yogyakarta pada tahun 2025.

Saran

Menambahkan materi tentang fungsi *self talk* yaitu *sosial assessment*, *self reinforcement*, *self criticism*, dan self management ataupun coping stress terkhusus *problem focused coping* pada mahasiswa dan mahasiswi pada materi perkuliahan sehingga *self talk* dan *problem focused coping* dapat di implentasikan lebih maksimal. Bagi mahasiswa dan mahasiswi yang sedang menyusun skripsi hendaknya mampu untuk tetap memiliki *self talk positive* dan dapat menerapkan *problem focused coping* dalam kehidupan sehari hari. Bahwa semua masalah ataupun tekanan dalam dunia kuliah semua pasti dapat diselesaikan. Dengan pikiran yang positif dan yakin pada diri sendiri akan membantu kita untuk dapat memfokuskan pada penyelesaian masalah secara tepat. Peneliti selanjutnya mungkin dapat mencoba meneliti bagian *self talk* dan *problem focused coping* dengan aspek lain seperti kepercayaan diri, dukungan sosial dan optimisme, atau bisa meneliti pada *emotion focused coping*

DAFTAR PUSTAKA

- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19.
- Nursalam, N., Hidayat, A. A. A., Fitriana, &, & Y. (2021). Anxiety Level and Its Associated Factors Among Family Members of ICU Patients in an Indonesian Teaching Hospital. *Journal of Nursing Science*, 78–86
- Aulia, S., & Panjaitan, ria utami. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.

- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. *Upp Fkip Unib*, (June), 1–26. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158. <https://doi.org/10.31100/dikdas.v2i1.330>