

Gambaran *Coping Stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi

Sugiarti¹, Rismar Julia Utami², Al Ikhlas³, Devin Mahendika⁴, Antonius Rino Vanchapo⁵, M Aufa Muis⁶

¹STIT Al-Amin Indramayu, Wirakanan, Kec. Kandanghaur, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat

^{2,3}STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jl. R.E. Martadinata No.2, Ps. Sungai Penuh, Kec. Sungai Penuh, Kota Sungai Penuh, Jambi

⁴Puskesmas Ranai, Kepri, Tim, Ranai Kota, Kec. Bunguran Tim., Kabupaten Natuna, Kepulauan Riau

⁵STIKes Faathir Husada, Jl. Raya Saga - Bunar No.20, RT.001/RW.003, Saga, Kec. Balaraja, Kabupaten Tangerang, Banten

⁶STAIN Bengkalis, Jl. Lembaga, Senggoro, Kec. Bengkalis, Kabupaten Bengkalis, Riau
sugiartikasiran83@gmail.com

Abstract

Thesis is a type of scientific writing written by students and one of the requirements to achieve a bachelor's degree. Difficulty in working on a thesis makes the state and mind decrease, this condition is called stress. To cope with stress in completing the student's thesis doing coping. This study conducted to determine the description of the coping stress in completing their thesis and to describe the students' coping by gender. The method that used in this research is a quantitative research using the descriptive method. The subject of this research was 70 students in completing their thesis. Total sampling is used as a technique of selecting the participant in this research. Google Form Questionnaire was used to collect the data. The collected data were analyzed by using descriptive statistics. The data analyses revealed that 41.4% are in the medium category, 18.6% are in the high category, and 8.6% are in the very high category. Means that most students in completing their thesis have good stress coping. Besides, there are no significant differences between male and female students.

Keywords: Student; Bachelor Thesis; Stress Coping.

Abstrak

Skripsi merupakan tipe karya tulis ilmiah yang disusun mahasiswa serta syarat salah satu untuk menggapai sarjana. Kesulitan dalam mengerjakan skripsi membuat keadaan dan pikiran menurun kondisi tersebut dinamakan stres. Untuk mengatasi stres dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa melakukan *Coping*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *coping stress* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan untuk mendeskripsikan *coping stress* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Subjek penelitian 70 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menggunakan Teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan google form. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 41,4% dalam kategori sedang, 18,6% dalam kategori tinggi dan 8,6% dalam kategori sangat tinggi. Artinya Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki *coping stress* yang baik serta tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi, *Coping Stress*

Copyright (c) 2024 Sugiarti, Rismar Julia Utami, Al Ikhlas, Devin Mahendika, Antonius Rino Vanchapo, M Aufa Muis

✉Corresponding author: Sugiarti

Email Address: sugiartikasiran83@gmail.com (Wirakanan, Kec. Kandanghaur, Kab. Indramayu, Jawa Barat)

Received 29December 2023, Accepted 02 January 2024, Published 04 January 2024

PENDAHULUAN

Tridharma perguruan tinggi merupakan asas yang di pegang pada setiap perguruan tinggi negeri ataupun swasta yang ada di Indonesia. Perguruan tinggi ialah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah meliputi program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi yang diselenggarakan oleh akademi besar yang bersumber pada kebudayaan bangsa Indonesia (UUD No. 12 Tahun 2012). Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang resmi

diserahi tugas serta tanggung jawab untuk mempersiapkan seseorang sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi ialah mampu menyelenggarakan pendidikan, melaksanakan pembelajaran dan pengabdian terhadap masyarakat (UUD No. 12 Tahun 2012). Jadi Perguruan tinggi adalah pendidikan lanjutan yang mempunyai kedudukan untuk menghasilkan sumber energi manusia (Mahasiswa) yang memiliki kompeten pada bidang ilmu yang dipelajari oleh individu tertentu.

Mahasiswa adalah salah satu pelajar yang terdaftar di bidang pendidikan untuk mendapatkan sebuah ilmu selama diperkuliahkan untuk mencapai gelar sarjana. Banyak pelajaran dan pengalaman yang diperoleh saat mahasiswa berkuliah seperti berorganisasi, menyelesaikan tugas perindividu bahkan berkelompok yang diberikan dosen disetiap mata kuliah yang berbeda. Banyak mahasiswa mengeluh dengan tugas-tugas yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakannya. Satu syarat mahasiswa untuk menyelesaikan studinya bisa dikatakan cukup sulit, salah satu syarat yang harus mahasiswa capai ialah jumlah SKS yang telah ditentukan oleh universitas masing-masing yang telah menjadi tahap untuk bisa memperoleh pengetahuan empirik dan teorik yang diwajibkan, kegiatan tersebut merupakan tahap penyusunan skripsi (Astuti, 2017).

Skripsi sebagai salah satu tipe karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa bersumber pada hasil riset yang penuh ketentuan serta syarat salah satu untuk menggapai gelar sarjana (David, 2020). Skripsi tersebut merupakan bukti kemampuan akademik individu yang telah melakukan penelitian dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidangnya masing-masing, skripsi juga disusun secara individu berbeda dengan tugas-tugas pada umumnya. Sebagian besar mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi merupakan tugas yang tidak ringan proses dalam menyelesaikan skripsi secara individu tentunya harus menuntut mahasiswa untuk dapat menyelesaikannya secara mandiri mulai dari topik, pembahasan, permasalahan hingga hasil akhir harus di hadapi secara mandiri. Di setiap Universitas menargetkan mahasiswa agar dapat lulus dalam waktu 3,5 tahun atau 4 tahun. Hal ini membuat mahasiswa harus bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu 1 semester atau 2 semester yaitu pada semester 7 dan 8.

Banyak aspek yang membatasi proses penyelesaian skripsi tersebut antara lain mempunyai keraguan dalam memastikan sebuah topik, kebimbangan, lingkungan yang tidak menunjang semangat seperti sahabat kerap mengajak bermain dikala lagi mengerjakan skripsi, rasa malas buat mengerjakan. Pengerjaan skripsi kerap dihadapkan dengan kasus serta menyebabkan seseorang gampang beralih dengan aktivitas lain, meninggalkan skripsi dengan permasalahan yang belum terselesaikan serta kembali mengerjakan kala mood mereka kembali membaik (Astuti, 2017). Untuk menyelesaikan skripsi tentu membutuhkan waktu, tenaga serta materi seperti harus mendapatkan referensi sebanyak mungkin, membaca jurnal, membaca buku, pergi ke perpustakaan dan lain sebagainya. Tetapi ada saja kendala dan permasalahan yang dirasakan sebagian mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sehingga memunculkan reaksi yang beragam yaitu, sebagian mahasiswa merasa sulit menentukan topik, kehabisan motivasi dalam mengerjakan skripsi, perasaan takut, pesimis, gampang putus asa, tertekan, mahasiswa yang tidak memiliki kesiapan dalam mengalami skripsi, bermalas-malasan, menunda-

nunda, khawatir ketika hasil skripsi diujikan didepan dosen serta sulit dalam membagi waktu. Mahasiswa semester akhir akan cenderung lebih berat dengan beban tugas yang dialami dibanding beban tugas mahasiswa semester awal. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak menutup kemungkinan dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres, stres dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa dihadapi dengan kendala secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Darmono dan Hasan, 2004).

Kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut kadang membuat keadaan serta pikiran menurun, kesulitan dapat menjadi penghambat yang membebani mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi yang membebani tersebut dinamakan stres, stres merupakan suatu penyesuaian didalam individu jika stres tersebut tidak dapat di atasi maka akan berdampak negatif terhadap individu. Stres adalah reaksi individu baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri (p2ptm.kemkes.go.id). Jadi dapat diketahui bahwa stres merupakan salah satu keadaan yang dirasakan oleh seseorang manusia dalam suatu hal yang membuatnya sulit untuk mengatasinya seperti dalam hal tuntutan dan suatu kejadian yang ingin dilakukan oleh manusia.

Stres bisa berdampak positif ketika tekanan tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa antaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian selama perkuliahan, termasuk saat melakukan pembimbingan dengan dosen, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif. Syafaei & Gamayanti (2018) menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Tingkat tinggi yang ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, serta sulit tidur. Penelitian WHO di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan menunjukkan gejala gangguan jiwa, bentuk yang paling sering ialah kecemasan, stres dan depresi.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Astuti, Pinilih dan Ambarwati (2017) dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang 7 diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga dosen sulit ditemui untuk proses bimbingan dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Menurut Ira & Edi (2014) sumber stres yang berlebihan akan menjadi ancaman, hal ini terjadi pada mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsi. Sumber stres tersebut dapat menghambat mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan mengakibatkan mahasiswa terlambat menyelesaikan studi. Gejala stres terhadap skripsi ditandai dengan gejala fisik yakni tidak bisa tidur, terbangun tengah malam, berubah selera makan. Gejala emosional seperti gelisah, cemas, perasaan

berubah, maals, lebih pendiam, serta gejala kognitif seperti pikiran kacau, sulit memusatkan pikiran, berfikir negatif.

Gejala stres yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir pada umumnya ialah susah tidur, sakit kepala, selera makan menurun, mengurung diri dikamar, enggan bertemu orang dan jantung berdebar kencang. Jika masalah dan stres tidak dapat diatasi dengan tepat maka masalah tersebut dapat memberikan dampak negatif pada individu. Dampak negatif tersebut akan mengakibatkan mahasiswa bertindak yang tidak wajar seperti melakukan bunuh diri. Namun setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap stressor yang dialami, hal ini membuat setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda. Selain respon yang berbeda, pemilihan strategi juga dapat mempengaruhi stres seseorang.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan salah satu diantaranya ialah kemampuan coping seseorang, stres bersosiasi dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan strategi coping yang digunakan. Coping dipandang sebagai suatu faktor penyeimbang yang dapat membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang menekan dan menimbulkan depresi.

Sebagai seorang mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi perlu mengetahui pemahaman mengenai pentingnya dalam melakukan coping yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi serta mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa. Untuk mengatasi stres ini mahasiswa ada yang melakukannya dengan cara menghindari skripsi sementara waktu, dan ada yang menghindarinya dengan melakukan kegiatan seperti memunculkan motivasi kembali untuk mengerjakan skripsi dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Kemudian untuk menyelesaikan masalah serta hambatan ini kita perlu memahami cara strategi coping yang dapat dilakukan oleh mahasiswa atau individu dalam mengatasi stres.

Tujuan dari melakukan coping ialah untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional, meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta mempertahankan citra diri yang positif (Maryam, 2017). Coping merupakan usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi (Maryam, 2017). Coping merupakan respon individu dalam mengatasi masalah, mengurangi efek negatif dari situasi dan mentoleransi. Menurut Folkman mengemukakan bahwa strategikoping merupakan usaha secara kognitif serta sikap untuk mengurangi ataupun melaksanakan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjalin sebab terdapatnya transaksi dengan lingkungan yang penuh tekanan. Strategi coping bagi Lazarus serta Folkman (1984) coping stres dibagi menjadi 2 yaitu fokus mengatasi masalah serta coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada masalah ialah sebuah perilaku yang mengarah sebagai pemecahan suatu permasalahan, seseorang akan menggunakan coping ini jika dirinya menilai sebuah permasalahan yang di hadapi bisa dikontrol dan diselesaikan. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi adalah usaha yang

dicoba seseorang untuk mengubah fungsi emosi tanpa mengubah stres secara langsung, biasanya individu memakai coping tersebut jika merasa tidak mampu mengubah situasi yang menekan (Maryam, 2017).

Coping juga perlu ditinjau berdasarkan jenis kelamin karena terdapat perbedaan coping antara laki-laki dan perempuan, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Omar-Fauzee, Rezawana, Abdullah & Rashid (2009) yang menemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi masalah. Tingkat stres dalam rentang berat dan sangat berat ditemukan pada mahasiswa perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme coping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres. Laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang berasal dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme coping yang berorientasi kepada ego.

Permasalahan dan kendala yang mahasiswa hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat mengakibatkan tekanan sehingga stres tersendiri bagi mahasiswa tersebut, setiap mahasiswa pastinya memiliki cara yang berbeda untuk menangani stress mereka. Maka dari itu dapat kita lihat untuk dapat memiliki coping stres yang baik untuk menyelesaikan tuntutan dan tekanan yang dihadapi. Dengan memiliki coping stres yang baik maka mahasiswa akan mampu mengatasi serta mengelola tuntutan yang sedang di hadapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian ini berusaha menggambarkan situasi dan kejadian (Azwar, 2016). Jika dilihat dari segi waktu, penelitian ini bersifat *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* merupakan penelitian yang datanya diambil dalam satu kurun waktu tertentu yang bersifat relatif pendek (Periantalo, 2016). Kurun waktu pada penelitian yaitu selama enam bulan dari awal penyusunan konsep penelitian hingga penulisan laporan penelitian.

Populasi bisa berupa karakteristik pribadi, daerah, objek atau subjek dalam penelitian harus memiliki kualitas dan ciri-ciri yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan kemudian dilakukan penelitian. Adapun populasi dari penelitian ini yaitu: Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Skala coping stres yang dikembangkan menggunakan kuisioner pernyataan tertutup, dalam mengembangkan skala peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman 1984 dan disusun berdasarkan dua aspek sesuai dengan teori tersebut, yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan menggunakan T-test. Analisa pendukung lainnya yaitu menggunakan T-test (uji

beda dua kelompok bebas) sebagai pembuktian apakah ada perbedaan skor variabel ditinjau dari demografi seperti jenis kelamin.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Deskripsi dari data hasil penelitian perlu dilakukan untuk memberi gambaran secara umum mengenai kondisi subjek penelitian pada variabel yang diteliti dan memberikan jawaban atas tujuan penelitian. Berikut Gambaran Tingkat Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Coping Stress

Konstrak	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Coping Stress	$X \leq 134,2$	Sangat Rendah	4	5,7 %
	$134,2 < X \leq 144,3$	Rendah	18	25,7 %
	$144,2 < X \leq 154,4$	Sedang	29	41,4 %
	$154,4 < X \leq 164,5$	Tinggi	13	18,6 %
	$X > 164,5$	Sangat Tinggi	6	8,6 %
	Jumlah			70

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa gambaran coping stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dinilai baik yaitu pada klasifikasi sedang memiliki frekuensi 29 orang (41,4%) dengan klasifikasi tinggi memiliki frekuensi 13 orang (18,6%) dan pada klasifikasi sangat tinggi terdapat 6 orang (8,6%). Yang artinya dari 70 mahasiswa terdapat 48 mahasiswa dalam kategori coping stres baik dalam menyelesaikan skripsi dan 22 mahasiswa lainnya memiliki coping stres yang rendah dalam menyelesaikan skripsi.

Adapun perincian mengenai gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berdasarkan jenis kelamin dapat diamati pada penyajian beberapa tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

	T	Df	P
Skor Total	0.318	8	0.752

Dari hasil uji beda antara perempuan dan laki-laki menggunakan student test didapatkan hasil P value lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,752. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan dalam mengerjakan skripsi.

Diskusi

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, diketahui bahwa gambaran coping stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dinilai baik yaitu pada klasifikasi sedang memiliki frekuensi 29 orang (41,4%) dengan klasifikasi tinggi memiliki frekuensi 13 orang (18,6%) dan pada klasifikasi sangat tinggi terdapat 6 orang (8,6%). Yang artinya dari 70 mahasiswa terdapat 48 mahasiswa dalam kategori coping stres baik dalam menyelesaikan skripsi dan 22 mahasiswa lainnya memiliki coping stres yang rendah dalam mengelola atau

mengontrol emosi dalam menyelesaikan skripsi. Artinya sebagaimana mahasiswa dari 70 orang terdapat 48 mahasiswa mengerti dalam mengelola atau mengontrol emosi dalam penyelesaian skripsi dan memiliki coping stres yang baik.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa penulis skripsi dalam kategori baik dan kemampuan untuk mengelola atau mengontrol emosi baik. Artinya walaupun mahasiswa mengalami stres yang berat namun kemampuan mereka dalam melakukan coping stres cukup baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penulis skripsi cukup mampu mengatasi masalah, gangguan, hambatan, tekanan dalam rangka menyusun skripsi.

Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan Sembiring & Lio (2019) diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki coping stres yang baik 38% namun ada pula mahasiswa yang memiliki coping stres cukup baik yaitu 62%. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar 33 (62%) dari mahasiswa penulis skripsi angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma berada pada coping stres cukup baik.

Coping stres yang cukup artinya mahasiswa mampu memamanajemenkan tingkah laku kepada pemecah masalah yang paling sederhana dan realitis yang berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata. Tuntutan-tuntutan yang timbul ketika mengerjakan skripsi bisa berasal dari internal maupun eksternal. Kedua tuntutan tersebut bertujuan untuk mengubah hubungan antara diri mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya agar menghasilkan dampak yang lebih baik dan berusaha untuk meredakan beban emosional yang dirasakan. Manfaat yang dapat diambil oleh mahasiswa yang mampu melakukan coping stres dengan baik yaitu mereka memiliki gaya hidup yang sehat, memiliki semangat yang tinggi atau bergairah dalam mengerjakan skripsi.

Coping merupakan usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Coping merupakan respon individu dalam mengatasi masalah, mengurangi efek negatif dari situasi dan mentoleransi. Menurut Folkman mengemukakan bahwa strategi coping merupakan usaha secara kognitif serta sikap untuk mengurangi ataupun melaksanakan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjalin sebab terdapatnya transaksi dengan lingkungan yang penuh tekanan. Mahasiswa mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya akan menghasilkan dampak yang lebih baik sehingga skripsi dapat selesai dengan tepat waktu, mahasiswa berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakan saat sedang mengerjakan skripsi, maka stres yang timbul tidak akan membuat mahasiswa merasa terpuruk, karena mereka tahu bagaimana mengatasinya.

Keputusan untuk menentukan jenis coping yang dipakai, mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan coping stress yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah. Ada dua jenis coping stress yang dapat dipakai, yaitu coping stress yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan coping stress untuk mengatur emosi (*emotional focused coping*). Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah gaya coping yang bisa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari

seseorang tersebut.

Saat menghadapi stres mahasiswa menggunakan strategi coping yang berbeda-beda bersifat individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa tersebut terhadap situasi stres atas tuntutan skripsi yang dihadapi. Meskipun permasalahan yang dialami oleh tiap-tiap individu sama namun, karena situasi, dukungan sosial, pengalaman, dan kepribadian yang dimiliki berbeda maka berbeda pula cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan permasalahannya. Faktor internal yaitu karakteristik individu, seperti jenis kelamin dan usia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang mencolok antar karakteristik dengan coping stress. Pada responden penelitian baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan untuk menghadapi stress atau tekanan. Walaupun banyak temuan yang menyebutkan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping*, namun tidak menutup kemungkinan perempuan untuk lebih memilih menggunakan *problem focused coping*.

Tingkat stres dalam rentang berat dan sangat berat ditemukan pada mahasiswa perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme coping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres. Laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang berasal dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme coping yang berorientasi kepada ego.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan pada penelitian Wijono & Valentsia (2020), yang mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan coping stress antara laki-laki dan perempuan. Hal ini kemungkinan terjadi karena beberapa faktor seperti perkembangan zaman, sehingga pola pikir perempuan semakin maju dimana dalam menghadapi masalah lebih fokus ke alternatif pemecahan masalah daripada meratapi masalah. Berdasarkan temuan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, maka dapat disimpulkan bahwa pertama, dari pembahasan pada BAB sebelumnya, dapat dipahami bahwa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan 41,4% (29 responden) mahasiswa memiliki coping stress dalam kategori sedang, 18,6% (13 responden) memiliki coping stress dalam kategori tinggi dan 8,6% (6 responden) memiliki coping stress sangat tinggi. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa penulis skripsi dalam kategori cukup baik dan kemampuan untuk mengelola atau mengontrol emosi cukup baik. Kedua, faktor internal yaitu karakteristik individu, seperti jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar karakteristik dengan coping stress. Pada responden penelitian baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan untuk menghadapi stress atau tekanan.

REFERENSI

- Astuti, T. R., Pinilih, S. S., & Ambrawati, D. P. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5, No. 1. Hlm 40-47.
- Darmono & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- David, V. E. L., Pali, C & Umboh, P. M. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme Pada Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Jurnal Medical Scope Journal (MSJ)*, Vol.1, No. 2. Hlm 44-49.
- Ira, S., Agus, N., & Edi, R. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 9, No. 3. Hlm 173-189.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 2. Hlm 101-107.
- Omar, F., Sofian., Daud., Rezawarna., & Abdullah. (2009). Efektivitas citrs dan strategi koping dalam kinerja olahraga. *Jurnal Ilmu Sosial Eropa*, Vol. 9, No. 1. Hlm 97-108.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Sembiring, K., & Lio, S. (2019). Strategi Coping Mahasiswa tugas akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Of Learning Education And Counseling*, Vol. 2, No. 1. Hlm 52-61.
- Syafaei, I., Mahardianisa., & Gamayanti, W. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No. 1. Hlm 115-130.
- Wijono, S., & Valentsia, D. K. G. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 2, No. 1. Hlm 15-22.