

**GAMBARAN MEKANISME COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi*



Oleh:
ANISATURROHMAH
178110059

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

**GAMBARAN MEKANISME COPING STRESS PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI
MASA PANDEMI**

ANISATURROHMAH
178110059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

31 Agustus 2021

DEWAN PENGUJI

Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 07 Oktober 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisaturrohmah

NPM : 178110059

Judul Skripsi : Gambaran Mekanisme Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya asli yang saya tulis dan ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai derajat sarjana strata satu psikologi di Fakultas Psikologi Universtas Islam Riau. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau karya ini terbukti bukan karya saya dan merupakann hasil meniru karya orang lain , maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Pekanbaru, Agustus 2021



Anisaturrohmah
178110059

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orangtua terkasih

Ayah dan Ibu

Sebagai tanda cinta dan terimakasih yang tak terhingga atas segalanya yang telah diberikan kepada ananda, lewat karya kecil ini semoga dapat memberikan kebahagiaan dan kebanggaan kepada Ayah dan Ibu.



HALAMAN MOTTO

“Hidup akan selalu berakhir dengan indah kawan. Bila belum indah, maka belum berakhir”

~ Patrick Star ~



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Mekanisme Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi”** dengan baik. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih setulus-tulusnya, kepada:

1. Orangtuaku tercinta Bapak Sarjono dan Ibu Tety Wiranti, serta kakak dan adikku, terimakasih yang tak terhingga atas segala kasih sayang, cinta, perhatian, dukungan, dorongan semangat, bantuan moril dan materil yang selama ini diberikan kepada penulis,
2. Bapak Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau atas segala bimbingan, arahan dan saran serta waktu, pikiran dan tenaga yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Tengku Nila Fadhliha, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan motivasi dan saran kepada penulis selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

4. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL, selaku rektor Universitas Islam Riau.
5. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., M.A selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Lisfarika Napitupulu, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Ibu Yuia Herawati, S.Psi., M.A selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Bapak Didik Widianoro, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Bapak/Ibu Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
11. Kepada teman pertamaku di kampus Destya Syafitri, juga kepada teman-teman dekatku Winona Melva Laurent, Rismauli, Nabila Yumna, Siti Umairah, dan Wiji Lestari yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta bantuan dalam proses penulisan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

13. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk berpartisipasi sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

14. Kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Sebagai manusia biasa yang banyak kekurangan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Agustus 2021

Anisaturrohmah

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	10
1.3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 MEKANISME <i>COPING STRESS</i>	12
2.1.1 Pengertian Mekanisme <i>Coping Stress</i>	12
2.1.2 Jenis-Jenis Mekanisme <i>Coping Stress</i>	15

2.2 STRESS	19
2.2.1 Pengertian Stress	19
2.2.2 <i>Coping</i> pada Stress.....	21
2.3 DIMENSI <i>COPING STRESS</i>	23
2.4 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MEKANISME COPING STRESS	25
2.5 KERANGKA BERPIKIR	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 JENIS PENELITIAN	32
3.2 VARIABEL PENELITIAN	32
3.3 DEFINISI OPERASIONAL MEKANISME <i>COPING STRESS</i>	33
3.4 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	34
3.4.1 Populasi Penelitian.....	34
3.4.2 Sampel Penelitian.....	34
3.5 METODE DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA	36
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	36
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	36
3.6 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA.....	38
3.6.1 Uji Validitas	38
3.6.2 Uji Reliabilitas	38
3.7 TEKNIK ANALISIS DATA	39

3.7.1 Pengelompokan Variabel	39
3.7.2 Univariat	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 PROSEDUR PENELITIAN	40
4.1.1 Persiapan Penelitian	40
4.1.2 Pengembangan Alat Ukur	40
4.2 PELAKSANAAN PENELITIAN	43
4.3 HASIL PENELITIAN	43
4.3.1 Gambaran Karakteristik Responden	43
4.3.2 Gambaran Mekanisme <i>Coping Stress</i>	44
4.3.3 Gambaran Mekanisme <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.3.4 Gambaran Jawaban Responden	46
4.5 PEMBAHASAN	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 KESIMPULAN	65
5.2 SARAN	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

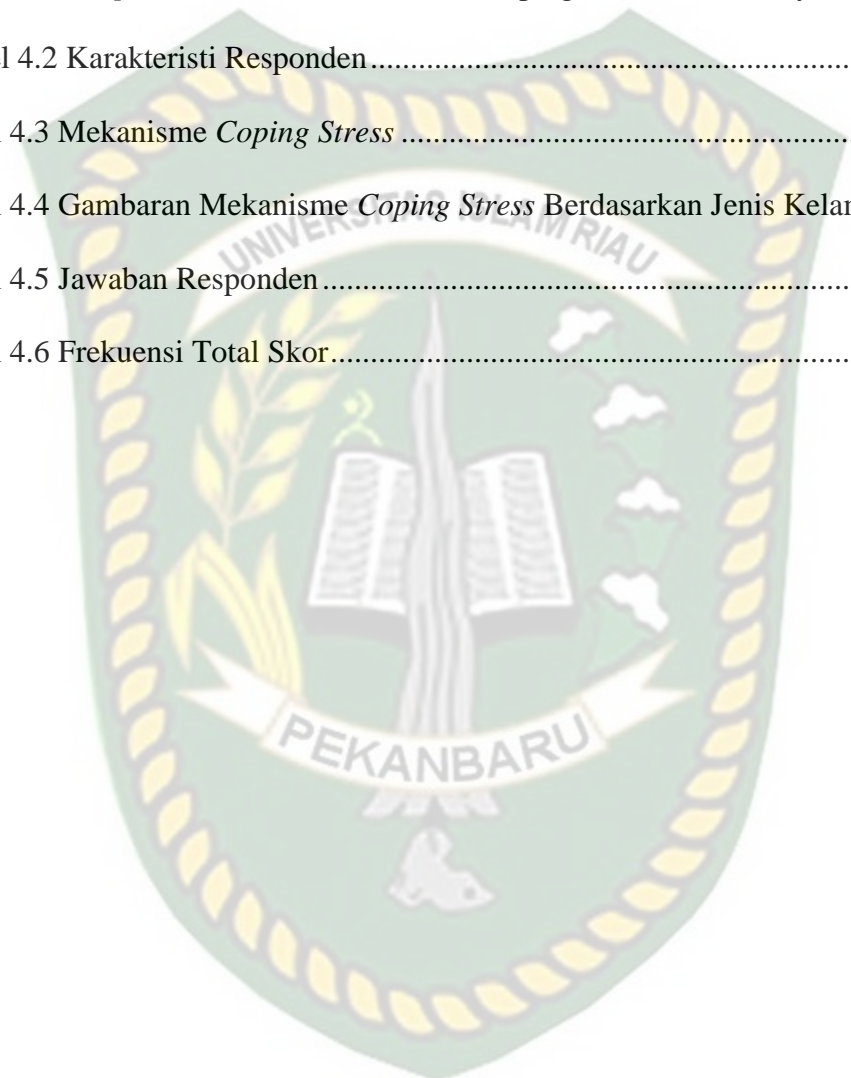
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
-----------------------------------	----



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen Mekanisme Coping Stress sebelum Try Out	37
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Instrumen Mekanisme Coping Stress setelah Try Out	42
Tabel 4.2 Karakteristi Responden.....	44
Tabel 4.3 Mekanisme <i>Coping Stress</i>	45
Tabel 4.4 Gambaran Mekanisme <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Jenis Kelamin ...	46
Tabel 4.5 Jawaban Responden.....	47
Tabel 4.6 Frekuensi Total Skor.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I SKALA PENELITIAN.....	73
LAMPIRAN II OUTPUT SPSS DATA PENELITIAN.....	77
LAMPIRAN III TABULASI DATA TRY OUT SKALA MEKANISME COPING STRESS	86
LAMPIRAN IV TABULASI DATA PENELITIAN SKALA MEKANISME COPING STRESS	88



GAMBARAN MEKANISME COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI

ANISATURROHMAH
178110059

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme *coping stress* pada mahasiswa yang menulis skripsi dimasa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Jumlah sampel yang diambil sebesar 100 orang yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala mekanisme *coping stress* hasil modifikasi yang dilakukan oleh penulis.

Metode pengolahan data yang digunakan adalah analisis deskriptif berupa pegelompokan variabel dan univariat. Secara umum mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki mekanisme coping *problem focused coping* (koping berfokus pada masalah) sebanyak 56 orang (56,0%), sementara 44 responden (44,0%) menggunakan *emotion focused coping* (koping berfokus pada emosi).

Kata Kunci: Mekanisme *Coping Stress*, Skripsi, Pandemi

**DESCRIPTION OF STRESS COPING MECHANISM OF STUDENTS WHO
ARE WRITING THEIR THESIS DURING A PANDEMIC**

**ANISATURROHMAH
178110059**

ABSTRACT

This study aims to determine the description of stress coping mechanism of students who are writing their thesis during the pandemic. This study uses a quantitative descriptive method. The number of samples taken was 100 people who were selected using the snowball sampling technique. The data collection tool used is the scale of the stress coping mechanism modified by the author.

The data processing method used is descriptive analysis in the form of grouping variables and univariate. In general, the students who became respondents in this study had a problem focused coping mechanism were 56 people (56.0%), and 44 respondents (44.0%) used emotion focused coping.

Keywords: Stress Coping Mechanism, Thesis, Pandemic

وصف آلية التعامل مع الضغوط على الطلاب الذين يكملون هذه الأطروحة في زمن الوباء

أنيسة الرحمة

١٧٨١١٠٠٥٩

الملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة وصف آلية التعامل مع الضغوط على الطلاب الذين يكتبون هذه الأطروحة أثناء الوباء. يستخدم هذا البحث المنهج الكمي الوصفي. عدد العينات المأخوذة هو 100 شخص تم اختيارهم باستخدام تقنية أخذ العينات من كرات الثلج. أداة جمع البيانات المستخدمة هي مقياس آلية التكيف مع الضغط المعدلة من قبل الباحثة. طريقة معالجة البيانات المستخدمة هي التحليل الوصفي في شكل تجميع المتغيرات وحيدة المتغير. بشكل عام، كان لدى الطلاب الذين أصبحوا مشاركين في هذا البحث آلية مشكلة في التأقلم المركزة لـ 56 شخصًا (0,56%)، بينما استخدم 44 مشاركًا (0,44%) أسلوب التأقلم المركّز على العاطفة.

الكلمات الرئيسية: آلية التعامل مع الضغوط، الأطروحة، الوباء

BAB I

PENDHAULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan menjadi sangat penting dikalangan masyarakat untuk saat ini, karenanya banyak orang menempuh pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa ingin menyelesaikan kuliah setidaknya dalam jangka empat tahun. Jika sudah lebih dari empat tahun, kebanyakan mahasiswa akan merasa cemas, karena waktu yang diberikan oleh pihak akademik atau universitas terbatas.

Untuk menyelesaikan S1 dan mendapatkan gelar Sarjana, setiap mahasiswa di haruskan menyelesaikan “Skripsi” sebagai tugas akhir dalam pendidikan S1. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang berisikan sebuah penelitian. Mahasiswa harus mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang didapat dari perkuliahan dan semua itu dapat ditunjukkan melalui penelitian skripsi. Skripsi tidak bisa dibuat dengan sembarangan atau asal jadi. Mahasiswa perlu memperhatikan prosedur dan kode etik penelitian. Mahasiswa juga harus menggunakan teori-teori yang relevan dan teknik yang tepat.

Dalam proses penulisan skripsi, mahasiswa akan merasakan dan menghadapi beberapa hambatan yang bisa memperlambat penyelesaian skripsinya. Terlebih pada masa pandemi seperti sekarang ini, mahasiswa merasakan kesulitan dalam

pengerjaan skripsi. Seperti yang kita semua tahu, sekarang ini dunia sedang mengalami masalah serius, yakni Pandemi Covid 19. Pemerintah sedang berupaya keras menghambat atau bahkan memberhentikan penyebaran virus tersebut. Karenanya dilakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar maupun Berskala Mikro. Untuk sementara tidak ada pertemuan tatap muka di sekolah-sekolah dan universitas.

Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan stres. Menurut I.S dan Markam (2007), Stres bisa terjadi dikarenakan oleh tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan. Konflik terjadi jika suatu objek tujuan memiliki nilai rangkap bagi seorang individu. Disini tujuan mahasiswa yaitu menyelesaikan skripsi, namun ada beberapa hal yang menghambat proses penulisan skripsi dan menyebabkan stres. Untuk itu mahasiswa perlu untuk mengatasi stres agar penulisan skripsi tetap berjalan dan tujuan dapat tercapai.

Dalam penelitian Rifka Damayanti (2020), beberapa kesulitan mahasiswa semester akhir dalam penyusunan skripsi pada situasi pandemi diantaranya beberapa pertanyaan dimana “setuju” menjadi jawaban terbanyak dari 35 partisipan yaitu kesulitan mahasiswa bimbingan secara daring dari rumah dijawab setuju oleh (15 orang), kesulitan mencari jurnal dan referensi secara online (17 orang), 32 orang menyetujui apabila kebijakan untuk memperpanjang pengambilan data dan tanpa membayar biaya UKT lagi dikeluarkan, kesulitan

dalam kebijakan *social distancing* (31 orang), kesulitan pergantian judul (26 orang), merasakan krisis ekonomi (33 orang), kesulitan memilih dan memformulasikan topik (21 orang), bimbingan secara online tidak terlaksana dengan baik (16 orang), kesulitan membuat kesimpulan dan saran penelitian (24 orang), kesulitan dari kegiatan selain skripsi adalah bekerja (20 orang), kesulitan menentukan teknik analisis dan menganalisis data (32 orang), serta kesulitan mengganti penelitian menjadi kualitatif (27 orang).

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2020), diperoleh hasil bahwa kesulitan-kesulitan mahasiswa yaitu mengalami kesulitan dalam proses ujian (78.90%), mengalami kesulitan dalam proses bimbingan (74.05%), mengalami kesulitan pengambilan data (69.67%), dan kesulitan dalam mencari literatur (68.86%). Dalam hal ini bisa dikatakan bahwa mahasiswa menghadapi banyak masalah saat mengerjakan skripsi dan hal itu dapat menyebabkan stres.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sedikit banyaknya mengalami stres saat menyusun skripsi. Seperti beberapa penelitian dibawah ini yang meneliti mengenai stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi covid-19. Penelitian oleh Firmanto Adi Nurcahyo dan Tience Debora Valentina mengenai “Menyusun Skripsi di Masa Pandemi?” (2020) menunjukkan bahwa situasi dan kondisi pandemi mengakibatkan para subjek penelitian merasakan cemas, takut, dan bingung dengan pengerjaan skripsi.

Berdasarkan penelitian Retno Permatasari, Miftahul Arifin dan Raup Padilah (2020) menunjukkan hasil dampak psikologis, stress pada mahasiswa BK yang menyusun skripsi masuk dalam kategori tinggi akibat dari personal stressor. Dampak dari berbagai macam hambatan seperti sulitnya untuk bertemu dosen pembimbing, kecemasan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, lingkungan yang kurang kondusif karena Covid-19, dan rasa lelah saat menyusun skripsi karena terlalu lama dalam menyusun skripsi. seluruh subjek mengalami stress, dibuktikan dengan berbagai gejala yang tampak seperti rasa percaya diri rendah, konsentrasi menurun, merasakan kejenuhan, meurunnya semangat dan berkurangnya motivasi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati, mahasiswa 90.67% mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan dan 9.33% dengan tingkat berat. Kemudian gejala psikologi stres dengan tingkat ringan sebanyak 92.8% dan tingkat berat sebanyak 7.2%. Serta gejala perilaku stres dengan tingkat ringan sebanyak 89.3% dan tingkat berat sebanyak 10.7%. Terakhir tingkat stres dengan tingkat ringan sebanyak 87.5% dan tingkat berat sebanyak 12.5% (Wahyuni, 2020).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Yossi Vrichasti, Indra Safari dan Dewi Susilawati (2020), diperoleh tingkat stress dalam kategori normal sebanyak 39.60%, kategori ringan sebanyak 20.80%, kategori sedang sebanyak

17.00%, kategori parah sebanyak 18.90%, dan kategori sangat parah sebanyak 3.80%.

Ringan atau parah, stres tetap harus diatasi agar penyusunan skripsi dapat berjalan sebagaimana mestinya. Kata “*koping/coping*” merupakan istilah yang biasanya digunakan untuk menyebutkan suatu upaya mengatasi tekanan. Pendapat Lazarus dan Folkman (1984) dalam Hendriani (2018), menyatakan koping merupakan upaya seseorang mengatur kognisi dan perilaku secara konstan, untuk menangani beragam tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah.

Pada penelitian oleh Zaim Afifuddin Fasya, Podo Yuwono, dan Cahyu Septiwi pada tahun 2019 yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019” mendapatkan hasil: 1) tingkat stres, mayoritas sebanyak 64 responden (48,5%) adalah stres sedang, dengan jumlah usia terbanyak sebanyak 38 responden berusia 22 tahun, dan jenis kelamin terbanyak perempuan. 2) mekanisme koping, menunjukkan hasil kategori baik sebagai kategori terbanyak dengan jumlah 98 responden (74,2%), 31 responden (23,5%) kategori cukup, dan 3 responden (2,3%) kategori kurang.

Penelitian Ismiati (2015), strategi coping yang dilakukan mahasiswa yaitu mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan skripsi, melakukan aktivitas fisik, berdoa dan melakukan aktivitas keagamaan, merokok,

menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara menulis karya ilmiah, mencari referensi buku-buku terbaru sesuai dengan judul skripsi, mengusahakan diri untuk disiplin waktu dalam segala urusan, bergabung dengan teman dan berbagi informasi, menghubungi keluarga, mencari waktu dan tempat nyaman untuk menyelesaikan skripsi, berpikir positif dan melakukan perlakuan terhadap rasa malas.

Waiez Lavari, Susi Erianti, dan Tengku Abdur Rasyid pada tahun 2019 dengan judul “Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru” mendapatkan hasil dan kesimpulan mekanisme koping terbanyak dipakai oleh partisipan adalah mekanisme koping maladaptif yaitu 35 (56,5%). Mekanisme koping maladaptif muncul disebabkan oleh faktor-faktor seperti mahasiswa yang mengabaikan catatan dari dosen pembimbingnya, pada saat mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi responden enggan meminta pendapat teman-temannya, dan ada pula responden yang sulit mengendalikan emosinya yang mempengaruhi dalam proses bimbingan skripsi seperti jika terus salah ia akan marah kepada orang lain dan meluapkan emosinya tersebut.

Dalam penelitian Andria Pragholapati dan Wida Ulfitri (2019), diperoleh hasil diperoleh hasil setengah dari mahasiswa yaitu 29 orang (50.0%) memiliki mekanisme *coping* dalam kategori *emotion focused coping* dan setengah mahasiswa lagi 29 orang (50.0%) memiliki mekanisme *coping* dalam kategori

problem focused coping. Kemudian mekanisme coping terbanyak yang digunakan adalah mekanisme coping berfokus pada emosi yaitu 201 jumlah jawaban dari soal kuesioner *self control* dengan kegiatan bermusik (mendengarkan musik, karaoke dan band). Lalu yang kedua yaitu menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah yaitu 187.4 jumlah jawaban dari soal kuesioner *seeking informational support* dengan cara melakukan bimbingan.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo (2020) mengenai menyusun skripsi di masa pandemi memperlihatkan bahwa para subjek penelitian melakukan usaha dalam menuntaskan masalah stres menyusun skripsi saat masa pandemi dengan coping berfokus pada masalah. Mahasiswa berupaya melakukan penyesuaian diri untuk tetap melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing dan juga mengambil data penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini mengatakan bahwa perlu adanya adaptasi yang kreatif dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Artinya dalam mengerjakan skripsi dilakukan dengan berbagai cara baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan, diantaranya dengan menggunakan manfaat teknologi sebagai media utama untuk mencari sumber-sumber informasi, komunikasi dan pengumpulan data (Nurcahyo, 2020).

Pada penelitian Ayu (2020), terlihat mahasiswa juga melakukan upaya mengatasi masalah seperti saat mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengambilan data karena PSBB, untuk itu mahasiswa akhirnya mengambil data

secara online. Kemudian kesulitan dalam mencari referensi karena perpustakaan yang tutup membuat mahasiswa mengakses berbagai referensi di internet, namun hal ini juga sulit karena beberapa mahasiswa sulit dan tidak bisa membuka akses literatur seperti jurnal atau artikel ilmiah secara *full paper* karena tidak ada *open access*. Pilihan lain yang banyak dituju oleh mahasiswa adalah beberapa platform perpustakaan online (*digital library*).

Selanjutnya berdasarkan penelitian Permatasari (2020) menunjukkan bahwa reaksi stres pada saat proses pengerjaan skripsi ada dua yaitu berupa reaksi positif dan reaksi negatif. Pada reaksi positif diperoleh adanya rasa penasaran yang tinggi untuk mencari pustaka acuan tambahan, mahasiswa rajin bimbingan dan melakukan seminar. Pada reaksi negatif diantaranya reaksi stres berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda pengerjaan skripsi, kesulitan dalam bertemu pembimbing dan mengalami kendala dalam proses pengambilan data. Subjek penelitian mengatakan bahwa tidak sanggup hidup dengan stress terlalu lama, dan mereka berusaha keras menyelesaikan skripsi di tengah repotnya situasi pandemi.

Dari penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi stres saat menyusun skripsi. Pada saat sebelum pandemi maupun saat pandemi, mahasiswa selalu memiliki hambatan-hambatan yang dapat menyebabkan stres selama proses pengerjaan skripsi dan selalu memiliki cara masing-masing untuk menyelesaikannya.

Dalam penelitian Sulis Mariyanti (2013) yang berjudul “Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul” memperoleh hasil koefisien pengaruh tidak langsung strategi *problem focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi sebesar -1,52185 lebih besar dari pengaruh langsung *stressor* terhadap waktu penyelesaian studi yaitu sebesar -0,693. Dan juga pada koefisien pengaruh tidak langsung strategi *emotion focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi sebesar 8,037096 lebih besar dari pengaruh langsung *stressor* terhadap waktu penyelesaian yaitu sebesar -0,693. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa pilihan strategi *coping* jenis apapun, baik itu *problem focus coping* ataupun *emotion focus coping* dapat memediasi pengaruh *stressor* terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa psikologi.

Mahasiswa memiliki mekanisme *Coping* yang berbeda-beda seperti hasil dalam penelitian Mariyanti (2013), baik *Problem Focused Coping* maupun *Emotion Focused Coping* dapat menangani stres yang dialami. Sangat penting bagi mahasiswa untuk melakukan *coping* saat stress menghadapi penyusunan skripsi yang memiliki hambatan.

Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan, akhirnya penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Mekanisme *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan deskripsi latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Mekanisme Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi”.

1.3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Mekanisme Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi.

1.3.2 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi dalam ilmu pengetahuan di bidang pendidikan yang berkaitan dengan gambaran mekanisme coping stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

b. Manfaat Praktis

- 1) Mengetahui gambaran mekanisme *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.
- 2) Bermanfaat sebagai informasi bagi mahasiswa untuk mengenali, memahami, serta memilih jenis mekanisme *coping stress* dalam proses menyusun skripsi sesuai dengan situasi dan kondisi.

- 3) Bagi pembaca dapat dijadikan literatur tambahan dalam melakukan penelitian yang sama.
- 4) Bagi penelitian, diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 MEKANISME COPING STRESS

2.1.1 Pengertian Mekanisme Coping Stress

Mekanisme coping (*Coping*) adalah mekanisme yang dipakai untuk berhadapan dengan perubahan yang diterima. Jika mekanisme coping yang digunakan sukses, sehingga seseorang akan dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Mekanisme coping bisa dipelajari dari permulaan munculnya stressor sehingga seseorang tersebut sadar akan dampak dari stressor. Kemampuan coping setiap orang tergantung dari temperamen, persepsi, dan kognisi serta latar belakang atau norma tempat mereka tumbuh dan berkembang (Carlson 1994 ; Nursalam dan Ninuk 2007).

Dalam Muhith (2015), menurut Stuart dan Sundeen (1998) mekanisme coping adalah sebuah cara yang ditujukan pada tatalaksana stress, yang termasuk didalamnya upaya penanganan masalah langsung dan mekanisme pertahanan yang dipakai untuk perlindungan diri. Sedangkan menurut pendapat King (2014), *coping* dasarnya merupakan salah satu dari macam jenis pemecahan masalah, prosesnya menyertakan pengaturan situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menangani berbagai

problematika kehidupan, dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi stres

Dalam Saefudin (2020) Farida, mengartikan coping stress sebagai cara perubahan kognitif dan tingkah laku secara konstan sebagai respon seorang individu dalam berhadapan dengan situasi yang mengancam dengan cara merubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah. Sedangkan Rustiana, menyatakan bahwa coping merupakan metode yang digunakan oleh orang individu dalam menghadapi tuntutan yang memicu timbulnya stress.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menerangkan coping sebagai upaya atau cara seseorang manajemen kognisi dan perilaku secara konsisten, untuk menghadapi beragam tuntutan atau menghadapi setiap kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Sementara Steward dkk (1998), berpendapat coping adalah unsur dari ciri khas personal individu untuk mengatur adaptasi psikologis yang diperlukan terhadap berbagai dorongan dalam kehidupan. Menurut Anson (1993), menerangkan coping sebagai suatu proses menjaga *well-being*, baik secara psikologis fisik maupun status fungsional (dalam Hendriani, 2018).

Selanjutnya dalam Candra dkk (2017), Lazarus dan Folkman (1984) mengutarakan bahwa *coping* adalah cara untuk mengatur perilaku menuju pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, dan memiliki

fungsi untuk melepaskan diri dari konflik yang nyata maupun tidak nyata. *Coping* merupakan suatu upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap berbagai tuntutan (*distress demands*).

Dalam Rasmun (2009), individu yang menderita stres atau ketegangan psikologi dalam berhadapan dengan masalah-masalah kehidupan diperlukan kemampuan personal ataupun dukungan dari lingkungan, supaya bisa mengurangi stres, cara seseorang mengurangi stres disebut dengan coping. Coping adalah sebuah proses yang dilewati oleh seseorang dalam mengatasi situasi yang menyebabkan stres. Coping tersebut ialah reaksi dari seorang individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Coping juga ditafsirkan sebagai usaha transformasi kognitif dan perilaku secara konstan untuk menangani stress yang sedang dihadapi.

Dalam Isnawati (2020), Ruter menerangkan bahwa *coping* adalah sebuah proses yang berkembang seiring berjalannya waktu. *Coping* adalah reaksi terhadap tekanan yang berguna dalam memecahkan, mengurangi dan menggantikan keadaan yang penuh tekanan. Mekanisme *coping* meliputi usaha yang merubah evaluasi sehingga individu tidak merasakan ancaman oleh stimulus dari luar lagi.

Jadi, mekanisme *coping stress* merupakan hal-hal yang mencakup segala upaya yang dilakukan untuk menghadapi stres yang dialami atau

mengelola stres. *Coping stress* perlu dilakukan untuk mengurangi dampak masalah dan bahkan menyelesaikan masalah. Mekanisme *coping stress* setiap orang berbeda-beda dan ada banyak jenis mekanisme *coping stress* yang bisa dilakukan.

2.1.2 Jenis-Jenis Mekanisme Coping Stress

Ada dua jenis Coping menurut teori Lazarus dan Folkman (1984 ; Hendriani 2018), yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. 1) *Problem-Focused Coping* adalah upaya untuk melakukan sesuatu untuk mneghilangkan keadaan yang menumbuhkan stres. 2) *Emotional-Focused Coping* adalah upaya untuk mengendalikan dampak emosional dari kejadian yang berakibat timbulnya stres.

Pada *coping* berfokus pada emosi (*Emotional-Focused Coping*), individu berusaha sesegera mungkin mengurangi akibat dari stressor dengan menentang stressor atau menarik diri dari keadaan. Tetapi, *coping* berfokus pada emosi tidak membuat stressor hilang dan tidak mendukung seorang individu dalam meningkatkan strategi yang lebih baik lagi untuk mengelola stressor. Bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada emosi termasuk melamun atau berkhayal. Melamun atau berkhayal merupakan jenis pelarian dalam secara imajiner dan bukan aksi utuk mengatasi masalah (Lazarus & Folkman 1984; Nevid dkk, 2005).

Sedangkan *coping* berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*), seseorang mengevaluasi stressor atau penyebab stres yang sedang mereka hadapi dan melakukan upaya untuk merubah stressor atau merubah reaksi mereka untuk mengurangi efek stressor. *Coping* yang berfokus pada masalah menyertakan strategi untuk menuntaskan secara langsung sumber dari stres (Lazarus & Folkman 1984; Nevid dkk, 2005) .

Menurut Lazarus & Folkman (1984), saat seseorang merasa situasi atau masalah yang sedang dihadapi masih bisa dikontrol atau diatasi maka akan cenderung menggunakan *problem focused coping*. Sementara jika seseorang merasa situasi atau masalah yang sedang dihadapi tidak bisa diubah dan hanya bisa menerima maka akan cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

Kemudian dalam King (2014) disebutkan dua jenis coping yaitu *Approach Coping* dan *Avoidant Coping*. 1) *Approach Coping* (pendekatan pada inti masalah) adalah penyelesaian berfokus pada masalah, yaitu secara aktif melibatkan diri dengan masalah. Pendekatan dengan mendekati pada inti dari permasalahan adalah contoh dari berpikir secara kritis dan kepedulian, artinya membiarkan diri sadar akan semua sisi dari konflik yang dihadapi. 2) *Avoidant Coping* (pendekatan yang menghindar dari masalah) adalah pendekatan dimana seseorang mengatasi

masalah dengan mengupayakan untuk dapat mengabaikan atau menghindarinya.

Dalam Wade & Tavris (2007) menyebutkan cara untuk mengatasi stres salah yakni 1) mengurangi efek fisik seperti relaksasi bertahap, meditasi, pijatan dan juga olahraga. 2) dengan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. 3) dengan memikirkan kembali masalah, melalui evaluasi kembali (*reappraisal*), belajar dan mendapatkan arti dari pengalaman, komparasi sosial dengan orang lain yang kondisinya tidak lebih baik atau menyediakan beberapa contoh yang memberikan inspirasi bagaimana cara menyelesaikan masalah.

Selanjutnya dalam Rasmun (2009), menyebutkan ragam coping sebagai berikut:

- 1) Coping Psikologis
 - a) Pandangan atau penerimaan seseorang pada stressor, seberat apa ancaman yang dirasakan terhadap stressor yang diterima.
 - b) Efektif atau tidaknya strategi coping yang dipakai dalam berhadapan dengan stressor, apabila strategi coping yang dipakai efektif maka akan melahirkan penyesuaian diri yang baik dan menjadi pola baru dalam kehidupan, bila sebaliknya maka bisa menyebabkan gangguan kesehatan fisik ataupun psikologis.

2) Koping Psiko-Sosial

Merupakan reaksi psiko-sosial atas dorongan stress yang diterima atau dihadapi oleh individu. Stuart dan Sundeen (1991; Rasmun), mengemukakan ada 2 macam koping yang biasa dilakukan untuk menangani stres dan kecemasan.

- a) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*). Cara ini digunakan untuk mengatasi konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 kategori reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu menyerang, menarik diri, dan kompromi.
- b) Reaksi yang mengarah pada Ego, reaksi ini seringkali dipakai dalam berhaapan dengan stres atau kecemasan, koping ini beproses secara tidak sadar sehingga dapat mengakibatkan penyelesaian sering sulit dan tidak realistis. Beberapa mekanisme pertahanan diri yang bersumber dari ego diantaranya yaitu kompensasi, mengingkari, mengalihkan, disosiasi, identifikasi, intelektualisasi, introyeksi, proyeksi, rasionalisasi, reaksi formasi, regresi, represi, dll.

Bell (1977; Rasmun, 2009) mengemukakan 2 metode koping, antara lain:

- 1) Metode koping jangka panjang, cara ini meruakan cara yang efektif dan nyata dalam mengatasi permasalahan psikologis untuk jangka

waktu yang lama, seperti: mengobrol dengan orang lain (curhat) tentang masalah yang dihadapi, mencari informasi lebih banyak tentang problematika yang dihadapi, membuat beragam pilihan tindakan untuk mengurangi situasi, dll.

- 2) Metode koping jangka pendek, digunakan sebagai cara untuk mereduksi stres untuk waktu sementara, namun tidak efektif dalam waktu jangka panjang, misalnya: mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi, banyak tidur, merokok, menangis, dll.

2.2 STRESS

2.2.1 Pengertian Stres

Menurut I.S dan Markam (2007), Stres bisa terjadi dikarenakan tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan. Permasalahan terjadi bila suatu objek tujuan memiliki nilai ganda bagi seseorang. Kemudian menurut King (2012), stress merupakan respons seseorang terhadap stressor, yakni lingkungan atau peristiwa yang mengancam dan membenani kemampuan koping mereka.

Selanjutnya dalam Candra dkk (2017), menurut Clonninger (1996) stress merupakan keadaan yang menimbulkan ketegangan yang terjadi saat individu mengalami konflik atau tantangan dan belum memiliki jalan

keluar, atau memiliki banyak pikiran yang mengganggu seorang individu atas apa yang akan dilakukannya.

Sedangkan menurut Selye dalam King (2012), stress sebagai kerusakan pada tubuh karena tuntutan yang dibebankan kepadanya. Selye menyatakan, terlepas dari masalah apa yang dimiliki individu, stress akan menunjukkan gejala-gejala yang serupa, yakni: hilangnya selera makan, kelemahan otot, dan minat dengan dunia menurun.

Hans Selye dalam Rasmun (2009), menjelaskan stress sebagai reaksi dari tubuh yang tidak spesifik terhadap tiap-tiap kebutuhan tubuh yang terganggu, stress merupakan kejadian yang bersifat universal yang terjadi dalam hidup ini dan tidak bisa kita dihindari, stress memberikan efek secara menyeluruh pada manusia yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, serta keseimbangan fisiologis bisa terancam.

Menurut Hendriani (2018), stress menunjukkan adanya tekanan yang sedang dialami oleh seorang individu sebagai dampak dari persoalan atau kondisi tertentu yang terjadi diluar keinginan akibat stressor, dikarenakan ada berbagai tuntutan yang tidak dapat terpenuhi, dan hal lain yang menimbulkan tidak seimbangnya aspek-aspek dalam hidup seorang individu.

Kemudian Lazarus (Hendriani, 2018), berpendapat stres psikologis terjadi saat manusia menemui keadaan area yang penuh tekanan,

menganggapnya sebagai ancaman yang besar dan melewati batas kemampuan kopingnya. Dua komponen sentral dalam stres psikologis menurut Lazarus, yaitu:

- 1) *Appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap hal-hal signifikan yang terjadi berpengaruh terhadap *well-being* nya.
- 2) Koping, yaitu berbagai usaha seseorang baik dalam bentuk pikiran ataupun perilaku yang ditujukan untuk mengatur tuntutan atau perubahan-perubahan yang dihadapi.

2.2.2 Coping pada Stres

Stress bersifat umum, artinya semua orang bisa mengalaminya. Namun, cara mengungkapkannya akan berbeda-beda. Sesuai dengan ciri khas tiap-tiap orang, maka respon terhadap stres juga akan berbeda. Respon yang berbeda itu disebabkan oleh mekanisme koping yang dipakai oleh seseorang dengan sumber dan kemampuan yang berbeda. Kemampuan seorang manusia dalam menangani stres berbeda-beda, meskipun stres yang sama namun akan memiliki dampak dan reaksi yang berbeda pula (Rasmun, 2009).

Secara alami, sadar atau tidak setiap orang sebenarnya telah memakai trik koping dalam menghadapi stres. Koping yang efektif menghasilkan penyesuaian yang menetap yang merupakan kebiasaan yang baru dan pemulihan dari sebuah situasi dan kondisi yang lama, sementara koping

yang tidak efektif akan berujung dengan maladaptif yakni perilaku yang tidak sejalan dari keinginan normatif dan bisa membuat rugi diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan (Rasmun, 2009).

Sebuah insiden yang menyebabkan stress bisa jadi tidak terlalu menekan disaat orang mampu menyelesaikannya. Proses koping yang berhasil diasosiasikan dengan sejumlah faktor termasuk perasaan mampu mengontrol berbagai hal, sistem kekebalan yang sehat, sumber daya pribadi, dan emosi positif. Kejadian-kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres, seperti juga tantangan pemecahan masalah lainnya, penggunaan strategi yang majemuk kerap berfungsi lebih baik dari pada penggunaan strategi tunggal (Folkman & Moskowitz, 2004 dalam King 2014).

Inner Health Studio tahun 2008 (Hendriani, 2018) menyebutkan bahwa beberapa artikel ilmiah mengenai koping dan manajemen stress mendapatkan beberapa hal penting terkait koping, yaitu:

- 1) Tidak ada satupun strategi koping yang berfungsi sepanjang waktu disetiap kesulitan secara efektif. Strategi koping yang belum efektif disuatu waktu dapat menjadi efektif diwaktu lain dan juga sebaliknya.
- 2) Dasarnya seseorang tidak benar-benar melakukan koping apabila memilih menghindar dan menolak menghadapi situasi menekan.

- 3) Saat satu strategi koping tidak lagi berfungsi, ini menandakan seseorang harus mengembangkan strategi koping yang lain.
- 4) Satu strategi koping bila dipakai berlebihan atau sangat sering tanpa melakukan penyesuaian terhadap karakteristik kesulitan yang berbeda bisa menjadi kebiasaan kurang baik yang membuat timbulnya tekanan baru.
- 5) Semakin banyak alternatif strategi koping yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin besar kesempatan dalam menemukan metode yang paling tepat untuk tiap stressor yang berbeda.
- 6) Seseorang bisa menentukan manakah koping yang paling baik atau tepat untuk dirinya dalam menghadapi berbagai masalah. Setiap manusia memiliki respon, kecemasan, dan koping yang berbeda-beda. Karenanya keefektifan suatu koping akan berbeda-beda pada setiap individu bahkan dalam menghadapi persoalan yang sama sekalipun.

2.3 DIMENSI MEKANISME COPING STRESS

Ada dua koping menurut Lazarus dan Folkman (1984 ; Hendriani 2018), yaitu:

- a. *Problem-Focused Coping* adalah cara untuk melakukan suatu aktivitas bertujuan menghilangkan keadaan yang menyebabkan stres.

Aspek-aspek *Problem-Focused Coping* menurut Lazarus dan Folkman (Candra dkk, 2017) adalah sebagai berikut:

- 1) *Seeking Informational Support*, berusaha mendapat dukungan informasi dari orang lain yang dinilai bisa diandalkan dan kompeten.
 - 2) *Confrontative coping*, melakukan konfrontasi untuk mengatasi konflik secara konkret.
 - 3) *Planful problem-solving*, mengkaji tiap situasi yang menyebabkan masalah serta berusaha mencari jalan keluar secara langsung atas masalah yang dihadapi.
- b. *Emotional-Focused Coping* adalah upaya untuk mengendalikan risiko emosional dari suatu perkara yang memunculkan stres atau memiliki potensi menimbulkan stres.

Aspek-aspek *Emotional-Focused Coping* menurut Lazarus dan Folkman (Candra dkk, 2017) adalah sebagai berikut:

- 1) *Seeking social emotional support*, usaha untuk mendapatkan dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, melakukan upaya kognitif untuk membebaskan diri dari masalah atau membuat suatu harapan yang positif.
- 3) *Escape avoidance*, membayangkan tentang sebuah situasi atau melakukan aksi menghindar dari situasi yang tidakmenyenangkan. Individu berkhayal seandainya saja masalahnya hilang dan mencoba

untuk tidak memikirkan masalah dengan tidur atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

- 4) *Self control*, mengelola perasaan atau tindakan sendiri dalam kaitannya dengan penyelesaian persoalan hidup.
- 5) *Accepting responsibility*, berusaha untuk lapang dada menerima masalah yang sedang dihadapi sembari memikirkan solusinya.
- 6) *Positive reappraisal*, berupaya memberi arti positif dari keadaan yang ada dalam masa perkembangan kepribadian, terkadang dengan pemikiran yang religius (Taylor 1995).

2.4 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MEKANISME COPING STRESS

Dalam Isnawati (2020), faktor yang mempengaruhi *coping* adalah sebagai berikut:

a. Faktor Kepribadian

Pada pendekatan kepribadian, tiap-tiap orang akan menghadapi insiden yang mengakibatkan stress dengan cara yang unik dan tidak bisa dimodifikasi. Jadi dapat dikatakan bahwa cara individu dalam menghadapi stres dapat dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian (Aspinwall & Taylor, 1992).

b. Berpikir Positif dan *Self-Efficacy*

Sikap yang pesimis selalu tidak lebih baik dari sikap optimis dalam beragam insiden, memberikan perasaan bahwa manusia mengontrol lingkungannya atau sebagaimana yang disebut oleh Albert Bandura, *self-efficacy* (1986-1989).

c. Faktor-Faktor Kognitif

Evaluasi kognitif atau kognitif appraisal adalah sebuah kata yang digunakan oleh Lazarus untuk mendeskripsikan interpretasi individu terhadap berbagai insiden dalam kehidupan sebagai hal yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif, (Santrock, 2002).

d. Kesehatan Fisik

Dalam mencari jalan menangani stres ada tuntutan untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar, karena kesehatan merupakan hal yang penting dalam mengatasi stres.

e. Materi

Dukungan ini merupakan sumber daya seperti uang, barang atau layanan yang dapat dibeli.

f. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini melingkupi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku sesuai dengan nilai sosial yang berlaku di dalam masyarakat.

g. Dukungan Sosial

Meliputi suport pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan sekitar pada seseorang.

Kemudian ada dua faktor yang mempengaruhi *coping* menurut Taylor (1997; dalam Isnawati) , yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal, meliputi:

- 1) Kecenderungan tipe coping tertentu, seperti *avoidance* (penghindaran), konfrontasi atau respon agresif.
- 2) Aspek kepribaian lain, seperti optimisme disposisional (keyakinan besar bahwa semuanya akan berjalan baik), *hardiness* (sekumpulan sikap yang memperkuat ketegaran individu), *neuroticism* (kecenderungan untuk merasakan afek negatif)

b. Faktor Eksternal, meliputi:

- 1) Ketersediaan sumber daya berupa waktu, uang dan materi.
- 2) Ketersediaan dukungan sosial.
- 3) Stressor tambahan dari peristiwa-peristiwa lain.

2.5 KERANGKA BERPIKIR

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas yang harus dikerjakan yaitu skripsi untuk menyelesaikan studi S1 dan mendapatkan gelar sarjana. Penyusunan skripsi dapat menyebabkan mahasiswa stres yang diakibatkan oleh berbagai jenis stressor termasuk masalah-masalah yang terjadi akibat pandemi covid-19 yang sekarang ini tengah melanda. Selama pengerjaan skripsi berlangsung, mahasiswa sadar bahwa dalam menyelesaikan studi S1 memiliki batas waktu yang telah ditetapkan.

Skripsi sendiri merupakan sebuah laporan penelitian yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana yang disusun menggunakan prinsip-prinsip ilmiah. Skripsi di tulis mahasiswa dibawah bimbingan dari dosen yang kompeten. Penulisan skripsi harus diuji dan dinilai (Rahman, 2017). Dalam hal ini tentu mahasiswa tidak boleh main-main dalam pengerjaan skripsi karena mahasiswa harus mempertanggungjawabkan skripsi yang ia kerjakan.

Disaat skripsi harus segera diselesaikan beberapa masalah dapat terjadi dalam proses pengerjaan skripsi. Menurut Rahman (2017) meskipun dibimbing oleh dosen yang dianggap kompeten, mahasiswa sering dihadapkan oleh banyak masalah dalam menulis skripsi. Mahasiswa sering menghadapi masalah teknik dan non-teknis yang memerlukan daya tahan dan motivasi yang kuat.

Masalah-masalah dapat berupa kesulitan-kesulitan selama penyusunan skripsi seperti dalam penelitian Rifka Damayanti (2020), kesulitan mahasiswa semester

akhir dalam menyusun skripsi pada situasi pandemi diantaranya yaitu kesulitan mahasiswa bimbingan secara daring dari rumah, kesulitan mencari jurnal dan referensi secara online, masalah pengambilan data dan membayar biaya UKT lagi, kesulitan dalam kebijakan *social distancing*, kesulitan pergantian judul, merasakan krisis ekonomi, kesulitan memilih dan memformulasikan topik, bimbingan secara online tidak terlaksana dengan baik, kesulitan membuat kesimpulan dan saran penelitian, kesulitan dari kegiatan selain skripsi, kesulitan menentukan teknik analisis dan menganalisis data serta kesulitan mengganti penelitian menjadi kualitatif.

Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan stres pada mahasiswa itu sendiri, stres yang berlebihan tidak hanya berdampak pada mental tetapi juga dapat berdampak pada fisik. Pada akhirnya stress dapat berakhir menjadi hambatan tersendiri dalam proses penyusunan skripsi. Hambatan-hambatan tersebut bisa berkembang menjadi lebih banyak atau berkurang tergantung kepada bagaimana mahasiswa menyelesaikan masalahnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firmanto Adi Nurcahyo dan Tience Debora Valentina mengenai “Menyusun Skripsi di Masa Pandemi?” (2020) menunjukkan bahwa kondisi pandemi menimbulkan perasan cemas, takut, dan bingung harus bagaimana dengan penyusunan skripsi pada partisipan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati (2020), mahasiswa yang mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 90.67%

dan tingkat berat sebanyak 9.33%. Kemudian gejala psikologi stres dengan tingkat ringan sebanyak 92.8% dan tingkat berat sebanyak 7.2%. Serta gejala perilaku stres dengan tingkat ringan sebanyak 89.3% dan tingkat berat sebanyak 10.7%. Terakhir tingkat stres dengan tingkat ringan sebanyak 87.5% dan tingkat berat sebanyak 12.5%.

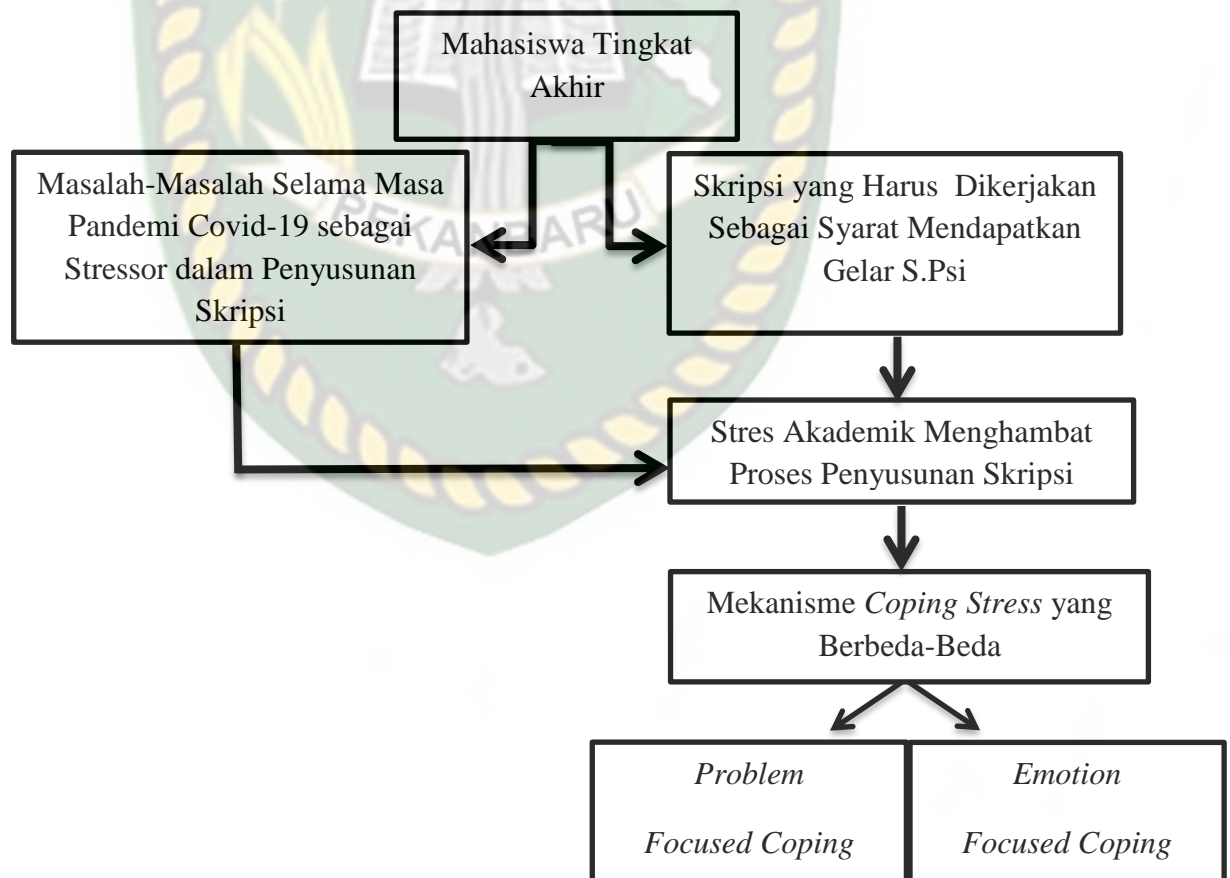
Dalam Rahman (2017) disebutkan bahwa skripsi sering kali dipersepsi sebagai mata kuliah yang sulit dan tidak menyenangkan. Kemudian mahasiswa membentuk sikap negatif. Persepsi dan sikap negative terhadap skripsi secara tidak sadar mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sikap positif harus dibentuk agar mahasiswa memiliki motivasi tinggi dan emosi positif dalam menyelesaikan skripsi.

Sikap mahasiswa terhadap skripsi akan mempengaruhi cara mahasiswa dalam menyelesaikan masalah. Penyelesaian masalah penting agar pengerjaan skripsi dapat berjalan dan tujuan mahasiswa dapat tercapai. Masalah yang tidak selesai dapat menimbulkan masalah-masalah lain, semakin banyaknya masalah mahasiswa mungkin akan mengalami stress berkepanjangan.

Mahasiswa memiliki beragam cara untuk menghadapi masalah-masalah yang menimbulkan stres. Cara-cara tersebut dapat dikatakan sebagai mekanisme *coping stress*. Ada banyak mekanisme *coping stress* yang bisa dilakukan seperti yang telah disebutkan oleh Lazarus dan Folkman (1984 ; Hendriani 2018), yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. 1) *Problem-Focused*

Coping adalah upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. 2) *Emotional-Focused Coping* adalah upaya untuk mengelola risiko emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres atau berpotensi menimbulkan stres. *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping* keduanya merupakan *coping stress* yang bisa dilakukan oleh mahasiswa. Perlu diketahui bagaimana cara mahasiswa menyelesaikan masalah, manakah yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa diantara keduanya dan apakah berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam menyelesaikan masalah yang menimbulkan stress dalam penyusunan skripsi.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 JENIS PENELITIAN

Penelitian ini mendeskripsikan gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi dengan menekankan analisis pada data angka. Oleh karena itu, deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Bungin (2014) penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif bermaksud untuk menerangkan, meringkaskan beragam kondisi, beragam situasi, atau variabel-variabel yang timbul di dalam masyarakat yang menjadi objek penelitian berlandaskan apa yang sedang terjadi.

3.2 VARIABEL PENELITIAN

Variabel merupakan sebuah konsep yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu, simbol yang diberikan nilai atau bilangan, suatu konstruk yang memiliki variabilitas dan dapat diamati secara langsung sehingga dapat terukur, (Latipun, 2015). Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, variabel penelitian ini adalah *Coping Stress*.

3.3 DEFINISI OPERASIONAL MEKANISME COPING SRESS

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Hendriani (2018), mengartikan coping sebagai suatu upaya atau cara seseorang mengatur kognisi dan perilaku secara konstan, untuk menangani berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Sedangkan stress menurut Lazarus terjadi ketika seseorang menemui kondisi lingkungan yang penuh dengan tekanan, menganggapnya sebagai ancaman besar dan melewati kemampuan copingnya (Hendriani, 2018).

Dari kedua definisi diatas maka mekanisme *coping stress* bisa diartikan sebagai upaya seseorang mengatur atau manajemen kognisi dan perilaku secara konstan, untuk menangani berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah yang menyebabkan stress atau dengan kata lain mengelola stres. Ada dua jenis Coping menurut Lazarus dan Folkman (1984 ; Hendriani 2018), yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. Aspek-aspek *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. menurut Lazarus dan Folkman (Candra dkk, 2017) yaitu, 1) *Problem-Focused Coping: Seeking Informational Support, Confrontative coping*, dan *Planful problem-solving*. 2) *Emotional-Focused Coping: Seeking social emotional support, Distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility*, dan *Positive reappraisal*.

3.4 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

3.4.1 Populasi Penelitian

Di dalam sebuah penelitian, populasi dan sampel sangat penting. Seluruh subjek atau objek yang diteliti yang memiliki persamaan ciri itulah yang disebut populasi (Latipun, 2015). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Kota Pekanbaru yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel ialah sebagian dari populasi yang diteliti dalam penelitian (Latipun, 2015). Penulis menggunakan rumus Lemeshow untuk menentukan jumlah sampel. Rumus Lemeshow adalah sebagai berikut (Riyanto & Hatmawan, 2020):

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

z = nilai standar 95% = 1,96

p = maksimal estimasi

d = tingkat kesalahan

Semakin kecil nilai maksimal estimasi yang dipakai dan nilai tingkat kesalahan, maka semakin besar rekomendasi jumlah sampel (Riyanto &

Hatmawan, 2020). Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan maksimal estimasi 50% = 0,5 dan tingkat kesalahan 10% = 0,1. Perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

Dari perhitungan diatas, didapat $n = 96,04$. Oleh karena itu penulis membulatkannya menjadi 100. Maka sampel dari penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.

Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*, yaitu teknik pengambilan sampling dengan mendapatkan satu atau lebih partisipan dari partisipan lain (Daymon & Holloway, 2008). Dimana partisipan semakin lama semakin bertambah seperti sebuah bola salju yang berputar semakin lama akan semakin besar bolanya.

3.5 METODE DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian dari instrument pengumpulan data yang menjadi penentu berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Kesalahan dalam pengumpulan data akan berdampak buruk pada hasil penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian kuantitatif ada beberapa metode, yaitu metode angket/skala, wawancara, observasi, dan dokumentasi (Burhan, 2014).

Penelitian ini menggunakan skala sebagai instrumen pengumpulan data. Skala adalah daftar pertanyaan yang dibuat atau disusun berdasarkan indikator dari variabel penelitian. Skala biasanya digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau perilaku (Widodo, 2017). Penelitian ini menggunakan jenis skala guttman atau skala dikotomis. Skala guttman adalah jenis skala untuk jawaban yang bersifat tegas dan konsisten, skala ini hanya memiliki dua alternatif jawaban (Siregar, 2015).

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai instrumen pengumpulan data skala Mekanisme Coping Stress. Skala ini merupakan hasil modifikasi yang dilakukan penulis dari skala Coping Stress milik Nurliana Sipayung dalam penelitiannya pada tahun 2016 yang berjudul “*Coping Stres* Penulis Skripsi (Studi Deskriptif

pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)”.
 Modifikasi yang dilakukan yakni mengurangi, menambahkan serta merevisi aitem, juga mengganti model skala yang semula berupa skala intensitas kesesuaian dengan 4 pilihan jawaban menjadi skala guttman dimana hanya ada dua alternatif jawaban yang disediakan yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Tabel 3.1

Blueprint Instrumen Mekanisme Coping Stress sebelum Try Out

No	Dimensi	Aspek	No Soal
1	Problem-Focused Coping (PFC)	<i>Seeking Informational Support</i>	2A, 5A, 6A, 10A, 14A, 18A, 22A
		<i>Confrontive coping</i>	3A, 7A, 9A, 11A, 13A, 16A, 20A
		<i>Planful problem-solving</i>	1A, 4A, 8A, 12A, 15A, 17A, 19A, 21A
2	Emotion-Focused Coping (EFC)	<i>Seeking social emotional support</i>	2B, 4B, 10B, 20B
		<i>Distancing</i>	7B, 15B, 17B, 21B
		<i>Escape avoidance</i>	1B, 8B, 12B, 19B
		<i>Self control</i>	5B, 11B, 16B, 18B
		<i>Accepting responsibility</i>	3B, 13B, 22B
		<i>Positive reappraisal</i>	6B, 9B, 14B

3.6 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Penggunaan uji validitas berfungsi untuk memperlihatkan atau menghitung sejauh mana kemampuan suatu alat ukur dalam mengukur apa sesuatu yang di ukur, suatu alat ukur harus bersifat valid agar hasil dapat dipercaya (Siregar, 2015). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach's* melalui *SPSS 17.0 for windows*. Sementara itu, teori dasar keputusan uji validitas yang digunakan adalah teori Azwar (2019), yaitu dengan menggunakan batasan $> 0,3$. Setiap Aitem dengan daya beda mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap memuaskan.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Penggunaan uji reliabilitas berfungsi untuk mengetahui sejauh mana konsistensi hasil dari pengukuran bila dilakukan pengukuran lebih dari sekali terhadap gejala yang sama dengan memakai alat ukur yang sama (Siregar, 2015). Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan koefisien *Alpha Cronbach* (α) melalui *SPSS 17.0 for windows*. Menurut Azwar (2019), koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentangan angka dari 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel juga pengukurannya.

3.7 TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan *SPSS 17.0 for windows*.

3.7.1 Pengelompokan Variabel

Pada tahap ini, variabel jenis mekanisme *coping stress* akan dikelompokkan menjadi 2 yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

3.7.2 Univariat

Pada tahapan ini analisis data univariat bertujuan untuk menyimpulkan karakteristik suatu fenomena berdasarkan distribusi frekuensi proporsi, presentase, atau rasio. (Rahman, 2017).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 PROSEDUR PENELITIAN

4.1.1 Persiapan Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan oleh penulis adalah menentukan populasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di Kota Pekanbaru. Penulis mengambil sampel berdasarkan teknik *snowball sampling*, dengan mendapatkan lebih banyak partisipan melalui partisipan lain. Teknik ini diambil saat peneliti tidak dapat mengidentifikasi informan-informan atau saat informan tidak dapat diakses (Daymon & Holloway, 2008). Dalam penelitian ini, informan sulit di akses atau sulit ditemukan karena adanya pandemi. Setelah itu penulis menentukan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow dan didapatlah 100 sampel.

4.1.2 Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala Mekanisme Coping Stress. Skala ini merupakan hasil modifikasi yang dilakukan penulis dari skala Coping Stress milik Nurliana Sipayung dalam penelitiannya pada tahun 2016 yang berjudul “*Coping Stres* Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)”.


Skala ini berdasarkan teori Lazarus, ada dua jenis Coping berdasarkan Lazarus dan Folkman (1984 ; Hendriani 2018), yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. Aspek-aspek *Problem-Focused Coping* dan *Emotional-Focused Coping*. menurut Lazarus dan Folkman (Candra dkk, 2017) yaitu, 1) *Problem-Focused Coping: Seeking Informational Support, Confrontative coping, dan Planful problem-solving.* 2) *Emotional-Focused Coping: Seeking social emotional support, Distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility, dan Positive reappraisal.*

Dari dimensi dan aspek-aspek tersebut disusun menjadi 22 aitem pertanyaan dengan tiap-tiap pertanyaan memiliki 2 pilihan jawaban, jawaban A mewakili *Problem-Focused Coping* dan jawaban B mewakili *Emotional-Focused Coping*. Uji coba skala dilakukan pada 28 April – 2 Mei 2021 terhadap 44 Mahasiswa. Uji coba skala dilakukan secara daring melalui *google formulir*. Penyebaran skala dilakukan selama satu minggu mulai tanggal 28 April sampai 5 Mei 2021 Penulis menyebarkan skala ke grup-grup mahasiswa melalui sosial media *WhatsApp*.

Setelah data terkumpul, penulis melakukan analisis daya diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur menggunakan *Alpha Cronbach's* melalui *SPSS 17.0 for windows*. Aitem yang dianggap memuaskan adalah setiap

aitem dengan daya beda mencapai koefisien korelasi minimal 0,3. Berdasarkan hasil uji coba skala yang telah dilakukan, terdapat 6 aitem yang gugur yaitu butir 8, 12, 14, butir 16, 20 dan 22. Dan reliabilitas didapat $\alpha = 0.820$, angka ini termasuk tinggi dari rentang angka 0 – 1,00, artinya aitem bersifat reliabel. Setelah membuang 6 aitem yang gugur dan menganalisis kembali, nilai alpha cronbach meningkat menjadi 0.834.

Tabel 4.1

Blueprint Instrumen Mekanisme Coping Stress setelah Try Out

No	Dimensi	Aspek	No Soal
1	Problem-Focused Coping (PFC)	<i>Seeking Informational Support</i>	2A, 5A, 6A, 10A, 18A
		<i>Confrontive coping</i>	3A, 7A, 9A, 11A, 13A
		<i>Planful problem-solving</i>	1A, 4A, 15A, 17A, 19A, 21A
2	Emotion-Focused Coping (EFC)	<i>Seeking social emotional support</i>	2B, 4B, 10B
		<i>Distancing</i>	7B, 15B, 17B, 21B
		<i>Escape avoidance</i>	1B, 19B
		<i>Self control</i>	5B, 11B, 18B
		<i>Accepting responsibility</i>	3B, 13B
		<i>Positive reappraisal</i>	6B, 9B

4.2 PELAKSANAAN PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara daring melalui *google formulir* selama 3 minggu (15 Juni – 6 Juli 2021). Skala disebarakan kepada para mahasiswa melalui aplikasi sosial media *WhatsApp* dan *facebook*. Penulis menyebarkan skala ke grup-grup mahasiswa dan menghubungi beberapa mahasiswa secara pribadi sampai penulis mendapatkan 100 mahasiswa sesuai keperluan penelitian. Pengambilan data secara langsung masih sulit untuk dilakukan karena sedikit mahasiswa yang bisa ditemui di kampus akibat pandemi covid-19. Sehingga menyebarkan secara daring dirasa lebih efektif saat melakukan penelitian di masa pandemi.

4.3 HASIL PENELITIAN

4.3.1 Gambaran Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini didapatkan sampel sebesar 100 orang mahasiswa. Beberapa karakteristik yang terkumpul dari responden adalah jenis kelamin dan semester. Dari tabel 4.2 bahwa jenis kelamin responden diklasifikasikan menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan. Penelitian ini melibatkan 39 (39,0%) mahasiswa laki-laki dan 61 (61,0%) mahasiswa perempuan, dimana secara keseluruhan terdapat 100 orang mahasiswa.

Sementara itu berdasarkan semester dikelompokkan menjadi 4 kelompok, yaitu semester 8, semester 10, semester 12 dan semester 14. Dalam tabel 4.1 dapat diketahui 80 orang (80,0%) mahasiswa berada pada

semester 8, 10 orang (10,0%) berada di semester 10, 9 orang (9,0%) semester 12, dan 1 orang (1,0%) semester 14. Dibawah ini merupakan karakteristik responden yang dikumpulkan:

Tabel 4.2 Karakteristi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	39	39,0%
Perempuan	61	61,0%
Total	100	100,0%
Semester		
8	80	80,0%
10	10	10,0%
12	9	9,0%
14	1	1,0%
Total	100	100,0%

4.3.2 Gambaran Mekanisme *Coping Stress*

Pada penelitian ini, mekanisme *coping stress* diukur menggunakan skala mekanisme *coping stress* hasil modifikasi yang disusun oleh penulis sendiri. Ada dua kategorisasi, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, penentuan kategorisasi ini didasarkan pada data berdistribusi normal atau tidak, pendekatan *mean* digunakan bila data berdistribusi normal sedangkan pendekatan *median* digunakan untuk data tidak berdistribusi normal (Santoso, 2001). Penelitian ini memiliki data yang tidak berdistribusi normal dengan nilai sig pada Kolmogorov-Smirnov = 0.001 yang berarti < 0.05 artinya data tidak berdistribusi normal dan kategorisasi menggunakan pendekatan *median*.

Nilai median dari data penelitian ini berdasarkan hasil perhitungan *SPSS* adalah 11,00. Dari nilai tersebut ditentukan bahwa nilai $\geq 11,00$ adalah PFC (*Problem Focused Coping*), dan $< 11,00$ adalah EFC (*Emotion Focused Coping*). Dari hasil penelitian, didapatkan 56 responden lebih menggunakan *problem focused coping*, dan 44 responden lebih menggunakan *emotion focused coping*.

Tabel 4.3 Mekanisme *Coping Stress*

Kategori Mekanisme Coping Stress	Frekuensi	Persentase (%)
PFC (<i>Problem Focused coping</i>)	56	56,0%
EFC (<i>Emotion Focused Coping</i>)	44	44,0%
Total	100	100,0%

4.3.3 Gambaran Mekanisme *Coping Stress* Berdasarkan Jenis Kelamin

Mekanisme *coping stress* dilihat dari jenis kelamin mendapatkan hasil bahwa mahasiswa laki-laki yang menggunakan mekanisme koping *problem focused coping* berjumlah 34 orang, dan *emotion focused coping* berjumlah 5 orang. Sementara mahasiswa perempuan sebanyak 22 orang menggunakan mekanisme koping *problem focused coping*, dan sebanyak 39 orang menggunakan *emotion focused coping*.

Tabel 4.4 Gambaran Mekanisme *Coping Stress* Berdasarkan Jenis Kelamin

JK	KATEGORI		Total (%)
	PFC (%)	EFC (%)	
Laki-Laki	34 (34,0)	5 (5,0)	39 (39,0)
Perempuan	22 (22,0)	39 (39,0)	61(61,0)
Total	56 (56,0)	44 (44,0)	100 (100,0)

4.3.4 Gambaran Jawaban Responden

Dari 16 butir pertanyaan yang diajukan dalam skala, penulis juga mencari tahu dari kedua alternatif jawaban A (PFC/*Problem Focused coping*) dan B (EFC/*Emotion Focused coping*), mana diantara keduanya yang paling banyak dipilih oleh responden. Jawaban dengan skor terbanyak untuk dimensi PFC (*Problem Focused coping*) adalah butir 1 aspek *planful problem-solving* (pemecahan masalah yang terencana) yaitu dipilih oleh 96 mahasiswa. Sedangkan skor terbanyak untuk dimensi EFC (*Emotion Focused coping*) adalah butir 14 aspek *self control* (pengendalian diri) dipilih oleh 67 mahasiswa.

Tabel 4.5 Jawaban Responden

Butir	KATEGORI				TOTAL (%)
	PFC (<i>Problem Focused coping</i>)		EFC (<i>Emotion Focused Coping</i>)		
1	96	96,0%	4	4,0%	100 (100,0)
2	55	55,0%	45	45,0%	100 (100,0)
3	61	61,0%	39	39,0%	100 (100,0)
4	87	87,0%	13	13,0%	100 (100,0)
5	90	90,0%	10	10,0%	100 (100,0)
6	39	39,0%	61	61,0%	100 (100,0)
7	80	80,0%	20	20,0%	100 (100,0)
8	44	44,0%	56	56,0%	100 (100,0)
9	93	93,0%	7	7,0%	100 (100,0)
10	39	39,0%	61	61,0%	100 (100,0)
11	39	39,0%	61	61,0%	100 (100,0)
12	80	80,0%	20	20,0%	100 (100,0)
13	61	61,0%	39	39,0%	100 (100,0)
14	33	33,0%	67	67,0%	100 (100,0)
15	62	62,0%	38	38,0%	100 (100,0)
16	75	75,0%	25	25,0%	100 (100,0)

Selanjutnya berdasarkan total jawaban, ditemukan bahwa 11 responden memilih *problem focused coping* untuk seluruh aitem dan satu responden memilih *emotion focused coping* untuk seluruh aitem. Sementara 88 orang lainnya memiliki jawaban berbeda-beda sesuai aitem pernyataan, dari seuruh aitem pernyataan ada pernyataan yang membuat mereka memilih *problem focused coping* dan ada yang membuat mereka memilih *emotion focused coping*. Sebagaimana yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Frekuensi Total Skor

Total Skor	Frekuensi	Persentase (%)
0	1	1,0%
1	2	2,0%
2	4	4,0%
3	2	2,0%
4	1	1,0%
5	4	4,0%
6	6	6,0%
7	4	4,0%
8	7	7,0%
9	5	5,0%
10	8	8,0%
11	9	9,0%
12	10	10,0%
13	14	14,0%
14	8	8,0%
15	4	4,0%
16	11	11,0%
Total	100	100,0%

Dari tabel diatas terlihat frekuensi responden dengan skor 0 berjumlah 1 orang dan frekuensi responden dengan skor 16 berjumlah 11 orang. Skor 0 berarti di setiap aitemnya responden memilih *emotion focused coping* dan skor 16 berarti setiap aitem responden memilih *problem focused coping*.

4.5 PEMBAHASAN

Berasarkan sampel penelitian, dalam penelitian ini terlihat dari tabel 4.2 bahwa jenis kelamin responden penelitian diklasifikasikan menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan. Penelitian ini melibatkan 39 (39,0%) mahasiswa laki-laki dan 61 (61,0%) mahasiswa perempuan, dimana secara keseluruhan terdapat 100 orang mahasiswa.

Sementara itu berdasarkan semester dikelompokkan menjadi 4 kelompok, yaitu semester 8, semester 10, semester 12 dan semester 14. Semester 8 sebesar 80 orang (80,0%), semester 10 sebesar 10 orang (10,0%), semester 12 sebesar 9 orang (9,0%), dan semester 14 terdapat 1 orang (1,0%).

Pada tabel 4.3 mengungkapkan distribusi mekanisme *coping stress* yang terbagi menjadi 2 yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasilnya, 56 responden (56,0%) lebih menggunakan *problem focused coping* (koping berfokus pada masalah), dan 44 responden (44,0%) lebih menggunakan *emotion focused coping* (koping berfokus pada emosi). Itu artinya dari 100 orang mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemi, mayoritas dari mereka menggunakan *problem focused coping* (koping berfokus pada masalah).

Hasil ini sama dengan hasil dari penelitian Nurcahyo (2020) mengenai menyusun skripsi di masa pandemi menunjukkan bahwa para partisipan meangani stres dalam proses menyusun skripsi di tengah situasi pandemi dengan

berfokus pada masalah. Mahasiswa berusaha melakukan penyesuaian untuk tetap bimbingan dengan dosen pembimbing dan tetap mengambil data penelitian.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa laki-laki menggunakan mekanisme *problem focused coping* atau koping yang berfokus pada masalah. Hal ini seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4.4, dimana 34 mahasiswa (34,0%) laki-laki lebih menggunakan *problem focused coping*, 5 orang (5,0%) menggunakan mekanisme *emotion focused coping*.

Sementara mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan *emotion focused coping*. Mahasiswa perempuan yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 22 orang (22,0%), *emotion focused coping* sebanyak 39 orang (39,0%). Ini berarti 56 dari 100 orang mahasiswa memilih *problem focused coping* untuk mengatasi stress selama penulisan skripsi dimasa pandemi.

Hasil ini tak berbeda dari hasil penelitian Praghlapati dan Wida Ulfitri (2019), dimana laki-laki lebih banyak menggunakan *problem focused coping* yaitu 9 dari 14 dan sisanya menggunakan *emotion focused coping*. Perempuan memiliki hasil lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* yaitu 24 dari 44 dan sisanya menggunakan *problem focused coping*.

Selanjutnya pada tabel 4.5 gambaran jawaban responden pada skala Mekanisme *Coping Strees*. Jawaban dengan skor terbanyak untuk dimensi PFC (*Problem Focused coping*) adalah butir 1 aspek *planful problem-solving* (pemecahan masalah yang terencana) yaitu dipilih oleh 96 mahasiswa.

Sedangkan skor terbanyak untuk dimensi EFC (*Emotion Focused coping*) adalah butir 14 aspek *self control* (pengendalian diri) dipilih oleh 67 mahasiswa.

Aitem nomor 1 dengan pernyataan “Jika saya tidak dapat bimbingan secara langsung akibat pandemi, saya akan” 96 mahasiswa (96,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Membuat jadwal bimbingan online bersama dosen pembimbing” dan 4 mahasiswa (4,0%) memilih pilihan B yang mewakili EFC “Berdiam diri sambil menunggu pandemi berakhir”. Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa tidak mau hanya berdiam diri dan lebih memilih melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalahnya.

Aitem nomor 2 yang berisi pernyataan “Apabila saya kesulitan mencari referensi selama pandemi, saya akan”, 55 mahasiswa (55,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Meminta informasi pada dosen pembimbing terkait buku yang sesuai dengan judul saya”, dan 45 mahasiswa (45,0%) memilih pilihan B yang mewakili EFC “Mengajak teman untuk saling bertukar pikiran”. Hal ini menunjukkan lebih banyak yang memilih meminta informasi pada dosen pembimbing dibanding mengajak teman untuk saling bertukar pikiran.

Aitem nomor 3 berisi pernyataan “Disaat saya merasa dosen memberikan revisian terlalu banyak, saya akan”, 61 mahasiswa (61,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Segera mengerjakan revisi”, dan 39 mahasiswa (39,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Menerimanya dengan ikhlas dan senang hati”. Dari hasil tersebut, kebanyakan mahasiswa memilih

segera mengerjakan skripsi untuk menghindari menumpuknya revision dosen pembimbing.

Aitem nomor 4 dengan pernyataan “Saat saya merasa pusing karena kesulitan melakukan aktivitas akibat peraturan jaga jarak, saya akan”, 87 mahasiswa (87,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Mengatur waktu dan tempat kegiatan agar tetap bisa melakukan aktivitas tanpa melanggar peraturan”, dan 13 mahasiswa (13,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Menceritakan keluh kesah saya kepada orang terdekat sampai saya merasa lega”. Artinya mayoritas mahasiswa memilih untuk mengatur beberapa hal agar aktivitas tetap berjalan.

Aitem nomor 5 berisi pernyataan “Jika saya kesulitan mengurus keperluan skripsi karena harus dilakukan secara online, saya akan”, 90 mahasiswa (90,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Bertanya mengenai prosedurnya kepada teman yang sudah pernah melakukan atau langsung kepada staff agar lebih jelas, dan 10 mahasiswa (10,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Menenangkan diri agar tidak terlalu cemas”. Disini PFC (*Problem Focused Coping*) juga lebih banyak dipilih dari EFC (*Emotion Focused Coping*), dimana mahasiswa lebih memilih bertanya untuk mendapatkan informasi penting.

Aitem nomor 6 yang berisi pernyataan “Saat dosen tidak dapat dihubungi untuk konsultasi/bimbingan, saya akan”, 39 mahasiswa (39,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Menghubungi dosen lain untuk konsultasi

mengenai masalah saya dalam penulisan skripsi”, dan 60 mahasiswa (61,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Berdoa kepada Tuhan agar diberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi”. Mahasiswa menunjukkan sisi spritualnya ditunjukkan dengan mayoritas mahasiswa memilih untuk berdoa kepada Tuhan agar diberi kemudahan.

Aitem nomor 7 dengan pernyataan “Bila saya kesulitan dalam pengambilan data akibat pandemi, saya akan”, 80 mahasiswa (80,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Segera mencari cara untuk menyelesaikan kesulitan dalam skripsi yang sedang saya kerjakan”, dan 20 mahasiswa (20,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Beristirahat sejenak untuk menghilangkan rasa lelah”. Kebanyakan mahasiswa memilih segera mencari cara untuk menyelesaikan kesulitan dalam skripsi, bisa dikatakan mahasiswa ingin kesulitan cepat teratasi dan pengerjaan skripsi dapat segera dilanjutkan.

Aitem nomor 8 yang berisi pernyataan “Apabila saya mengalami krisis ekonomi akibat pandemi dan menjadi hambatan selama penulisan skripsi, saya akan”, 44 mahasiswa (44,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Melakukan berbagai macam pekerjaan untuk mendapatkan uang”, dan 56 mahasiswa (56,%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Cerita/curhat kepada Tuhan terkait dengan skripsi yang saat ini sedang saya kerjakan, sampai saya merasa lega”. Bercerita kepada Tuhan menjadi pilihan yang paling banyak

dipilih oleh mahasiswa, hal ini karena melakukan berbagai macam pekerjaan sedikit terlalu agresif bagi kebanyakan mahasiswa.

Aitem nomor 9 dengan pernyataan “Saat saya kurang yakin dengan metode penelitian yang saya pilih, saya akan”, 93 mahasiswa (93,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai metode penelitian yang lebih baik saat pandemi agar mempermudah dalam menyelesaikan skripsi”, dan 7 mahasiswa (7,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Mengunjungi teman sejenak, untuk menghilangkan rasa lelah mengerjakan skripsi”. Kebanyakan mahasiswa memilih untuk konsultasi dengan dosen pembimbing agar lebih terarah dalam memilih metode penelitian.

Aitem nomor 10 yang memuat pernyataan “Saat saya mengalami kendala selama bimbingan online (kurang paham, kuota habis, jaringan tidak bagus, dll), saya akan”, 39 mahasiswa (39,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Segera mendatangi dosen pembimbing untuk konsultasi”, dan 61 mahasiswa (61,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Berusaha untuk tetap tenang dan tidak tergesa-gesa dalam bertindak”. Kebanyakan mahasiswa memilih untuk tetap tenang dan tidak tergesa-gesa, hal ini menunjukkan mahasiswa tidak ingin gegabah dalam menentukan sikap.

Aitem nomor 11 yang berisikan pernyataan “Saat saya merasa dosen kurang total dalam membimbing saya, saya akan”. 39 mahasiswa (39,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Berusaha meminta dosen pembimbing

agar teliti dalam memeriksa apa yang sudah saya kerjakan”, dan 61 mahasiswa (61,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Menerima dan mengerjakan sesuai arahan yang diberikan dosen pembimbing”. Mayoritas mahasiswa memilih untuk mengikuti arahan dosen pembimbing tanpa meminta ketelitian dari dosen pembimbing.

Aitem nomor 12 memuat pernyataan “Ketika saya tidak bisa membagi waktu antara skripsi dan kegiatan selain skripsi, saya akan”, 80 mahasiswa (80,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Membuat jadwal kegiatan sehari-hari agar bisa membagi waktu untuk skripsi dan kegiatan lain”, dan 20 mahasiswa (20,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Melihat bagaimana orang bisa mengatur waktu dan yakin bahwa saya juga bisa seperti mereka”. Membuat jadwal kegiatan lebih banyak dipilih oleh mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang kreatif dalam tindakannya mememanajemen waktu.

Aitem nomor 13 dengan isi pernyataan “Untuk mengurangi kesulitan menulis skripsi selama pandemi, saya akan”. 61 mahasiswa (61,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Memikirkan masalah apa saja yang mungkin terjadi dan jalan keluar apa saja yang bisa dilakukan”, dan 39 mahasiswa (39,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Terus berusaha, karena saya yakin tidak ada masalah tanpa solusi”. Sebagian besar mahasiswa berusaha

berpikir kreatif dengan memikirkan kemungkinan masalah dan jalan keluar yang bisa dilakukan.

Aitem nomor 14 yang mengandung pernyataan “Saat emosi saya tidak stabil selama penulisan skripsi di masa pandemi, saya akan”. 33 mahasiswa (33,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Meminta saran kepada dosen pembimbing atau dosen lain bagaimana cara mengendalikan emosi”, dan 67 mahasiswa (67,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Diam sejenak untuk menenangkan diri”. Rata-rata mahasiswa memilih untuk diam sejenak untuk menenangkan diri, dengan melakukannya dirasa bisa mengendalikan emosi yang semula tidak stabil.

Aitem nomor 15 dengan pernyataan “Agar saya bangkit dari keterpurukan menulis skripsi di masa pandemi, saya akan”. 62 mahasiswa (62,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Membuat rencana masa depan dan membuat target”, dan 38 mahasiswa (38,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Membayangkan skripsi ini selesai tepat waktu dan orang tua bangga melihat saya”. Daripada sekadar membayangkan sebagian besar mahasiswa lebih memilih membuat rencana masa depan dan target yang bisa memotivasi mereka untuk bangkit dari keterpurukan menulis skripsi.

Aitem nomor 16 yang memuat pernyataan “Untuk menghindari terjadi banyak kesalahan dalam skripsi, saya akan”. 75 mahasiswa (75,0%) memilih pilihan jawaban A yang mewakili PFC “Membaca ulang yang saya kerjakan dan

menganalisis letak kesalahan, kemudian memperbaikinya”, dan 25 mahasiswa (25,0%) memilih pilihan jawaban B yang mewakili EFC “Terus berusaha sebaik mungkin dan yakin apa yang diusahakan akan membuahkan hasil”. Kebanyakan mahasiswa memilih untuk membaca ulang dan menganalisis kesalahan untuk mencegah banyak kesalahan.

Hal ini bisa dilihat dari tabel 4.6 dimana sebanyak 88 responden ada kalanya mereka memilih *problem focused coping* dan ada kalanya mereka memilih *emotion focused coping* untuk 16 aitem pernyataan. Hanya 11 responden yang konsisten memilih *problem focused coping* dan 1 responden konsisten memilih *emotion focused coping* untuk seluruh aitem. Ini menunjukkan hanya sebagian kecil orang menggunakan 1 mekanisme coping di setiap situasi.

Mahasiswa memilih jenis mekanisme *coping stress* berdasarkan penilaian mereka terhadap situasi atau hambatan apa yang sedang dihadapi. Bila menurut mereka situasi masih bisa dikontrol atau diselesaikan mereka memilih *problem focused coping* dan disaat mereka merasa situasi tidak bisa diatasi atau diubah mereka memilih *emotion focused coping*.

Sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa saat seseorang merasa situasi atau masalah yang sedang dihadapi masih bisa dikontrol atau diatasi maka akan cenderung menggunakan *problem focused coping*. Sementara jika seseorang merasa situasi atau masalah yang sedang dihadapi tidak

bisa diatasi atau diubah maka akan cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

Berdasarkan frekuensi jawaban, situasi atau hambatan penyebab stress yang dihadapi berupa masalah yang bisa diatasi yakni yang berkaitan dengan kesulitan bimbingan, revisi yang terlalu banyak, kesulitan pengambilan data, tidak yakin dengan metode penelitian, kesulitan melakukan aktivitas, kesulitan membagi waktu, ingin mengurangi kesulitan dalam menulis skripsi, bangkit dari keterpurukan menulis skripsi, dan ingin menghindari banyaknya kesalahan dalam skripsi, mayoritas mahasiswa memilih menggunakan *problem focused coping*.

Hal-hal diatas tersebut bisa diatasi sendiri oleh kebanyakan mahasiswa. Mahasiswa dapat mengatur bimbingan dengan dosen pembimbing, mahasiswa juga dapat mengerjakan sedikit demi sedikit revisi yang semula dianggap terlalu banyak, mahasiswa dapat mencari cara lain untuk pengambilan data, mahasiswa juga dapat berdiskusi dengan dosen pembimbing mengenai metode penelitian, manajemen waktu, mengurangi kesulitan dalam menulis skripsi dengan teliti dalam mengerjakan, dan lain sebagainya.

Ismiati (2015) mengungkapkan *coping* yang terfokus pada masalah adalah cara yang digunakan individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi stres menyelesaikan skripsi antara lain adalah dengan mempelajari cara atau keterampilan baru untuk menyelesaikan skripsi, bukan lari dari masalah. Seseorang cenderung menggunakan strategi ini disaat mereka percaya bahwa

tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu.

Sementara untuk situasi atau hambatan penyebab stress berupa masalah yang tidak bisa diatasi yakni tidak bisa menghubungi dosen pembimbing, krisis ekonomi karena pandemi, kendala selama bimbingan online (tidak paham, kuota habis, jaringan tidak bagus, dll), merasa dosen kurang total dalam membimbing, dan emosi tidak stabil saat penulisan skripsi, kebanyakan mahasiswa memilih *emotion focused coping*.

Masalah-masalah tersebut bisa dikatakan tidak bisa diatasi sendiri oleh kebanyakan mahasiswa. Seperti saat tidak bisa menghubungi dosen pembimbing, mahasiswa tidak bisa terus mengirim pesan atau menelepon dosen pembimbing karena dosen pembimbing juga memiliki kesibukan, beberapa mahasiswa mungkin memiliki alternatif lain seperti terlebih dahulu berdiskusi dengan dosen lain tentang masalah dalam skripsinya. Namun pilihan ini jarang dipilih oleh mahasiswa, karena dosen tersebut bukan dosen pembimbingnya.

Kemudian seperti krisis ekonomi, tidak semua mahasiswa bisa bekerja apa saja untuk mendapatkan uang. Pilihan ini memang terdengar cukup agresif. Kemudian seperti masalah selama bimbingan online (tidak paham, kuota habis, jaringan tidak bagus, dll), tidak semua mahasiswa bisa langsung mendatangi dosen pembimbing karena ada kemungkinan mereka sedang di kampung halaman atau dosen pembimbingnya yang tidak bisa ditemui.

Selanjutnya saat merasa dosen pembimbing kurang total dalam membimbing. Hal ini bisa saja hanya perasaan mahasiswa tersebut dan jika benar dosen pembimbing kurang total, tentunya ada alasan dibaliknya. Kebanyakan mahasiswa memilih menerima dan mengerjakan sesuai yang diarahkan oleh dosen pembimbing, pilihan seperti ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memilih untuk percaya pada arahan dosen pembimbing dan membuang perasaan bahwa dosen pembimbing kurang total dalam membimbing.

Terakhir saat emosi mahasiswa tidak stabil dalam penulisan skripsi. Masalah ini juga tidak bisa dipaksakan menurut sebagian besar mahasiswa, sehingga mereka memilih untuk diam sejenak menenangkan diri. Cara ini tepat bagi mereka dalam menstabilkan emosi dan menggunakan saran orang lain tidak efektif untuk mahasiswa yang memilih berdiam diri. Sementara yang lain memilih untuk memina saran kepada dosen bagaimana cara mengendalikan emosi.

Jika masalah tidak bisa dikontrol atau diubah, maka akan berdampak pada orang itu sendiri jika memaksakan diluar kemampuannya dan akan lebih baik jika menyelesaikan masalah secara emosional agar tidak menambah beban mental, inilah mengapa *emotion focused coping* penting, dalam hal ini tentunya *emotion focused coping* yang positif yang dimaksud.

Pada penelitian Esia et, al (2011) "*Coping With Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana*"

menemukan bahwa responden lebih banyak yang menggunakan *emotion focused coping* dan mengemukakan bahwa sangat penting bagi mahasiswa untuk menggunakan pikiran atau tindakan mereka untuk menghilangkan dampak emosional dari stres karena jika siswa menghadapi stres yang tak tertahankan, maka akan menghalangi pemikiran yang jernih dan hal itu dapat mendorong mahasiswa untuk melibatkan diri dalam perilaku yang tidak sehat.

Saat ini, mahasiswa semester akhir dimasa pandemi memiliki tantangan baru dalam menulis skripsi. Hal ini karena pandemi menghambat semua aktivitas seperti diliburkannya kampus, kuliah online, bimbingan online, jam perpustakaan dibatasi, dan lain sebagainya. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Berdasarkan penelitian Permatasari (2020) menunjukkan hasil dampak psikologis, stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi diakibatkan dari berbagai hambatan seperti sulit bertemu dosen pembimbing, kecemasan saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing, lingkungan yang kurang kondusif karena Covid-19.

Proses penulisan skripsi dapat melambat akibat sulitnya beraktivitas. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Nurcahyo (2020) menunjukkan bahwa kondisi pandemi menimbulkan perasaan cemas, takut, serta bingung harus bagaimana dengan penyusunan skripsi pada mahasiswa. Tentunya kejadian ini menghambat pengerjaan skripsi mahasiswa.

Masih dalam penelitian Nurcahyo (2020) menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini mengutarakan bahwa perlu adanya adaptasi yang kreatif

dalam menulis skripsi pada masa pandemi. Dalam mengerjakan skripsi dilakukan dengan beragam cara-cara baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan, diantaranya dengan menggunakan manfaat teknologi sebagai media utama dalam mencari sumber informasi, komunikasi dan pemrolehan data

Dalam penelitian yang dilakukan penulis ini menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa 56 diantaranya memakai *problem focused coping* sebagai mekanisme coping, hal ini memperlihatkan bahwa mereka juga berusaha beradaptasi dengan kondisi pandemi saat ini dan tidak ingin berdiam diri menunggu pandemi berakhir. Mereka juga melakukan cara baru yang ditunjukkan dari pilihan jawaban mereka dalam menjawab pertanyaan skala, seperti dalam nomor 1 sebanyak 96,0% memilih membuat jadwal bimbingan online dengan dosen pembimbing.

Hal yang demikian tentunya belum ada pada saat sebelum pandemi melanda, karena sebelum pandemi tidak ada pembatasan sehingga mahasiswa menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan. Pada pandemi saat ini banyak pembatasan-pembatasan yang diberlakukan untuk mencegah atau menahan penyebaran virus Covid-19, sehingga mau tidak mau mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus melakukan bimbingan secara online saat bimbingan secara langsung tidak dapat dilakukan. Mahasiswa melakukan cara baru agar skripsi tetap berjalan sebagaimana mestinya.

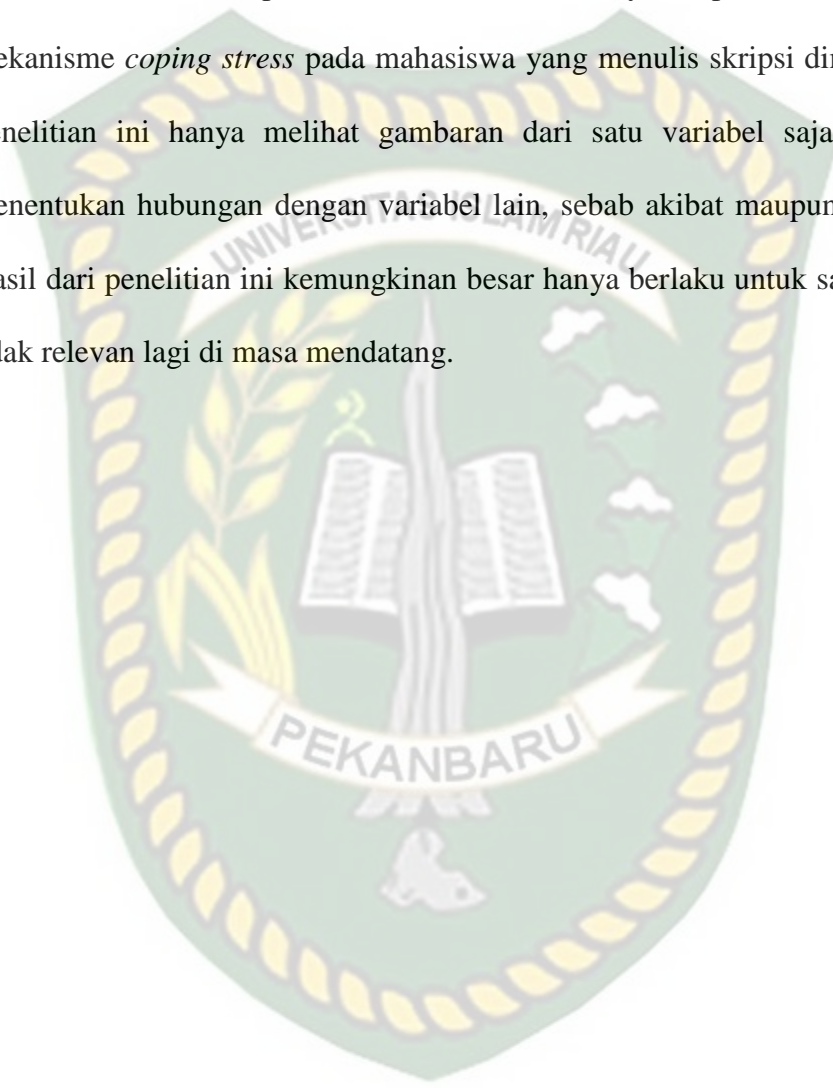
Dalam penelitian Sulis Mariyanti (2013) yang berjudul “Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul” memperoleh hasil bahwa pilihan strategi *coping* jenis apapun, baik itu *problem focus coping* ataupun *emotion focus coping* dapat memediasi pengaruh stressor terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa psikologi. Bisa dikatakan bahwa tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk, jenis *coping* PFC maupun EFC keduanya mampu mengangani stress yang sedang dialami. Hal ini menuntut mahasiswa untuk lebih kreatif dalam memilih dan menggunakan mekanisme *coping stress*.

Dalam *Inner Health Studio* tahun 2008 (Hendriani, 2018) menyebutkan beberapa hal penting dari artikel ilmiah mengenai coping dan manajemen stress, salah satunya yaitu seseorang bisa menentukan manakah coping yang paling baik atau tepat untuk dirinya dalam menghadapi berbagai masalah. Setiap manusia memiliki respon, kecemasan, dan coping yang berbeda-beda. Karenanya keefektifan suatu coping akan berbeda-beda pada setiap individu bahkan dalam menghadapi persoalan yang sama sekalipun.

Tentunya setiap orang memiliki masalah, bagaimana cara menghadapinya tergantung pada orang itu sendiri. Dalam hal ini penilaian dan pemahaman individu terhadap situasi stres dan mekanisme coping stress sangat penting.

Setiap mekanisme *coping stress* dapat efektif bila digunakan pada waktu dan situasi masalah yang tepat.

Kelemahan dari penelitian ini adalah hanya dapat melihat gambaran mekanisme *coping stress* pada mahasiswa yang menulis skripsi dimasa pandemi. Penelitian ini hanya melihat gambaran dari satu variabel saja. Tidak dapat menentukan hubungan dengan variabel lain, sebab akibat maupun pengaruhnya. Hasil dari penelitian ini kemungkinan besar hanya berlaku untuk saat ini saja dan tidak relevan lagi di masa mendatang.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, maka bisa disimpulkan bahwa secara umum mayoritas mahasiswa menggunakan mekanisme koping *problem focused coping* (koping berfokus pada masalah) yaitu sebanyak 56 orang (56,0%), sementara 44 responden (44,0%) menggunakan mekanisme koping *emotion focused coping* (koping berfokus pada emosi). Dari 100 mahasiswa 34 mahasiswa laki-laki (34,0%) lebih menggunakan *problem focused coping*, dan 5 orang (5,0%) menggunakan mekanisme *emotion focused coping*. Sementara mahasiswa perempuan yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 22 orang (22,0%), dan *emotion focused coping* sebanyak 39 orang (39,0%).

Mahasiswa menggunakan mekanisme *coping stress* yang berbeda-beda, tergantung dari bagaimana mahasiswa menilai situasi stress. Mereka cenderung memilih *problem focused coping* untuk situasi atau hambatan yang masih bisa diatasi dan *emotion focused coping* untuk situasi atau hambatan yang dianggap tidak bisa diatasi.

Berdasarkan frekuensi jawaban, situasi atau hambatan penyebab stress yang dihadapi berupa masalah yang bisa diatasi yakni yang berkaitan dengan kesulitan bimbingan, revisi yang terlalu banyak, kesulitan pengambilan data, tidak yakin

dengan metode penelitian, kesulitan melakukan aktivitas, kesulitan membagi waktu, ingin mengurangi kesulitan dalam menulis skripsi, bangkit dari keterpurukan menulis skripsi, dan ingin menghindari banyaknya kesalahan dalam skripsi, mayoritas mahasiswa memilih menggunakan *problem focused coping*.

Sementara untuk situasi atau hambatan penyebab stress berupa masalah yang tidak bisa diatasi yakni tidak bisa menghubungi dosen pembimbing, krisis ekonomi karena pandemi, kendala selama bimbingan online (tidak paham, kuota habis, jaringan tidak bagus, dll), merasa dosen kurang total dalam membimbing, dan emosi tidak stabil saat penulisan skripsi, kebanyakan mahasiswa memilih *emotion focused coping*.

5.2 SARAN

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa saran:

5.2.1 Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dimasa pandemi untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan dan kreatifitas coping stress selama menulis skripsi dimasa pandemi guna mempermudah proses pengerjaan skripsi selama pandemi belum berakhir. Kepada mahasiswa yang selalu menggunakan mekanisme *coping stress* PFC (*Problem Focused Coping*) di setiap situasi, ada baiknya untuk tidak

memaksakan diri tetap menggunakan PFC karena mengatasi stress secara emosi juga diperlukan di beberapa situasi. Begitu pula dengan mahasiswa yang selalu menggunakan mekanisme *coping stress* EFC (*emotion focused coping*) disetiap situasi, disarankan untuk tidak langsung menilai bahwa situasi tidak bisa diatasi dan mencoba terlebih dahulu mengatasi stress dengan berfokus pada masalah.

5.2.3 Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk Peneliti berikutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama diharapkan dapat memperluas kajian penelitian dan melibatkan variabel lain, subjek selain mahasiswa, memperluas cangkupan populasi dan sampel, menggunakan jenis penelitian yang lain (hubungan, perbandingan, pengaruh dll), serta mengembangkan penelitian menjadi eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, E. D. (2020). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Program pendidikan Biologi FKIP UMS dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019/2020. Naskah Publikasi Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sur.* Diunduh dari http://eprints.ums.ac.id/84998/13/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi Kedua.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumitra, I. N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=li5LDwAAQBAJ&pg=PA153&dq=psikologi+coping+stress&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiMx46vievsAhU263MBHVnfAQKQ6AEwBnoECACQAg#v=onepage&q=psikologi+coping+stress&f=false>
- Damayanti, R. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid 19. *Skripsi*, 1–100. Diunduh dari <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/14243>
- Daymon, C., & Holloway, I. (2008). *Metode-Metode Riset Kualitatif dalam Public Relations & Marketing Communication*. Yogyakarta: Bentang Pustaka
- Esia-Donkoh, K., Yelkperi, D., & Esia-Donkoh, K. (2011). Coping with Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. *Online Submission*, 2, 290–299. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/280044347_Coping_with_stress_strategies_adopted_by_students_at_the_Winneba_Campus_of_University_of_Education_Winneba_Ghana
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun. *Proceeding of The 10th University Research Colloquium 2019: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 622–629. Diunduh dari <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/700>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliansi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana.

- I.S, Suprapti Slamet, & Markam, S. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI-Press.
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres S Mahasiswa. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. Diunduh dari <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/420>
- Isnawati, R. (2020). *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=TdsBEAAAQBAJ&pg=PA10&dq=faktor+faktor+coping&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwinxYHL7PzuAhUTfX0KHUuuCuA4ChDoATADegQICRAC#v=onepage&q=faktor faktor coping&f=false>
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, L. A. (2014). *Psikologi Umum Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lavari, W., Erianti, S., & Rasyid, T. A. A. (2019). *Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru*. 8, 32–41. Diunduh dari <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/215/94>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill, Inc. Diunduh dari <https://www.google.co.id/books/edition/Stress Appraisal and Coping/i-ySQQuUpr8C?hl=id&gbpv=1&dq=lazarus+dan+folkman&printsec=frontcover>
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 11(2).
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori dan Aplikasi*. Diunduh dari https://books.google.co.id/books?id=Yp2ACwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=mekanisme+koping+stres&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiwqeiRo_juAhWVbX0KHZU2DwY4ChDoATACegQIAhAC#v=onepage&q=mekanisme koping stres&f=false

- Nevid, Jeffrey S. S. A. R., & Greene, B. *Psikologi Abnormal* (Edisi 5 Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Nursalam, & Kurniawati, N. D. (2007). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=LITG5E64XC8C&pg=PR2&dq=Nursalam+%26+Ninuk+Dian+Kurniawati,+Asuhan+Keperawatan+Pada+Pasien+Terinfeksi+HIV/AIDS&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjNsYDl1anuAhUSiuYKH5LB-gQ6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=Nursalam%26NinukDianKurniawati%2CAsuhanKeperawatanPadaPasienTerinfeksiHIV%2FAIDS&f=false>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144. Diunduh dari <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/26>
- Permatasari, Retno Arifin, M. (2020). Retno Permatasari. *Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*, 2(1), 127–141. Diunduh dari <http://jurnal.icjambi.id/index.php/jbic/article/view/64>
- Pragholapati, A., & Ulfitri, 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. Diunduh dari <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Rahman, Agus A. (2017). *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi* (2nd ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rasmun. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi* (1 Cet 2). Jakarta: Sagung Seto.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Saefudin, W. (2020). *Psikologi Pemasarakatan*. Jakarta: Prenada Media.
- Santoso, S. (2001). *Statistik Non Parametrik*. Jakarta: Alex Media Komputindo.

- Siregar, S. (2015). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif* (Edisi 1 Cet 3). Jakarta: Bumi Aksara.
- Sipayung, Nurliana. (2016). *Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*. Diunduh dari <https://repository.usd.ac.id/6723/>
- Wade, C., & Tavris, C. (n.d.). *Psikologi* (Edisi 9 Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14. Diunduh dari <https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020.pdf>
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan, Stress, dan Depresi Mahasiswa terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *SpoRTIVE*, 5(1). Diunduh dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27972>