

<https://doi.org/10.61648>

GAMBARAN ANTARA KOPING STRESS DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

AN OVERVIEW OF STRESS COPING AND STRESS LEVELS IN FINAL YEAR STUDENTS

Siti Nurul Amiroh¹, Linda Widyastuti², Priscalina Dea Sukmana³

¹Universitas Bhakti Kencana

Jl. Soekarno – Hatta No. 754, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat, 40614

Pos-el: 221fs02001@bku.ac.id¹, linda.widyastuti@bku.ac.id²

prisca.sukmana@gmail.com³

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : Mei 2024

Direvisi : 03 Juli 2024

Disetujui : 05 Juli 2024

Keywords:

coping with stress, final-year students, stress levels.

Kata kunci:

koping Stress, mahasiswa tingkat akhir, tingkat Stress.

ABSTRACT:

The aim of this study is to comprehend the connection between coping strategies and stress levels among final-year students during thesis writing process. Stress is frequently brought on by challenges with academic writing, data analysis, lecturer guidance, and coping with non-academic matters. Individuals employ coping methods as a means of overcoming and resolving issues. This study uses a qualitative descriptive methodology while doing a literature review. Content analysis was used to examine data from various articles. According to the results, the majority of final-year students report feeling moderately stressed. Emotional and problem-focused coping are the two main types of coping. Students employ a variety of coping strategies, such as asking for social support, participating in uplifting activities, and talking about their concerns with others. Despite their stress, students remain highly motivated to complete their theses. Students' stress levels are also influenced by their age and gender. This study examines coping techniques and stress levels among final-year students. The findings imply that educational institutions should pay more attention to students during the thesis writing process and establish appropriate stress management measures.

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran antara coping dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Kesulitan dalam menuangkan pikiran ke dalam tulisan ilmiah, menganalisis data, berinteraksi dengan dosen pembimbing, dan menghadapi masalah non-akademik merupakan faktor penyebab stres yang signifikan. Mekanisme coping digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dari beberapa artikel dianalisis menggunakan metode analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang. Strategi coping yang dominan adalah fokus emosi dan fokus masalah. Mahasiswa yang menggunakan strategi fokus emosi menggunakan berbagai mekanisme coping, termasuk mencari dukungan sosial, terlibat dalam kegiatan positif, dan berbagi masalah dengan orang lain. Meskipun mengalami stres, motivasi mahasiswa tetap tinggi untuk menyelesaikan skripsi mereka. Faktor usia dan jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran tentang mekanisme coping dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Implikasinya, institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar ilmu atau menimba ilmu di perguruan tinggi maupun politeknik, sekolah tinggi hingga universitas. Mahasiswa sudah dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang akan mampu untuk menghadapi persaingan global, sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Salah satu syarat kelulusan

pada mahasiswa tingkat akhir yaitu biasa disebut dengan skripsi, skripsi sering sekali dipersepsikan sesuatu yang tidak menyenangkan, sebagai tugas yang sulit, rumit, dan membutuhkan waktu yang lama untuk selesai. Masalah atau hambatan yang sering mahasiswa alami di dalam penyusunan skripsi adalah kesulitan untuk menuangkan pikiran ke dalam tulisan ilmiah, kesulitan dalam menganalisis data dan menyajikan

hasil penelitian, kesulitan menjalani proses bimbingan dengan dosen dan mengalami masalah-masalah non akademik yang mengganggu (Rahman dalam Usraleli et al, 2020). Mahasiswa yang merasa terbebani adalah stres, tingkat stres bisa berbeda-beda, dari stres ringan, sedang, hingga stres berat. Gejala stres yang mengikutinya seperti gangguan makan, menyakiti diri sendiri hingga keputusan untuk bunuh diri, mengaku sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas. Tingkat stress dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas skripsi, hal ini sesuai dalam penelitian Afryan, et al (2019). Dalam mengatasi stress yang dihadapi mahasiswa ketika menghadapi tugas skripsi, mahasiswa diharapkan memiliki mekanisme koping untuk mengatasi stressnya. Hal ini yang mendasari peneliti untuk melihat mekanisme koping yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi tugas skripsi.

Stresor adalah penyebab stres yang bisa membuat gangguan kesehatan. Hal ini dipengaruhi oleh strategi atau mekanisme koping dari mahasiswa. Semakin bagus strategi kopingnya maka tingkat adaptasi juga akan semakin baik, dan bagi tubuh stres tidak akan mengganggu kesehatan begitu juga sebaliknya. Mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah. Mekanisme koping menurut Lazarus dan Folkman pada tahun 1984 (dalam Salsabila, et al., 2022) dibagi dua, yaitu koping yang terpusat pada

masalah (*problem focused coping*) dan pada emosi (*emotion focused coping*). Koping stres berfokus masalah dan berfokus emosi. Fokus masalah yaitu mencoba untuk mengurangi beban penyebab stres, sedangkan fokus emosi bertujuan dalam mengelola emosi mereka dalam menghadapi stress. Dan jika mekanisme koping tidak mampu beradaptasi, stress yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi akan menimbulkan hal negatif.

Dalam penulisan skripsi, pada awalnya mahasiswa merasa bersemangat, karena menjadi penanda kelulusan atau mendekati wisuda. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, di dalam pembuatan skripsi banyak hambatan bagi mahasiswa, banyak dari mahasiswa tersebut tidak melanjutkan skripsi karena hambatan-hambatan itu dan membuat mahasiswa stress, yang awalnya diawali dengan kesenangan ternyata berujung dengan stress (dalam Saihu, et al, 2021). Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran mekanisme koping stress dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Dengan metode ini peneliti melakukan *review* dan mengidentifikasi jurnal-

jurnal, yang mana memberikan *output* terhadap suatu data yang ada, dan penjabaran dari suatu data yang ada sehingga bisa dijadikan suatu contoh untuk kajian penelitian dalam membuat dan menyusun pembahasan atau penjelasan yang jelas dari isi masalah yang akan diteliti (Triandini et al dalam Turmudzi, 2022). Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*), dengan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu dengan menggunakan metode analisis isi, dan sumber data yang dipakai menggunakan sumber data sekunder. Peneliti melakukan pencarian beberapa artikel ilmiah melalui media jurnal penelitian terindeks.

Peneliti mencari bahan atau data literatur dari jurnal, artikel ilmiah atau buku yang relevan atau memiliki hubungan dengan artikel yang akan di buat, sehingga penulis jadikan sebuah landasan yang kuat dalam pembahasan atau isi. Adapun isi penelitian ini yaitu topik tentang gambaran koping dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir, dalam penggunaan penelitian penulis mencari dan mengumpulkan beberapa artikel, buku serta jurnal dan diambil beberapa kesimpulan, penulis membaca, memahami, menelaah secara rinci dan mendalam lalu meringkas agar mendapatkan suatu hasil yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Nama Peneliti : Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019).
Judul : Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong pada tahun 2019, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress dan mekanisme koping mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKES Muhammadiyah gombong tahun 2019 terdapat beberapa temuan penting. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah 132 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, dan teknik total sampling digunakan untuk memilih sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (77,3%), dan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (48,5%). Tingkat stres berat juga ditemukan pada 9,1% mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Namun, secara keseluruhan, mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi stres mengerjakan skripsi dianggap baik oleh sebagian besar responden (74,2%). Penelitian ini

mendapati bahwa faktor usia juga berperan dalam tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang mengalami stres sedang berusia 22 tahun. Jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stres, dengan perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami tingkat stres yang sedang, dengan beberapa mahasiswa mengalami tingkat stres berat. Namun, sebagian besar mahasiswa juga menggunakan mekanisme koping yang efektif dalam mengatasi stres mereka. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan adanya tingkat stres sedang pada sebagian besar mahasiswa, namun mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa dinilai baik. Stress sedang yaitu gejala seperti perasaan tidak nyaman, merasa tegang, mudah marah dan gelisah. Koping yang baik adalah mahasiswa yang berhasil karena mengatasi masalah skripsi dengan kepala dingin, tanggung jawab, dan rencana yang matang. Mereka juga terbuka berbagi masalah, mengisi waktu dengan hobi, dan mencari informasi.

2. Nama Peneliti: Saihu, M., Abdushomad, Adib. M., & Darisman, E. (2021).

Judul : Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan skripsi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai problematika dan strategi coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIT Al-Amin Kreo Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan FGD (*focus group discussion*). Studi ini melibatkan lima informan, termasuk satu dosen dan tiga mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai problematika dan mengalami stres. Di satu sisi, mereka merasa bahagia karena mereka mencapai tahap akhir dalam perolehan gelar sarjana, selesai kuliah, wisuda, dan dapat mencari pekerjaan setelah lulus. Namun, di sisi lain mereka juga merasa stres dan terbebani. Mereka merasa bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, cemas, tidak berdaya, pesimis, merasa bersalah, gugup, tegang, gelisah, dan merasa tertekan, malu, sedih, capek, galau, jenuh, bosan, dan pikiran menjadi buntu. Faktor internal dan eksternal berperan dalam memicu perasaan-perasaan tersebut. Dalam mengatasi stres, mahasiswa menggunakan strategi coping yang lebih fokus pada ranah emosional daripada masalah konkret. Salah satu

strategi yang dianggap efektif adalah mengubah pandangan mereka terhadap penulisan skripsi agar tidak menjadi sesuatu yang menakutkan. Mahasiswa juga mencari dukungan dan bantuan dari teman-teman serta melakukan aktivitas yang dapat menghilangkan stres seperti browsing internet, mengunjungi perpustakaan, dan mengkonfirmasi ide dan konsep dengan dosen pembimbing.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan observasi, wawancara, dan pencatatan lapangan. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif analitik, yang melibatkan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan antara bulan Juni hingga September 2020. Mahasiswa yang menjadi informan menghadapi berbagai kendala dalam menyelesaikan skripsi, seperti kekurangan referensi, kurangnya waktu dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam pengambilan data di lokasi penelitian, dan pembatasan akses akibat situasi pandemi. Untuk mengatasi stres, mahasiswa menggunakan strategi aktif mengatasi masalah, merencanakan langkah-langkah penyelesaian, dan menahan diri untuk bertindak dalam situasi yang tepat.

3. Nama Peneliti: Aryawan, P. K. D & Dinari, N. K. S. (2020).

Judul : Gambaran Stresor Dan Koping Stres Dalam Proses Penyelesaian Skripsi

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres, stresor, dan jenis koping stres yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dalam penyelesaian skripsi mereka. Sampel penelitian terdiri dari 46 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mereka setidaknya selama 4 bulan. Dalam penelitian ini, menggunakan alat pengukuran data berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) yang telah dimodifikasi untuk fokus pada dimensi stres. Pengolahan data dilakukan dengan analisis deskriptif menggunakan SPSS.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (73,9%) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan sebagian kecil mengalami stres sedang (19,6%) dan stres berat (6,5%). Stresor yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah kesulitan dalam mengolah dan menganalisis data, diikuti oleh kesulitan menemui pembimbing dan mencari sampel atau mengumpulkan data. Dalam mengatasi stres, sebagian besar mahasiswa menggunakan koping stres yang berfokus pada masalah. Hal ini berarti bahwa mereka cenderung mencari solusi konkret dan berusaha

menyelesaikan skripsi sebaik mungkin untuk mengatasi stres yang mereka alami. Berdasarkan hasil ini, penelitian ini menunjukkan bahwa skripsi dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, terutama dalam hal penyelesaian skripsi. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa sebagian besar ringan, tetapi stres sedang dan berat juga ada dalam populasi penelitian. Stresor yang paling umum adalah kesulitan dalam mengolah dan menganalisis data.

4. Nama Peneliti: Salsabila, N., Amna, Z., & Dahlia et al. (2022).

Judul : Hubungan Antara Psychological Distress dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara strategi koping dan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Sampel penelitian terdiri dari 335 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan dua alat ukur yaitu *Kessler Psychological Distress* (K10) dan *The Ways of Coping Questionnaire*. *Kessler Psychological Distress* (K10) digunakan untuk mengukur tingkat distress psikologis pada responden. Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur kecemasan

dan gejala depresi dalam 4 minggu terakhir. Skor total distress psikologis diperoleh dengan menjumlahkan skor pada masing-masing item. *The Ways of Coping Questionnaire* digunakan untuk mengukur strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa. Skala ini dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman dan mengukur frekuensi penggunaan strategi koping tertentu. Skor koping yang lebih tinggi menunjukkan seberapa sering jenis strategi koping digunakan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa strategi koping yang dominan digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah *Emotion Focused Coping* sebesar 54,3%, diikuti oleh *Problem Focused Coping* sebesar 42,9%, dan sebanyak 2,6% menggunakan kedua strategi koping tersebut.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological distress* dan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji linearitas tes *for linearity*, diketahui bahwa data memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological distress*, semakin sering mahasiswa menggunakan strategi koping. Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua situasi yang menyebabkan *distress* dapat sepenuhnya diatasi dengan strategi koping, dan ada kemungkinan bahwa skor distress tetap tinggi meskipun sudah menggunakan strategi koping. Penelitian ini memiliki kekuatan dalam

jumlah sampel yang cukup besar dan penggunaan metode statistik yang tepat. Namun, ada beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti penggunaan data *self-report* yang rentan terhadap bias, terbatasnya generalisasi hasil penelitian hanya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala, dan penggunaan dua alat ukur yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, yang dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas skala.

5. Nama Peneliti : Nuryati, T., A Puji, R., & IP

Judul : Gambaran Tingkat Stress Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Stikes Rajekwesi Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa Prodi D III keperawatan semester akhir di STIKES Rajekwesi Bojonegoro tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 80 orang, dan sampel yang diambil sebanyak 80 orang dengan teknik total sampling.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang, dengan jumlah responden sebanyak 35 orang (43,7%). Mekanisme koping

mahasiswa tingkat akhir mayoritas masuk dalam kategori baik, dengan jumlah responden sebanyak 60 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki mekanisme koping yang baik untuk mengatasi stres.

Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berusia 21 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 65 orang (81,25%). Jenis kelamin perempuan dominan dengan jumlah responden sebanyak 68 orang (85%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir cenderung sedang dan mekanisme koping mayoritas masuk dalam kategori baik. Jenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan karakteristik respon yang berbeda terhadap stres.

6. Nama Peneliti : Praghlapati, A., & Ulfitri, W. (2019).

Judul : Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung.

Penelitian ini dilakukan untuk memahami mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat IV Jurusan Keperawatan di Sekolah Kesehatan X Bandung yang sedang menghadapi proyek akhir. Penelitian

ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 58 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (50%) menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi, sementara sisanya (50%) menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah. Mahasiswa menggunakan mekanisme koping berfokus pada emosi dengan cara mengatur respons emosional terhadap situasi yang menekan, seperti mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai seperti mendengarkan musik, atau mengalihkan perhatian dari masalah dengan melakukan kegiatan lain. Sementara itu, mekanisme koping berfokus pada masalah melibatkan pemikiran, tindakan, dan strategi untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan dampaknya. Mahasiswa menggunakan mekanisme ini dengan cara seperti sering berkonsultasi dengan dosen pembimbing, melakukan diskusi kelompok atau bertukar pikiran dengan teman, membuat jadwal penyelesaian proyek akhir, atau mengumpulkan bahan referensi dari perpustakaan.

7. Nama Peneliti Usraleli,. Melly., & Deliana, R. (2020).

Judul : Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Poltekkes Kemenkes Riau. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 71 responden yang merupakan mahasiswa reguler Poltekkes Kemenkes Riau yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah instrumen tingkat stres DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang terdiri dari 14 item pernyataan dan instrumen strategi koping yang terdiri dari 27 item pernyataan. Hasil uji statistik *chi-square* antara strategi koping dengan tingkat stres diperoleh p value sebesar 0,014 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima yang artinya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa. Semakin adaptif strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

Hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi menggunakan strategi koping adaptif dan mengalami stres normal

sebanyak 23 orang (74,2%) dan menggunakan strategi koping maladaptif dan mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (37,5%). Konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara strategi koping dan tingkat stres dalam konteks penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi koping adaptif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Faktor-faktor seperti dukungan sosial dan kesehatan juga dapat mempengaruhi strategi koping mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan masukan bagi mahasiswa yang menyusun skripsi di Poltekkes Kemenkes Riau untuk menggunakan strategi koping yang adaptif guna menghadapi stres dengan lebih baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel ilmiah yang telah ditelaah, empat artikel ilmiah yang diantaranya ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang saat menyelesaikan skripsi mereka. Tingkat stress yang paling umum adalah stres ringan dan sedang. Selain itu, diantaranya terdapat lima artikel yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung menggunakan strategi koping fokus emosi dan masalah.

Meskipun mengalami stres, mahasiswa tingkat akhir tetap memiliki

motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi mereka. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan motivasi, di mana tingkat stres ringan dan sedang dapat memicu respons positif seperti fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi, perkembangan pribadi, dan kesehatan mental yang kuat pada individu. Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang mengalami stres sedang memiliki usia sekitar 22 tahun, dan perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Meskipun menghadapi tantangan internal dan eksternal dalam menyelesaikan skripsi, seperti rasa malas, kurang motivasi, ketakutan terhadap dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur, waktu bimbingan yang terbatas, dan kurangnya koordinasi dengan pembimbing, mahasiswa yang menggunakan coping fokus emosional menggunakan berbagai mekanisme koping. Mereka mencari dukungan dari orang lain, terlibat dalam kegiatan positif, mencari informasi yang relevan, membuat rencana, dan berbagi masalah dengan orang lain untuk mengatasi stres yang mereka alami.

Secara keseluruhan, temuan yang diringkas dari artikel ilmiah tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami tingkat stres sedang saat menyusun skripsi. Mereka menggunakan berbagai strategi

koping, dengan fokus utama pada koping emosional atau koping berfokus pada masalah. Namun, meskipun mengalami stres, mahasiswa tetap memiliki motivasi yang tinggi karena ingin segera menyelesaikan skripsi mereka. Penting untuk mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat stres. Temuan ini memberikan wawasan tentang mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa dan menekankan pentingnya strategi pengelolaan stres yang efektif dalam konteks akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan artikel ilmiah yang diteliti, mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang dalam menyelesaikan skripsi. Tingkat stress yang paling umum adalah stres ringan dan sedang. Strategi koping yang dominan adalah fokus emosi dan fokus masalah. Meskipun menghadapi stres, mahasiswa tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi mereka karena ingin cepat menyelesaikan skripsi itu.
2. Faktor usia dan jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Mahasiswa yang menggunakan coping fokus emosional, menggunakan berbagai mekanisme koping,

seperti mencari dukungan dari orang lain, terlibat dalam kegiatan positif, mencari informasi relevan, membuat rencana, dan berbagi masalah dengan orang lain.

3. Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi, namun mereka tetap memiliki motivasi tinggi dan menggunakan berbagai strategi koping untuk mengatasi stres tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O. M., & Lisiswanti, R., et al. (2019). J. Agromedicine. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. J. Agromedicine. 6(1). 63-67.
- Aryawan, P. K. D & Dinari, N. K. S. (2020). *Gambaran Stresor Dan Koping Stres Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016*. Jurnal Medika Udayana, 87-92. doi:10.24843.MU.2020.V9.i9.P15.
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). *Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019*. The 10 th Univeersity Research Colloqium 2019, 622-629.
- Nuryati, T., A Puji, R., & IP Muslima, E. (2021). *Gambaran Tingkat Stress Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Stikes Rajekwesi Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2(1). 1-5.
- Pragholapati, A., & Ulfritri, W. (2019). *Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung*. Humanitas (Jurnal Psikologi), 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>.
- Saihu, M., Abdushomad, Adib. M., & Darisman, E. (2021). *Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan skripsi, Institut PTIQ Jakarta*. 3 (1), 63-74. <https://dx.doi.org/10.51275/alim.v3i1.200>
- Salsabila, N., Amna, Z., & Dahlia et al. (2022). *Hubungan Antara Psychological Distress dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala*. Jurnal Psikologi Proyeksi. 17(1), 41-45. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.17.1.41-54>.
- Turmudzi. M., Sudiarta, P, G., & Suharta, P, G. (2022). *Systematic Literatur Review: Etnomatematika Kearifan Lokal Budaya Sasak*. Jurnal Cendikia: Jurnal Pendidikan Matematika. 06 (01),. 397-413. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i1.1183>.
- Usraleli, Melly., & Deliana, R. (2020). *Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(3), 967-970. DOI 10.33087/jiubj. v20i3. 1085.