

Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

Descriptive Analysis Of Stress Coping Strategies In Final Year Students Who Compile A Thesis At The Faculty Of Education, State University Of Surabaya

Nanda Kharisma Illa Billa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nanda.19161@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran coping stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat coping stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya”. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa mahasiswa tingkat akhir dengan sampel sejumlah 156 mahasiswa. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner coping stres mahasiswa penulis skripsi yang terdiri dari 10 aitem. Pernyataan dikembangkan berdasarkan teknik penyusunan skala Likert dengan nilai reliabilitas 0,883. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah kategorisasi coping stres mahasiswa yang sedang menulis skripsi.

Hasil penelitian ini diulas berdasarkan demografis gender, domisili, usia, dan program studi dengan perolehan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori coping stres sedang dengan mahasiswa berjumlah 76 mahasiswa (49%), kategori coping stress rendah berjumlah 36 mahasiswa (23%), serta kategori coping stres baik berjumlah 44 mahasiswa (28%). Mahasiswa mayoritas menggunakan strategi coping jenis problem focused coping dengan prosentase 80,77%.

Kata kunci : Coping stres, mahasiswa tingkat akhir, skripsi

Abstract

This study aims to obtain an overview of stress coping in final year students who are working on their thesis at the Faculty of Education, State University of Surabaya. The problem examined in this study was "How high is the stress coping level of final year students working on their thesis at the Faculty of Education, State University of Surabaya". This type of research uses a quantitative descriptive method. The research subjects were final year college students with a sample of 156 students. The research instrument was a stress coping questionnaire for thesis writing students which consisted of 10 items. The statement was developed based on the Likert scale preparation technique with a reliability value of 0.883. The data analysis technique in this study is the stress coping categorization of students who are writing their thesis.

The results of this study were reviewed based on the demographics of gender, domicile, age, and study program with the acquisition of final year students at the Faculty of Education, State University of Surabaya included in the medium coping stress category with 76 students (49%), low coping stress category totaling 36 students (23%), as well as the good stress coping category totaling 44 students (28%). The majority of students use problem-focused coping strategies with a percentage of 80.77%.

Key word : Coping stress, final year students, thesis

Article History	
Submitted : 07-07-2023	
Final Revised : 07-07-2023	
Accepted : 07-07-2023	
	This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pendahuluan

Menurut Nadiem Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), mahasiswa sarjana (S1) memiliki tanggung jawab bukan hanya kepada universitas tetapi juga kepada masyarakat. Mahasiswa merupakan penerima manfaat utama dari empat inisiatif transformasional, termasuk pemilihan jurusan modern yang memenuhi kebutuhan pengetahuan dan keterampilan mereka. Kampus Pendidikan digunakan untuk memberikan presentasi kepada mahasiswa sebagai bagian dari peningkatan literasi. Mahasiswa yang menuntaskan gelar mereka biasanya memiliki rentang usia 22-24 tahun. Hal ini memiliki arti bahwa mahasiswa sedang berada pada fase perkembangan dewasa awal (Wijayanti, et.al., 2021).

Widigda & Wahyu (2018), menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami hambatan selama proses pengerjaan skripsi akan mengakibatkan skripsi menjadi tertunda sehingga mahasiswa merasa cemas dan khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Keterlambatan tersebut mengakibatkan konsekuensi seperti kekhawatiran, tekanan, perubahan perilaku, dan dalam kasus yang lebih parah, dapat menyebabkan depresi. Pengaturan waktu merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa terutama ketika menyelesaikan skripsi.

Faktor yang menjadi dasar individu dalam menunda menyelesaikan pekerjaan adalah faktor psikologis, motivasi, harga diri, kontrol diri, dan efektivitas. Stres menjadi faktor dasar mahasiswa menunda penyelesaian pekerjaan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (62%) yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres yang tinggi. Sebanyak 69,23% mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres sedang dengan gejala seperti tegang, mudah tersinggung, produktivitas menurun, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan kurang memperhatikan orang lain (Rosyad, 2019).

Pemicu stres pada mahasiswa antara lain yakni antarindividu, dalam diri, akademik, dan lingkungan. Antarindividu adalah pemicu stres yang timbul dari hubungan dengan orang lain, seperti pertengkaran dengan teman, orang tua, atau pasangan. Dalam diri adalah pemicu stres yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti masalah keuangan, perubahan pola makan atau tidur, dan penurunan kesehatan. Akademik adalah pemicu stres yang terkait dengan kegiatan perkuliahan dan masalah yang mengiringinya, seperti nilai ujian yang buruk, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah pemicu stres yang berasal

dari sekitar, selain akademik, seperti kurangnya waktu liburan, kemacetan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Musabiq & Karimah, 2018).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti amati, tidak sedikit mahasiswa semester akhir pada lingkungan sekitar peneliti yang seringkali mengeluh perihal kesulitan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Hal ini diketahui dengan banyaknya keluhan yang muncul di media sosial seperti menggerutu di status whatsapp dan instagram, mengungkapkan curahan hati dengan teman sesama pejuang skripsi, berjaga tidak tidur sampai larut malam dan menangis dikarenakan kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Fakta aktual yang terjadi sebagai pendukung dilansir dari KumparanNEWS pada 3 Maret 2023 didapati mahasiswa semester 8 Universitas Jambi berinisial (GR) berusia 23 Tahun yang ditemukan gantung diri di rumah kontrakannya diduga mengalami depresi akibat kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini diketahui dari ditemukannya pesan whatsapp dengan rekannya yang mengeluh perihal proposal skripsi serta masalah ekonomi. Adapula berita yang dilansir dari Beritasatu.com pada 24 Januari 2023 mahasiswa akhir berinisial (YJ) diduga depresi akibat akan mengikuti sidang skripsi yang membuat mahasiswa tersebut nekat melompat dari lantai 4 kos yang dihuni mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti lain yang menunjukkan bahwa terdapat 35 peserta, 28 orang (80%) dari mereka mengatakan merasa khawatir dan gelisah serta mengalami stres saat menyusun tugas akhir, sedangkan 7 orang (20%) mengatakan bahwa mereka tidak terlalu memperhatikan kesulitan dalam menyusun tugas akhir.

Berdasarkan laporan Student Minds dengan judul Grand Challenges in Student Mental Health (2014), stres atau tekanan termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil ini diperoleh setelah lembaga tersebut menganalisis data 230 responden yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi (57%). Student Minds menyatakan bahwa tekanan menjadi masalah kedua yang paling umum dirasakan dan dialami oleh mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik. Stres psikologis ini dapat memburuk dan memunculkan masalah kesehatan mental lainnya seperti depresi, kesempurnaan, gangguan obsesif kompulsif, dan sebagainya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengukur tingkat stres menggunakan skala perilaku. Berdasarkan hasil perolehan dari pengukuran tersebut, kategorisasi tingkat stres didominasi oleh kategorisasi tingkat stres sedang dengan perolehan skor $X = 45-74$ dengan jumlah subjek 110 (71%) mahasiswa, tingkat stres rendah dengan perolehan skor $X < 45$ sebanyak 23 (15%) mahasiswa, serta tingkat stres tinggi dengan perolehan skor $X > 74$ sebanyak 23 (15%) mahasiswa.

Mariyanti (2014) mendefinisikan bahwa coping stress merupakan suatu metode pada saat individu sedang berusaha dalam mengelola situasi yang dianggap memiliki kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dijadikan sebagai penyebab timbulnya stres. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa coping stress memiliki arti sebagai usaha untuk merespons dan menghadapi kondisi yang menekan dan melebihi kemampuan individu tersebut. Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dapat menggunakan strategi penanggulangan stres untuk mengurangi stres yang muncul pada saat mengerjakan tugas akhir.

Terdapat 2 jenis coping stress yang dipaparkan oleh Lazarus & Folkman (Dalam Putriana, 2018) yakni Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping. Sebagian mahasiswa sebaiknya mengetahui bagaimana strategi mengatasinya, namun ada juga sebagian mahasiswa yang belum paham bagaimana cara untuk meminimalisir stres.

Twincado (2015), menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengaplikasikan strategi coping stress dengan baik dan efektif dapat membantu mereka mengurangi tekanan mereka sehingga juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa secara optimal. Hal tersebut dapat membantu siswa untuk mengurangi tekanan dan juga dapat meningkatkan motivasi mereka dalam belajar.

Apriliana (2021), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi sejauh mana strategi coping stress yang sering dan berhasil digunakan sangat tergantung pada kepribadian individu dan tingkat stres yang dialaminya. Pemilihan strategi penanganan yang tidak tepat dapat menyebabkan kegagalan dalam menghadapi masalah individu tersebut, yang sebaliknya dapat menimbulkan masalah baru.

Dari beberapa kajian dari penelitian yang terdahulu mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi mayoritas menggunakan jenis coping stress problem focused coping (Siti Faridah Azmi, 2016; Putu Kresna Dwi Aryawan, 2016)

Yudiati & Rahayu (2016), mendefinisikan istilah stres pada dasarnya merujuk pada dua hal, yaitu tuntutan adaptif pada organisme dan respons biologis serta psikologis internal organisme terhadap berbagai tuntutan. Perilaku seseorang dalam mengatasi masalah, tekanan, serta hambatan disebut dengan coping with stress. Maka dari itu, coping stress adalah tanggapan dan strategi yang dilakukan seseorang terhadap stres untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif dari situasi yang dihadapi, dengan mengelola jarak antara tuntutan dalam hidup, baik tuntutan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki guna mencapai tuntutan tersebut.

Coping stress dapat mencakup strategi perilaku dan psikologis individu (Hanifah, Nezha, et al., 2014). Maka dari itu, strategi coping stress yang tepat akan memberikan efek positif bagi individu dan dapat meminimalisir stres yang terjadi. Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Negeri Surabaya, maka peneliti memfokuskan penelitian dengan judul: "Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya".

Metode

Peneliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data yang sudah diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik persentase dengan perhitungan SPSS. Nazir (2012) menyatakan bahwa metode deskriptif merupakan suatu metode yang mengkaji keadaan sekelompok individu, benda, kumpulan situasi, sistem berpikir, atau jenis peristiwa pada waktu sekarang. Metode analisis deskriptif merupakan metode analisis yang berguna untuk menguraikan data dengan cara menjelaskan secara sederhana data yang telah terkumpul, tanpa bermaksud membuat ringkasan tentang hasil penelitian. Dalam konteks statistik deskriptif, peneliti pertama-tama harus berhati-hati dengan jenis data. Ketika peneliti memiliki data diskrit, materi dapat disajikan terdiri dari mencari frekuensi absolut, frekuensi relatif (dengan mencari persentase), dan ukuran tengah yaitu: Mode, Median dan Mean (Arikunto, 2010).

Sampel/Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Sampel penelitian ini berjumlah 935 mahasiswa dari 9 jurusan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu purposive sampling karena peneliti

mendapatkan saran dari dosen pembimbing dengan sampel 156 mahasiswa mewakili setiap jurusan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Pengumpulan data

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yakni menggunakan skala Likert yang dibagi menjadi dua bagian yaitu Favorable dan Unfavorable, dengan 4 kategori pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penelitian ini menggunakan skala coping Stress dengan menyebar kuisioner menggunakan *Google forms*.

Analisis data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji analisis deskriptif dengan mencari tingkat rendah sampai tinggi coping stress melalui rumus kategorisasi coping stress. Pada penelitian ini, peneliti menentukan nilai kategori yang dikemukakan oleh Azwar (2012) menggunakan perhitungan untuk menentukan Mean dan Standar Deviasi.

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini karakteristik responden dibedakan menjadi 4 demografis

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	39	25%
Perempuan	117	75%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 (25%) mahasiswa dan subjek berjenis kelamin perempuan 117 (75%) mahasiswa.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

	Frekuensi	Prosentase
Rentang Usia		
21 Tahun	14	9%
22 Tahun	110	70,5%
23 Tahun	26	16,7%
24 Tahun	5	3,2%
25 Tahun	1	0,6%

Berdasarkan hasil tabel diatas, bahwa rentang usia subjek pada usia 21 tahun sebanyak 14 (9%) mahasiwa, pada usia 22 tahun sebanyak 110 (70,5%) mahasiswa, pada usia 23 tahun sebanyak 26 (16,7%) mahasiwa, pada usia 24 tahun sebanyak 5 (3,2%) mahasiswa, dan pada usia 25 tahun sebanyak 1 (0,6%) mahasiwa.

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Domisili

	Frekuensi	Prosentase
Domisili		
Merantau	64	41%
Tidak Merantau	92	59%

Berdasarkan pada hasil tabel diatas, Mahasiswa yang merantau atau berdomisili di luar Surabaya sebanyak 64 (41%) mahasiswa dan mahasiswa berdomisili Surabaya atau tidak merantau sebanyak 92 (59%) mahasiswa.

Tabel 4. Deskripsi Subjek Berdasarkan Program Studi

Prodi	Frekuensi	Prosentase
PLB	7	4,5%
MP	13	8,3%
TP	2	1,3%
BK	5	3,2%
Psi	117	75%
PGSD	7	4,5%
PLS	2	1,3%
PG-PAUD	3	1,9%

Berdasarkan hasil tabel diatas berdasarkan prodi, bahwa subjek program studi PLB (Pendidikan Luar Biasa) sebanyak 7 (4,5%) mahasiswa, subjek pada program studi MP (Manajemen Pendidikan) sebanyak 13 (8,3%) mahasiswa, pada program studi TP (Teknologi Pendidikan) sebanyak 2 (1,3%) mahasiswa, pada program studi BK (Bimbingan Konseling) sebanyak 5 (3,2%) mahasiswa, pada program studi Psi (Psikologi) sebanyak 117 (75%) mahasiswa, pada program studi PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar) sebanyak 7 (4,5%) mahasiswa, pada program studi PLS (Pendidikan Luar Sekolah) sebanyak 2 (1,3%) mahasiswa, dan pada program studi PG-PAUD (Pendidikan Guru PAUD) sebanyak 3 (1,9%) mahasiswa.

Analisis Deskriptif

Berikut ini gambaran data analisis deskriptif pengolahan data strategi coping stress dengan diolah menggunakan teknik persentase dengan perhitungan SPSS.

Tabel 5. Kategorisasi Coping Stress

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Prosentase
Coping Stress Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 29$	36	23%
Coping Stress Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$29 \leq X < 37$	76	49%
Coping Stress Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$37 \leq X$	44	28%
			156	100%

Berdasarkan tabel diatas, kategorisasi coping stress didominasi oleh kategorisasi coping stress sedang dengan perolehan skor $X = 30-37$ dengan jumlah subjek 76 (49%) mahasiswa, coping stress rendah dengan perolehan skor $X < 29$ sebanyak 36 (23%) mahasiswa, serta coping stress tinggi dengan perolehan skor $X > 37$ sebanyak 44 (28%) mahasiswa.

Tabel 6. Berdasarkan Strategi Coping Stress

Kategori Aspek	Frekuensi	Prosentase
Problem Focused Coping	126	80.77%
Emotional Focused Coping	4	2.56%
Problem Focused dan Emotional Focused Coping	26	16.67%
	156	100%

Berdasarkan dari hasil tabel 6, mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya cenderung menggunakan strategi coping stress jenis problem focused coping dengan total mahasiswa sebanyak 126 dengan prosentase (80,77%). Mahasiswa yang menggunakan strategi coping jenis emotional focused coping berjumlah 4 mahasiswa dengan prosentase (2,56%). Sedangkan mahasiswa yang menggunakan strategi jenis coping problem focused dan emotional focused coping sebanyak 26 mahasiswa dengan prosentasi (16,67%).

Tabel 7. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Tingkat Coping Stress	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	39	Coping Stress Rendah	17	11%
		Coping Stress Sedang	15	10%
		Coping Stress Tinggi	7	4%
Perempuan	117	Coping Stress Rendah	19	12%
		Coping Stress Sedang	61	39%
		Coping Stress Tinggi	37	24%
			156	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui perbandingan tingkat coping stress berdasarkan jenis kelamin. Maka dapat disimpulkan bahwa pada laki-laki kategori coping stress rendah (11%), coping stress sedang (10%), dan coping stress tinggi (4%). Sedangkan pada perempuan kategori coping stress rendah (12%), coping stress sedang (39%), dan coping stress tinggi (29%).

Tabel 8. Data Demografis Berdasarkan Domisili

Domisili	Jumlah	Tingkat Coping Stress	Frekuensi	Prosentase
Merantau	64	Coping Stress Rendah	15	10%
		Coping Stress Sedang	27	17%
		Coping Stress Tinggi	22	14%
Tidak Merantau	92	Coping Stress Rendah	21	13%
		Coping Stress Sedang	49	31%
		Coping Stress Tinggi	22	14%
			156	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui perbandingan tingkat coping stress berdasarkan domisili merantau dan tidak merantau. Pada mahasiswa merantau dengan kategori coping stress rendah (10%), coping stress sedang (17%), dan coping stress tinggi (14%). Sedangkan mahasiswa tidak merantau dengan kategori coping stress rendah (13%), coping stress sedang (31%), dan coping stress tinggi (14%).

Tabel 9. Data Demografis Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Tingkat Coping Stress	Frekuensi	Prosentase
21	14	Coping Stress Rendah	3	2%
		Coping Stress Sedang	5	3%
		Coping Stress Tinggi	6	4%
22	110	Coping Stress Rendah	23	15%
		Coping Stress Sedang	56	36%
		Coping Stress Tinggi	31	20%
23	26	Coping Stress Rendah	9	6%
		Coping Stress Sedang	12	8%
		Coping Stress Tinggi	5	3%
24	5	Coping Stress Rendah	1	1%
		Coping Stress Sedang	2	1%
		Coping Stress Tinggi	2	1%
25	1	Coping Stress Rendah	0	0%
		Coping Stress Sedang	1	1%
		Coping Stress Tinggi	0	0%
			156	100%

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat diketahui perbandingan kategori coping stress berdasarkan usia. Pada usia 21 tahun dengan kategori coping stress rendah (2%), coping stress sedang (3%), dan coping stress tinggi (4%). Pada usia 22 tahun kategori coping stress rendah (15%), coping stress sedang (36%), dan coping stress tinggi (20%). Pada usia 23 tahun kategori coping stress rendah (6%), coping stress sedang (8%), dan coping stress tinggi (3%). Pada usia 24 tahun kategori coping stress rendah (1%), coping stress sedang (1%), dan coping stress tinggi (1%). Sedangkan pada usia 25 tahun kategori coping stress sedang (1%).

Tabel 4.10 Data Demografis Berdasarkan Program Studi

Prodi	Jumlah	Tingkat Coping Stress	Frekuensi	Prosentase
PLB	7	Coping Stress Rendah	1	1%
		Coping Stress Sedang	4	3%
		Coping Stress Tinggi	2	1%
MP	13	Coping Stress Rendah	3	2%
		Coping Stress Sedang	7	4%
		Coping Stress Tinggi	3	2%
TP	2	Coping Stress Rendah	0	0%
		Coping Stress Sedang	2	1%
		Coping Stress Tinggi	0	0%
BK	5	Coping Stress Rendah	1	1%
		Coping Stress Sedang	1	1%
		Coping Stress Tinggi	3	2%
Psi	117	Coping Stress Rendah	26	17%
		Coping Stress Sedang	60	38%
		Coping Stress Tinggi	31	20%

PGSD	7	Coping Stress Rendah	0	0%
		Coping Stress Sedang	4	3%
		Coping Stress Tinggi	3	2%
PLS	2	Coping Stress Rendah	0	0%
		Coping Stress Sedang	2	1%
		Coping Stress Tinggi	0	0%
PG-PAUD	3	Coping Stress Rendah	1	1%
		Coping Stress Sedang	2	1%
		Coping Stress Tinggi	0	0
			156	100%

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat diketahui perbandingan kategori coping stress berdasarkan program studi. Pada prodi PLB coping stress rendah (1%), coping stress sedang (3%), coping stress tinggi (1%). Pada prodi MP coping stress rendah (2%), coping stress sedang (4%), coping stress tinggi (2%). Pada prodi TP coping stress sedang (1%). Pada prodi BK coping stress rendah (1%), coping stress sedang (1%), coping stress tinggi (2%). Pada prodi Psi coping stress rendah (17%), coping stress sedang (38%), coping stress tinggi (20%). Pada prodi PGSD coping stress sedang (3%), coping stress tinggi (2%). Pada prodi PLS kategori coping stress sedang (1%). Pada prodi PG-PAUD coping stress rendah (1%), coping stress sedang (1%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mendeskripsikan seberapa tinggi tingkat coping stress dan jenis coping stress apa yang digunakan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dalam mengelola coping stress.

Peneliti mendeskripsikan pengumpulan data yang telah diperoleh dengan menggunakan skala coping stress, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif. kategorisasi dan prosentase yang disediakan dalam tabel sesuai dengan demografis.

Agustiningsih (2016), menyatakan bahwa jika individu berurusan dengan stres maka membutuhkan coping. Terdapat 2 jenis coping yakni Problem-focused coping berfungsi untuk mengubah atau mengendalikan situasi yang dapat mengakibatkan stress, sedangkan emotionally oriented coping merupakan respon emosional yang dilakukan dalam hal menghadapi stressor. Dalam data yang sudah ditampilkan mayoritas mahasiswa cukup baik dalam mengelola 2 jenis coping tersebut dengan dilihat dari prosentasi yang telah dipaparkan.

Hakim dan Rahmawati (2015) memaparkan bahwa individu menggunakan dua mode coping yakni problem focused coping dan emotional focused coping untuk mengatasi berbagai masalah mendesak dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Pada hasil data yang diperoleh, terdapat 26 mahasiswa yang menggunakan kedua jenis coping yaitu problem focused coping dan emotional focused coping. Tetapi mayoritas mahasiswa memakai jenis coping berupa problem focused coping dan dapat mengatasi stress dengan cukup baik. Hal ini didukung berdasarkan penelitian dari (Pragholapati, et al., 2019) bahwa setengah dari mahasiswa menggunakan coping stress jenis problem focused coping. Hal ini dikarenakan stres dalam mengerjakan skripsi tidak hanya dapat diselesaikan dengan melakukan kegiatan yang disukai, tetapi juga dengan menyelesaikan permasalahan yang ada.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bahadir (2016) stress paling banyak muncul pada mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki dengan mayoritas responden adalah perempuan yaitu 33 orang (64,70%). Berdasarkan Tabel 4.7 responden yang termasuk dalam kategori coping stress sedang adalah perempuan sebanyak 117 mahasiswa (75%) tetapi hal ini

dikarenakan responden lebih banyak perempuan. Namun berbeda dengan hasil penelitian Suwartika, et al., (2014) yang tidak menemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dan tingkat stres. Beberapa studi ini telah menemukan bahwa kemampuan individu untuk memahami stressor mempengaruhi bagaimana mereka mengatasi stres dan memilih strategi coping stress.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Krisdianto (2015), ditegaskan bahwa tempat tinggal memang dapat menjadi faktor penentu penggunaan coping stress oleh mahasiswa tingkat akhir dengan responden yang tidak tinggal dengan orang tua (lembaga, akomodasi sewa, asrama), rata-rata 25 orang (54,3%) menggunakan strategi coping yang rendah dan 14 orang (30,4%) menggunakan mekanisme coping baik, sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mereka sebanyak 7 orang dan semuanya menggunakan mekanisme coping yang rendah (15,2%). Berdasarkan pada tabel 4.8 mahasiswa merantau cukup baik dalam mengelola coping stress dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau dengan prosentase coping stress rendah (10%) untuk mahasiswa merantau sedangkan untuk mahasiswa tidak merantau memiliki prosentase (13%). Menurut Wolf et al (2015), dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Dengan adanya keluarga, mahasiswa dapat berbagi masalah yang dihadapi selama belajar di perkuliahan maupun di praktik klinik. Namun, Wolf et al (2015) menjelaskan bahwa beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri daripada berbagi dengan keluarga dan teman. Mengingat lingkungan bukan salah satu penentu penggunaan mekanisme coping, karena jelas menekankan bahwa orang tua dan dukungan masyarakat baik itu teman, keluarga maupun masyarakat dapat membentuk mekanisme seseorang, baik adaptif maupun maladaptif.

Ditinjau dari penelitian yang dilaksanakan oleh Priscilla, et al., (2020) menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden muncul perbedaan yang tidak terlalu signifikan dalam pemilihan strategi coping. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldwin CM, yang menemukan bahwa usia tidak secara langsung menentukan pilihan strategi coping, dan penggunaan strategi coping mungkin sama pada usia yang berbeda. Menurut WHO, rentang usia 17 tahun hingga 20 tahun termasuk dalam kategori remaja, sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Compas BE di University of Vermont, bahwa adolescence dapat menggunakan emotional focused coping dan problem focused coping karena penggunaan keduanya tidak bergantung pada usia, melainkan bergantung pada stressor dan reaksi individu terhadap stressor tersebut. Pada tabel 4.9 mayoritas responden berusia 22 tahun dengan prosentase coping stress rendah (15%), coping stress sedang (36%), dan coping stress tinggi (20%). Berdasarkan kajian diatas dapat disimpulkan bahwa usia tidak menjadi faktor penentu dalam pengelolaan coping stress.

Berdasarkan hasil dari tabel 4.10 mayoritas responden adalah dari program studi psikologi dengan kategori coping stress sedang berjumlah 60 mahasiswa dengan prosentase (38%). Kategori coping stress rendah sebanyak 26 mahasiswa (17%) serta kategori coping stress tinggi sejumlah 31 mahasiswa yang memiliki prosentase (20%). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress yang cukup signifikan dari setiap program studi. Namun mayoritas mahasiswa dalam setiap program studi termasuk kedalam kategori coping stress sedang. Dari hasil riset yang dilakukan oleh Yustie Ida Rahmawati (2011) dapat disimpulkan bahwa selain setiap program studi memiliki strategi menghadapi coping stress positif yang tepat, setiap program studi juga menggunakan strategi coping stress yang beragam.

Lazarus (Safaria dan Saputra, 2009), menyatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi stres memiliki pengalaman yang cukup baik karena mampu mengendalikan perilakunya dalam menuntaskan masalah yang sederhana sehingga membebaskan diri dari masalah nyata maupun

tidak nyata. Pada hasil dari penelitian ini mayoritas mahasiswa memiliki strategi coping stres yang sedang atau cukup baik. Mahasiswa dengan toleransi stress yang rendah adalah siswa yang merasa kesulitan ketika dihadapkan pada suatu masalah dan tidak melakukan upaya untuk mengatasi masalah yang dihadapi secara tuntas (Hanifah, et al., 2020).

Mengerjakan skripsi atau tugas akhir merupakan tugas yang termasuk sulit, tetapi mahasiswa mampu untuk mengatasinya dengan baik. Safaria dan Saputra (2009) menjabarkan bahwasanya strategi coping yang baik memiliki dua tujuan. Jadi, (1) mahasiswa yang berusaha mengubah hubungannya dengan diri sendiri dan lingkungannya lebih berpengaruh dan mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. (2) Siswa berusaha mengurangi atau menghilangkan tekanan emosional yang dirasakannya selama pengerjaan skripsi agar stres yang ditimbulkan tidak berujung pada depresi karena mereka tahu cara menghadapinya. Dalam penelitian ini mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu karena memiliki coping stress yang sedang atau cukup baik karena mayoritas mahasiswa banyak menggunakan strategi coping jenis Problem Focused Coping.

Kesimpulan

Berdasarkan dari perolehan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat coping stress sebagian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya tergolong sedang dengan prosentase (49%). Sedangkan untuk kategori stress rendah memiliki prosentase (23%) dan kategori coping stress tinggi memiliki prosentase (28%).

Mahasiswa mayoritas menggunakan strategi coping stress jenis problem focused coping dengan jumlah mahasiswa sebanyak 126 mahasiswa (80,77%). Sedangkan mahasiswa dengan jenis coping stress emotional focused coping sebanyak 4 mahasiswa (2,56%), dan yang menggunakan jenis coping stress keduanya sebanyak 26 mahasiswa (16,67%).

Coping stress pada sebagian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori “sedang” artinya mahasiswa mampu mengelola (managed) stress selama pengerjaan skripsi.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberi saran yang telah dipertimbangkan, yakni bagi mahasiswa tingkat akhir peran institusi diharapkan dapat diimplementasikan melalui proses konseling akademik oleh dosen pembimbing. Dengan melalui proses konseling akan memberikan alternatif strategi coping yang dapat digunakan untuk mengatasi stress dalam pengerjaan skripsi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti tentang strategi coping stres ini akan meninjau hasil penelitian yang ada sehingga aspek survei dan persiapan menjadi lebih relevan. Hanya ada sepuluh instrumen penilaian tingkat stres yang lebih terkait dengan gejala stres, karena fokus penelitian ini hanya pada coping stress.

Daftar Pustaka

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2014). Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan KDITT, Jakarta: Kemendikbud.
- Azwar, S. 2013. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2013. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*, 9(1), 89-96.
- Arikunto, S. (2010). *Metode peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta, 173.
- Bahadır-Yılmaz, E. (2016). Academic and clinical stress, stress resources and ways of coping among Turkish first-year nursing students in their first clinical practice. *Kontakt*, 18(3), e145-e151.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. 1986. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. (2015). Strategi coping dalam menghadapi permasalahan akademik pada remaja yang Orang Tuanya Mengalami Perceraian. In *Psychology Forum Umm*, Isbn (pp. 978-979).
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-43.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2014). *Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan KDITT*, Jakarta: Kemendikbud.
- Krisdianto, M. 2015. Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir . *JNKI*. 3(2), 71-76
- Lazarus, Richard S., Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. USA: Springer Publihing Company, New York.
- Mariyanti, S. (2014). Model strategi coping penyelesaian studi sebagai efek dari stressor serta implikasinya terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa psikologi universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 11(02), 126937.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Pragholapati, A., & Ulfritri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115-126.
- Priscilla, M., & Widjaja, Y. (2020). Gambaran pemilihan strategi coping terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 121-131.
- Rizky, M. (2023). *KumparanNEWS*. Diakses pada 3 Maret 2023, dari <https://kumparan.com/kumparannews/depresi-karena-skripsi-and-duit-mahasiswa-universitas-jambi-gantung-diri-1zwSz4yw3kx/full>

- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. JCP (Jurnal Cahaya Pendidikan) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 5(1).
- Safaria, Triantoro & Nafrans Eka Saputra. 2009. Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda). Jakarta: Bumi Aksara.
- Shubhy, Z. (2023). BeritaSatu.com. Diakses pada 24 Januari 2023, dari <https://www.beritasatu.com/news/1021337/diduga-depresi-mahasiswa-tewas-usai-loncat-dari-lantai-4-kamar-kos>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method). Bandung: Alfabeta.
- Twincado, I. (2015). Hubungan coping stress dan motivasi belajar pada mahasiswa yang mengalami stres. Jurnal Psikologi Universitas Bina Nusantara Semarang.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, 6(2), 190-199.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wolf, L., Warner, A., & Ross, R. (2015). Nurse Education Today Predictors of Stress and Coping Strategies of US Accelerated vs . Generic Baccalaureate Nursing Students/ : An Embedded Mixed Methods Study. YNEDT, 35(1), 201–205. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.005>
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2016). Hubungan antara coping stress dengan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan vct (voluntary counseling testing). Psikodimensia, 15(2), 337-350.
- Yustie Ida Rahmawati. (2011). Sumber Dan Reaksi Stres Mahasiswa BK FIP UNY Yang Menyusun Skripsi, dan Kecenderungan Strategi Menghadapi Stress. Skripsi Tidak Diterbitkan. BK FIP UNY