

# COPING STRESS DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

Oleh:

Siti Anisa

Dwi Nastiti

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2024

# Pendahuluan

- *Coping* adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian munculnya *coping* ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. *Coping stress* adalah proses atau upaya yang dilakukan seseorang untuk menghadapi, mengurangi, atau mengatasi stres yang mereka alami. *Coping stress* melibatkan serangkaian strategi, teknik, atau tindakan yang digunakan individu untuk mengelola tekanan, kecemasan, atau ketegangan yang bisa muncul dalam berbagai situasi kehidupan.
- Tujuan dari *coping stress* adalah untuk membantu seseorang mengatasi stres dan mengembalikan keseimbangan emosional serta fisik mereka. Strategi coping stress dapat beragam, termasuk berbicara dengan seseorang yang dipercayai, meditasi, olahraga, relaksasi, atau bahkan mencari bantuan profesional seperti psikoterapis atau konselor jika diperlukan. *Coping stress* memiliki aspek-aspek sebagai berikut: 1) *Problem Focused Coping* (Coping yang berfokus pada masalah) dan 2) *Emotional Focused Coping* (Coping yang berfokus pada emosi).
- *Problem Focused Coping* (Coping yang berfokus pada masalah) merupakan teknik untuk mengelola stres yang terfokus pada sumber masalah dengan berusaha untuk langsung menghadapi sumber masalah, menemukan sumber masalah, dan mengubah sesuatu yang merupakan sumber masalah serta berusaha mengatasinya sehingga stres tersebut berkurang atau hilang. Untuk mengurangi masalah yang dapat menyebabkan stres, individu akan beradaptasi dengan mempelajari cara atau keterampilan yang baru. Individu akan lebih sering menggunakan teknik ini dengan asumsi bahwa mereka dapat benar-benar mengubah apa yang terjadi karena individu secara aktif mencari solusi untuk masalah sehingga dapat menghilangkan kondisi yang dapat menimbulkan stres
- *Emotional Focused Coping* (Coping yang berfokus pada emosi) merupakan teknik pengelolaan stressor, dimana individu merespon suatu masalah dengan cara yang emosional. Teknik ini digunakan untuk mengelola respon emosional terhadap stressor. Hal ini dilakukan dengan cara bagaimana individu berperilaku untuk menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Jika individu tersebut tidak mampu mengubah kondisi tersebut, maka individu akan cenderung mengendalikan emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi yang tidak menyenangkan atau masalah.

# Pendahuluan

- Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di UMSIDA menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berhasil mengatasi stres dengan pendekatan yang sesuai dengan situasi mereka. Dalam mengerjakan tugas mata kuliah, mahasiswa menggunakan *emotional focused coping*, sementara dalam menyelesaikan skripsi, mereka menggunakan *problem focused coping*. Mahasiswa merasa terdorong dan termotivasi untuk mencapai tujuan akademis mereka, menunjukkan kesiapan dan kemampuan dalam mengelola stress seiring dengan tanggung jawab pekerjaan dan tugas kuliah, dimana hal tersebut sesuai dengan aspek *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.
- *Coping stress* memiliki urgensi yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi . Mereka menghadapi tekanan ganda dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang bisa menjadi beban berat. Dalam konteks mengerjakan skripsi, stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat kemajuan penelitian, mengganggu konsentrasi, dan mempengaruhi kualitas pekerjaan mereka. Skripsi, sebagai proyek akademik yang memerlukan penelitian mendalam, penulisan, dan presentasi, dapat menjadi sumber stres yang besar. Stres yang berlarut-larut dapat membahayakan kesejahteraan mental dan fisik mereka serta memperpanjang proses studi mereka. Oleh karena itu, kemampuan *coping stress* yang efektif sangat penting untuk membantu mereka menjaga keseimbangan, meningkatkan produktivitas, dan meraih keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi dan mencapai tujuan akademik serta karir mereka.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

## Rumusan masalah

- Bagaimana Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja?

## Tujuan Penelitian

- untuk mengetahui bagaimana gambaran Coping Stress pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja

# Metode

## Tipe Penelitian

menggunakan tipe metode penelitian kuantitatif deskriptif.

## Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu coping stress dalam mengerjakan skripsi.

## Definisi Operasional Variabel

Intensitas penggunaan skala penyusunan psikologi model skala Likert yang di adopsi dari penelitian terdahulu. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan microsoft excel

## Populasi

Mahasiswa yag Kuliah Sambil Bekerja dan sedang Mengerjakan Skripsi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 3.176

## Sampel

sampel penelitian ini berjumlah 347 mahasiswa.

# Metode

## Teknik sampel

Menggunakan teknik *purposive sampling*

## Teknik Pengumpulan Data

Menggunakan skala coping stress berupa skala model *Likert*. Skala coping stress terdiri dari 36 butir 26 aitem favorable dan 10 aitem unfavorable dengan nilai validitas 1,38 serta reabilitas sebesar 0,910 berdasarkan perhitungan Rash Model. Hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti data reabilitas sebesar 0.896 serta memiliki nilai valisitas 0.326-0.560.

## Analisis Data

menggunakan teknik statistik deskriptif dengan bantuan *microsoft excel*.

# Hasil

## Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi

Kategorisasi	Total	% Persentase
Rendah	47	14%
Sedang	267	77%
Tinggi	32	9%
<b>Total</b>	<b>346</b>	<b>100%</b>

# Hasil

Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rata-Rata	∑ Rendah	∑ Sedang	∑ Tinggi	Total	% Rendah	% Sedang	% Tinggi	Total
Laki-Laki	107.20	14	102	16	132	11%	77%	12%	100%
Perempuan	107.28	31	155	28	214	14%	72%	14%	100%

Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Kelas

Jenis Kelas	Rata-Rata	∑ Rendah	∑ Sedang	∑ Tinggi	Total	% Rendah	% Sedang	% Tinggi	Total
Pagi	107.36	29	166	27	222	13%	75%	12%	100%
Malam	107.06	16	87	21	124	13%	70%	17%	100%

Tingkat *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Fakultas

Jenis Fakultas	Rata-Rata	∑ Rendah	∑ Sedang	∑ Tinggi	Total	% Rendah	% Sedang	% Tinggi	Total
FPIP	107.66	7	58	9	74	9%	79%	12%	100%
FBHIS	71.94	18	101	8	127	14%	80%	6%	100%
FSAINTEK	72.08	11	74	16	101	11%	73%	16%	100%
FAI	106.16	3	25	4	32	9%	78%	13%	100%
FIKES	105.92	1	12	1	13	8%	74%	8%	100%

Tingkat *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Fakultas

Aspek	Rata-Rata	∑ Rendah	∑ Sedang	∑ Tinggi	Total	% Rendah	% Sedang	% Tinggi	Total
Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	24.36	40	203	103	346	12%	59%	29%	100%
Aspek <i>Emotional Focused Coping</i>	47.27	46	244	56	346	13%	71%	16%	100%

# Pembahasan

- hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar kategori *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja berada pada tingkat kategori sedang yakni 77% dengan jumlah 267 mahasiswa.
- Hasil analisa data juga diperoleh bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *coping stress* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki *coping stress* dengan nilai rata-rata sebesar 107.20 dan mahasiswa perempuan memiliki *coping stress* dengan nilai rata-rata sebesar 107.28. Penelitian yang dilakukan Sugiarti et al juga menunjukkan hal yang sama dimana mahasiswa laki-laki tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan mahasiswa perempuan dalam *coping stress* saat mengerjakan skripsi ( $T = 0.318, p = 0.752 > 0.05$ ).
- Hasil analisa data berdasarkan aspek yang ada pada *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sambil bekerja diperoleh bahwa pada aspek *problem focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 24.36 dan pada aspek *emotional focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 44.27. Aspek *problem focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59% serta memiliki jumlah 203 mahasiswa pada aspek tersebut. Aspek *emotional focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71% serta memiliki jumlah 244 mahasiswa pada aspek tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, Nurdin & Nurfatwa juga menunjukkan bahwa *emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $r = 0.164, p = 0.000 < 0.05$ ) [31]. *Emotional focused coping* dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengatasi stress dengan cara menenangkan diri, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas menyenangkan seperti bermain game maupun membaca, menonton films

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki *coping stress* dengan kategori sedang 77% dengan jumlah 267 mahasiswa, sebagian kecil 9% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan jumlah 32 mahasiswa dan sebagian kecil juga dalam presentase 14% mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan jumlah 47 mahasiswa.

# Manfaat Penelitian

## **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pembelajaran, meningkatkan pemahaman ilmu dan wawasan bagi peneliti selanjutnya tentang Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja

## **Manfaat Praktis**

### **Bagi mahasiswa**

Menjadi bahan evaluasi terkait dengan Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi para peneliti lain yang tertarik dengan judul diatas, sehingga penelitian ini dapat disempurnakan baik dalam substansi teoritik maupun dalam pendekatan metodologi penelitiannya.

# Referensi

- [1] R. P. Ferdiawan, S. T. Raharjo, and H. A. Rachim, "Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 1, p. 199, 2020.
- [2] R. Lubis *et al.*, "Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja," *J. Divers.*, vol. 1, no. 2, 2015.
- [3] K. Subandy and D. Jatmika, "Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja," *Psibernetika*, vol. 13, no. 2, 2020.
- [4] S. O. Putri and W. U. Lubis, "Perbedaan coping stress pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi," in *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 2019, pp. 774–778.
- [5] O. S. Sari, "Faktor Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Bengkulu." IAIN Bengkulu, 2018.
- [6] R. Kharisma, "Studi Fenomenologi dalam Menghadapi Quarter-life crisis pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi." Universitas Jambi, 2023.
- [7] P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, and R. T. Astuti, "Gambaran tingkat stres mahasiswa," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 1, pp. 40–47, 2019.
- [8] P. R. Dini and A. Iswanto, "Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran," *J. Ilmu Kebidanan dan Kesehatan. (Journal Midwifery Sci. Heal.)*, vol. 10, no. 2, 2019.
- [9] D. W. Herlambang, "Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19." Universitas Islam Riau, 2022.
- [10] E. Handoko, "Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Publ. Buku UNPRI Press ISBN*, pp. 1–57, 2022.
- [11] J. S. Azahra, "Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi." Universitas Negeri Jakarta, 2018.
- [12] A. Mulyanto, "Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2017.
- [13] A. Sabrina, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 Di Jakarta Pusat." Universitas Mercu Buana Jakarta, 2017.
- [14] R. S. Lazarus, "The stress and coping paradigm," *Fifty years Res. theory RS Lazarus An Anal. Hist. Perenn. Issues*, pp. 182–220, 1998.
- [15] N. Mheidly, M. Y. Fares, and J. Fares, "Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning," *Front. public Heal.*, vol. 8, p. 672, 2020.
- [16] S. Folkman, "Stress: appraisal and coping," in *Encyclopedia of behavioral medicine*, Springer, 2020, pp. 2177–2179.

# Referensi

- [17] C. Polizzi, S. J. Lynn, and A. Perry, "Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery," *Clin. neuropsychiatry*, vol. 17, no. 2, p. 59, 2020.
- [18] V. L. Dela, A. M. Matondang, and R. Taufik, "Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan," *Ristekdik J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 2, pp. 90–94, 2019.
- [19] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- [20] I. Dalfiqih, "Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar." Universitas Bosowa, 2022.
- [21] N. D. Adisty, "Coping stress mahasiswa akhir yang bekerja part time." Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- [22] M. H. Aruni, "Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto." UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri, 2022.
- [23] N. H. Lubis, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021.
- [24] S. Nur'Alimah, "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)." Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- [25] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [26] D. N. Rachmah, "Hubungan self efficacy, coping stress dan prestasi akademik," *J. ecopsy*, vol. 1, no. 1, pp. 7–14, 2013.
- [27] M. N. Rafikasari and E. Purwandari, "Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- [28] R. A. Jayusman, "Hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa perantau di Yogyakarta," 2018.
- [29] P. N. Afifah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.
- [30] S. Sugiarti, R. J. Utami, A. Ikhlas, D. Mahendika, A. R. Vanchapo, and M. A. Muis, "Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi," *J. Educ.*, vol. 6, no. 2, pp. 11251–11259, 2024.
- [31] A. Mulyana, F. S. Nurdin, and D. Nurfatwa, "Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 13, no. 2, pp. 68–78, 2022.
- [32] A. Pragholapati and W. Ulfitri, "Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung," *Humanit. (Jurnal Psikologi)*, vol. 3, no. 2, pp. 115–126, 2019.

