MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN : 2808-8115
p-ISSN : 2809-1051

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3765

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

The Relationship Between Coping Strategies and Anxiety Among Students in Writing Their Thesis

Fhirlynesia Martha & Zadrian Ardi
Universitas Negeri Padang
fhirlynesia@gmail.com; zadrian@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 15, 2024	Aug 18, 2024	Aug 21, 2024	Aug 24, 2024

Abstract

This study aims to describe coping strategies and anxiety among students in writing their theses and to identify the relationship between coping strategies and anxiety among students in writing their theses at Universitas Negeri Padang. This research is a descriptive correlational quantitative study. The research sample consisted of 248 final-year students selected using the Proportional Stratified Random Sampling method. Data were obtained using validated and reliable coping and anxiety questionnaires. Data processing was carried out using percentage analysis techniques, and the relationship between variables was tested using the Pearson product-moment correlation formula. The results of this study indicate that: (1) The level of coping strategies among students is in the moderate category, with a percentage reaching 71%. (2) The level of anxiety among students is in the high category, with a percentage reaching 87%. (3) Correlation analysis shows a negative and significant relationship between coping strategies (variable X) and the level of anxiety (variable Y) among students, with a correlation coefficient (r) of -0,559 and a significance level of 0.000, indicating a fairly strong relationship between the two variables. This significant negative relationship suggests that the higher the level of coping strategies, the lower the level of anxiety among students, and conversely, the lower the coping strategies, the higher the anxiety level among students.

Keywords : Coping Strategies, Anxiety, Students

Jurnal Masaliq is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi koping dan kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi serta mengidentifikasi hubungan antara strategi koping dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 248 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan metode *Proportional Stratified Random Sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan angket strategi koping dan kecemasan yang sudah valid dan reliabel. Pengolahan data dilakukan dengan teknik analisis persentase dan hubungan antara variabel diuji dengan menggunakan rumus korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa: (1) Tingkat strategi koping pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 71%. (2) Tingkat kecemasan pada mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase mencapai 87%. (3) Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara strategi koping (variabel X) dan tingkat kecemasan (variabel Y) pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,559 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000, mengindikasikan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Hubungan negatif yang signifikan ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat strategi koping, semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa, sebaliknya, semakin rendah strategi koping, semakin tinggi tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kata Kunci : Strategi Koping, Kecemasan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program sarjana melalui proses perencanaan, pelaksanaan, serta hasil dari penelitian ilmiah yang mereka lakukan (Widigda et al., 2018) Hasil dari penulisan skripsi digunakan sebagai tolak ukur kelulusan atau pencapaian dalam menyelesaikan program sarjana, sehingga aktivitas ini memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa (Rusitayanti & Widiantari, 2021) Secara umum, masa studi yang wajar bagi mahasiswa untuk menyelesaikan program sarjana adalah 4 tahun atau 8 semester (Agwil et al., 2020). Namun, pada kenyataannya, masih terdapat mahasiswa Universitas Negeri Padang yang berada di tahun kelima, keenam, bahkan ketujuh yang belum menyelesaikan skripsi.

Keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sering kali disebabkan oleh banyaknya tantangan dan hambatan yang harus dihadapi (Vrichasti et al., 2020). Tantangan dan hambatan ini dapat bersumber dari faktor internal, seperti kurangnya kesadaran dan motivasi, serta rendahnya kemampuan akademik mahasiswa itu sendiri (Julita et al., 2015). Sementara itu, faktor eksternal biasanya meliputi kesulitan dalam menemukan ide atau masalah untuk dijadikan judul skripsi, sulitnya mencari bahan referensi, dan kendala dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, baik saat atau sebelum bimbingan (Malfasari et al., 2019). Tantangan dan hambatan ini menyebabkan mahasiswa merasa cemas, kehilangan motivasi, menunda, dan tidak menyelesaikan skripsi mereka (Aseta, 2021). Pendapat ini

sejalan dengan Herdiani (Gustina et al., 2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi secara bertahap akan mulai merasakan kecemasan.

Kecemasan adalah kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tidak berdaya, dan tidak menentu akibat sesuatu yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan menciptakan ketakutan yang tidak rasional dan perasaan terancam sebagai respon terhadap situasi yang sebenarnya tidak mengancam (Calhoun & Acocella, 1990). Dalam hal ini, mahasiswa merasa bahwa skripsi merupakan ancaman, sehingga muncul rasa takut untuk mengerjakannya. Dampak lainnya, jika kecemasan tidak ditangani dengan baik, adalah penurunan kualitas mahasiswa, produktivitas, kualitas hidup, dan kemampuan untuk melanjutkan studi (Ardi et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap lima orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan, seperti jari tangan dingin, detak jantung yang meningkat, berkeringat dingin, pusing, nafsu makan yang menurun, tidur yang tidak nyentak, kesulitan berkonsentrasi, pelupa, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, gugup, dan khawatir. Selain itu, survei awal kepada 22 orang mahasiswa di universitas yang sama menunjukkan bahwa banyak dari mereka yang mengalami gejala kecemasan, termasuk perasaan takut saat bimbingan, kurang percaya diri dalam menulis skripsi, sudah lama tidak menemui pembimbing, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah, dan mudah tersinggung. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mugiarso et al., 2018) yang menyatakan perasaan cemas dapat menyebabkan mahasiswa merasakan ketidaknyamanan, ketegangan, dan ketakutan, serta meningkatkan aktivitas saraf otonom ketika memikirkan skripsi, sehingga mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakannya.

Gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk fisik, psikis, dan sosial. Umumnya, kecemasan dapat ditunjukkan melalui perasaan gelisah yang bersifat subjektif, perilaku seperti tampak khawatir dan gelisah, atau reaksi fisiologis yang berasal dari otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat serta otot yang menegang (Durand & Barlow, 2006). Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi sering kali menunjukkan gejala-gejala ini. Penelitian oleh Marjan et al., (2018) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu 67% mengalami kecemasan dalam kategori tinggi. Penelitian lain oleh

(Agustianisa, 2022) mengenai tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi menemukan bahwa 8,3% mahasiswa mengalami kecemasan kategori panik, 10,7% kategori berat, 26,2% kategori sedang, 19% kategori ringan, dan 35,7% kategori normal. Sementara itu, menurut penelitian Maria et al., (2022) dari 140 mahasiswa, 57 mahasiswa (40,7%) tidak mengalami kecemasan, 67 mahahasiswa (47,9%) mengalami kecemasan ringan, 15 mahasiswa (10,7%) mengalami kecemasan sedang, dan satu mahasiswa (7%) mengalami kecemasan berat. Dari beberapa hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan.

Menurut Stuart (2016) kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi ancaman terhadap integritas diri dan sistem diri, sedangkan faktor eksternal meliputi potensial stresor, maturasi, pengetahuan, strategi koping, status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan, dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan kekurangan dan menyesuaikan strategi koping mereka untuk menghadapi kecemasan atau hal-hal yang dianggap sebagai ancaman (Beck et al., 1985).

Freud (2002) menjelaskan bahwa strategi koping merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi koping sebagai proses yang melibatkan usaha dalam rangka mengubah perilaku guna mengelola dan mengatasi tuntutan serta tekanan internal dan eksternal yang dapat membebani individu. Koping merupakan metode atau pendekatan yang digunakan seseorang untuk mengatasi situasi atau kondisi yang menyebabkan munculnya perasaan cemas atau tekanan psikologis (Mohino et al., 2004). Koping yang efektif dapat menghasilkan penyesuaian yang stabil dan perbaikan kondisi, sedangkan koping yang tidak efektif dapat mengarah pada sikap maladaptif atau perubahan yang merugikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Rasmun, 2004). Dengan demikian, strategi koping mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dengan masalah yang dihadapi dan mengendalikan kecemasan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi koping terbagi menjadi dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Individu yang menggunakan *emotional focused coping*, cenderung berfokus pada emosi yang muncul, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk melindungi diri dari tekanan sosial serta memperoleh kesadaran penuh dalam mengatur perilaku. Di sisi lain, individu yang menggunakan *problem focused coping* akan

memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi dengan memperluas kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah dan merencanakan langkah-langkah untuk mengatasinya. Berdasarkan fenomena dan temuan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi koping, kecemasan, dan hubungan strategi koping dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018-2019 Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial, dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam sejumlah 646 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 248 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*.

Data diperoleh dengan cara memberikan angket penelitian berupa instrumen strategi koping dan instrumen kecemasan kepada mahasiswa yang sudah diuji validitas dengan rumus *pearson correlation* (0,367) dan uji reliabilitas variabel strategi koping (X) dengan rumus *cronbach's alfa* (0,878) serta variabel kecemasan (Y) dengan rumus *cronbach's alfa* (0,916) kepada mahasiswa. Pengolahan data dilakukan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 20 *for windows*. Nilai signifikan dari variabel X dan Y adalah sebesar 0,075 yang berarti lebih besar dari 0,05. Artinya sebaran data pada variabel Strategi Koping dan Kecemasan berdistribusi normal. Dapat diketahui bahwa nilai signifikan linearitas adalah 0,450 lebih besar dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel Strategi Koping dan Kecemasan.

HASIL

1. Strategi Koping

Tabel 1. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Strategi Koping Berdasarkan Indikator

No.	Aspek	Ideal	Max	Min	SD	Mean	%	Ket.
1	*Problem Focused Coping*	44	44	22	4,5	30,6	70%	Sedang
2	*Emotional Focused Coping*	68	67	35	6,4	48,53	71%	Sedang
Keseluruhan		112	107	59	9,8	79,15	71%	Sedang

Berdasarkan tabel 1 diatas memaparkan bahwa secara rata-rata data strategi koping berada pada kategori sedang yaitu dengan persentase 71% dari skor ideal. Selanjutnya data pada masing-masing indikator dapat dilihat pada indikator *problem focused coping* dengan persentase 70% dari skor ideal, dan indikator *emotional focused coping* dengan persentase 71% dari skor ideal. Dengan demikian, secara keseluruhan, mahasiswa memiliki strategi koping yang sedang. Selanjutnya akan dideskripsikan hasil penelitian strategi koping berdasarkan masing-masing aspek sebagai berikut:

a. Strategi koping ditinjau dari aspek *problem focused coping*

Hasil analisis deskriptif strategi koping berdasarkan aspek *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Strategi Koping Berdasarkan Aspek *Problem Focused Coping* (n=248)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥39	12	5%
Tinggi	32-38	65	26%
Sedang	25-31	158	64%
Rendah	18-24	13	5%
Sangat Rendah	≤17	0	0%
Jumlah		248	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa strategi koping ditinjau dari aspek *problem focused coping* pada kategori sangat tinggi sebanyak 12 orang dengan persentase 5%, pada kategori tinggi sebanyak 65 orang dengan persentase 26%, pada kategori sedang sebanyak 158 orang dengan persentase 64%, pada kategori rendah sebanyak 13 orang dengan persentase 5%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah.

b. Strategi koping ditinjau dari aspek *emotional focused coping*

Hasil analisis deskriptif strategi koping berdasarkan aspek *emotional focused coping* dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Strategi Koping Berdasarakan Aspek *Emotional Focused Coping* (n=248)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥57	26	10%
Tinggi	47-56	92	37%
Sedang	37-46	127	51%
Rendah	27-36	3	1%
Sangat Rendah	≤26	0	0%
Jumlah		248	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa strategi koping ditinjau dari aspek emotional focused coping pada kategori sangat tinggi sebanyak 26 orang dengan persentase 10%, pada kategori tinggi sebanyak 92 orang dengan persentase 37%, pada kategori sedang sebanyak 127 orang dengan persentase 51%, pada kategori rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 1%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah.

2. Kecemasan

Tabel 4. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Kecemasan Mahasiswa Berdasarkan Indikator

No.	Aspek	Ideal	Max	Min	SD	Mean	%	Ket.
1	Respon Perilaku	44	44	24	3,44	37,24	85%	Tinggi
2	Respon Kognitif	44	40	24	3	35,17	80%	Tinggi
3	Respon Afektif	40	40	24	3,05	35,93	90%	Sangat Tinggi
	Keseluruhan	128	125	83	7,98	111,98	87%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 4 diatas memaparkan bahwa secara rata-rata data kecemasan mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu dengan persentase 87% dari skor ideal. Selanjutnya data pada masing-masing indikator dapat dilihat pada indikator respon perilaku dengan persentase 85% dari skor ideal, indikator respon kognitif dengan persentase 80% dari skor ideal, dan indikator respon afektif dengan persentase 90% dari skor ideal. Dengan demikian, secara keseluruhan, mahasiswa memiliki kecemasan yang sangat tinggi. Selanjutnya akan dideskripsikan hasil penelitian kecemasan berdasarkan masing-masing aspek sebagai berikut.

a. Kecemasan ditinjau dari aspek respon perilaku

Hasil analisis deskripsif kecemasan berdasarkan aspek respon perilaku dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Berdasarkan Aspek Respon Perilaku (n=248)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥39	51	21%
Tinggi	32-38	173	70%
Sedang	25-31	22	9%
Rendah	18-24	2	1%
Sangat Rendah	≤17	0	0%
Jumlah		248	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan ditinjau dari aspek respon perilaku pada kategori sangat tinggi sebanyak 51 orang dengan persentase 21%, pada kategori tinggi sebanyak 173 orang dengan persentase 70%, pada kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentase 9%, pada kategori rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 1%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang pada kategori sangat rendah.

b. Kecemasan ditinjau dari aspek respon kognitif

Hasil analisis deskriptif kecemasan berdasarkan aspek respon kognitif dapat dilihat pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Berdasarkan Aspek Respon Kognitif (n=248)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥39	5	2%
Tinggi	32-38	199	80%
Sedang	25-31	43	17%
Rendah	18-24	1	0%
Sangat Rendah	≤17	0	0%
Jumlah		248	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan ditinjau dari aspek respon kognitif pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang dengan persentase 2%, pada kategori tinggi sebanyak 199 orang dengan persentase 80%, pada kategori sedang sebanyak 43 orang dengan persentase 17%, pada kategori rendah sebanyak 1 orang dengan persentase 0%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah.

c. Kecemasan ditinjau dari aspek respon afektif

Hasil analisis deskriptif kecemasan berdasarkan aspek respon afektif dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Berdasarkan Aspek Respon Afektif (n=248)

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥34	181	73%
Tinggi	28-33	58	23%
Sedang	22-27	9	4%
Rendah	16-21	0	0%
Sangat Rendah	≤15	0	0%
Jumlah		248	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan ditinjau dari aspek respon afektif pada kategori sangat tinggi sebanyak 181 orang dengan persentase 73%, pada kategori tinggi sebanyak 58 orang dengan persentase 23%, pada kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 4%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

3. Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Strategi Koping dan Kecemasan

Correlations			
		Strategi Koping	Kecemasan
Strategi Koping	Pearson Correlation	1	-,559**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	248	248
Kecemasan	Pearson Correlation	-,559**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	248	248
**. Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel 8 diatas, dapat diketahui nilai koefisien korelasi antara variabel Strategi Koping (X) dengan Kecemasan (Y) adalah -0,559. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dengan nilai signifikan 0,000. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi koping dengan kecemasan pada mahasiswa dapat diterima. Semakin tinggi tingkat strategi koping yang dimiliki maka

semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat strategi koping yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Freud (2002) menjelaskan bahwa strategi koping merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi koping sebagai proses yang melibatkan usaha dalam rangka mengubah perilaku guna mengelola dan mengatasi tuntutan serta tekanan internal dan eksternal yang dapat membebani individu.

PEMBAHASAN

1. Strategi Koping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada secara umum Strategi Koping mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sudah memiliki strategi koping yang cukup baik, sementara sebagian lainnya belum. Hal ini mungkin karena mahasiswa lebih sering memilih koping negatif daripada koping positif dalam mengatasi masalah. Dari hasil penelitian, terlihat banyak mahasiswa lebih memilih untuk melimpahkan tanggung jawab mereka kepada orang lain agar dapat terbebas dari masalah yang sedang dihadapi, tanpa harus mencari solusi. Selain itu, ditemukan juga bahwa banyak mahasiswa malas mengerjakan skripsi, yang menunjukkan upaya mereka untuk lari dari tanggung jawab.

Menurut Stuart dan Sundeen (2007) strategi koping adaptif adalah strategi koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan mencakup tindakan seperti berbicara dengan orang lain, berdoa, memecahkan masalah secara efektif, menggunakan teknik relaksasi, melakukan latihan yang seimbang, dan berpartisipati dalam aktivitas konstruktif. Penggunaan koping adaptif memungkinkan individu mencapai keseimbangan antara tingkat fungsi yang membantu memelihara dan memperkuat kesehatan fisik dan psikologis. Stuart dan Sundeen (2007) juga mengungkapkan bahwa adapun contoh strategi koping maladaptif seperti makan berlebihan atau tidak makan, bekerja secara berlebihan, tidur berlebihan, menangis, menghindari masalah, serta terlibat dalam aktivitas destruktif. Strategi koping ini menghindari penyelesaian masalah dengan cara menghindari solusi.

Menurut Apriliana (2021) strategi koping mahasiswa yang tinggi dapat mendukung mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama mengerjakan skripsi

termasuk perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil temuan penelitian strategi koping pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang, maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Padang belum memiliki strategi koping yang baik sehingga belum dapat mengelola kecemasan yang dirasakannya.

2. Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya kecemasan yang dialami mahasiswa Universitas Negeri Padang dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Padang merasakan perasaan cemas selama mengerjakan skripsi. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar mahasiswa mengalami gelisah, kekhawatiran, tremor, ketegangan fisik, menarik diri dari hubungan interpersonal, mencoba melarikan diri dari masalah, perhatian terganggu, kreatifitas dan produktivitas menurun, pelupa, malu, tegang, gugup, dan takut.

Penelitian yang dilakukan oleh Wakhyudin dan Putri (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, biaya pembuatan skripsi, terlena berorganisasi, pesimis, malas-malasan, dan tidak semangat. Sedangkan faktor eksternal yaitu pembimbing sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama dan hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dan II, dan ketika melakukan bimbingan seringnya dosen pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal dari pada sebagai *partner* diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan strategi koping dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Strategi koping pada mahasiswa Universitas Negeri Padang mayoritas berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor capaian 79,15 (71%). Artinya mahasiswa mempunyai strategi koping yang belum cukup baik dalam mengatasi tekanan selama mengerjakan skripsi (2) Kecemasan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang mayoritas

berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor capaian 111,98 (87%). Artinya mahasiswa mengalami kecemasan selama mengerjakan skripsi (3) Terdapat hubungan negatif signifikan antara Strategi Koping dengan Kecemasan mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan koefisien korelasi sebesar -0,559 dan taraf signifikan sebesar 0,000. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi Strategi Koping mahasiswa maka semakin rendah Kecemasan pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah Strategi Koping mahasiswa maka semakin tinggi Kecemasan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustianisa, R. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, *10*(2), 130–137.

Agwil, W., Fransiska, H., & Hidayati, N. (2020). Analisis ketepatan waktu lulus mahasiswa dengan menggunakan bagging cart. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, *6*(2), 155–166.

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93.

Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*, *9*(1), 89–96.

Ardi, Z., Eseadi, C., Yuniarti, E., Yendi, F. M., & Murni, A. W. (2023). Efficacy of cognitive behavioral therapy with local wisdom and web-based counseling on generalized anxiety disorders and functional gastrointestinal disorders in adolescent college girls: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, *12*(1),

Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *9*(1), 31–40.

AT, B., G, E., & R, G. (1985). *Gangguan Kecemasan dan Fobia: Perspektif Kognitif*. New York: Basic Books.

Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychological of Adjustment Human Relationship (3th ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Freud, S. (2002). *A General Introduction to Psychoanalysis, Psikoanalisis Sigmund Freud. Alih Bahasa: Ira Puspitorini*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.

Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT WITH ANXIETY LEVEL OF STUDENT IN LAST TERM IN BATAM. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *7*(2), 150–155.

Julita, J., Elida, E., & Syarif, W. (2015). Faktor-faktor Penghambat dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa di Jurusan Kesejahteraan Keluarga. *Journal of Home Economics and Tourism*, *10*(3).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.

Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, *8*(2), 124–131.

Maria, D. Y., Rahayu, B. A., & Polinggapo, N. A. (2022). Motivasi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *12*(4), 629–638.

Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *3*(2), 84–89.

Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, *33*, 41–49.

Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(3), 171–175.

Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto.

Rusitayanti, N. W. A., & Widiantari, N. L. G. (2021). Faktor-faktor kesulitan mahasiswa menyusun skripsi pada Prodi Penjaskesrek FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia di era adaptasi kebiasaan baru tahun 2021. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, *12*(2), 138–148.

Stuart. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat kecemasan stres dan depresi mahasiswa terhadap pengerjaan skripsi dalam situasi pandemi covid-19. *SpoRTIVE*, *5*(3), 159–168.

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *1*(1), 14–18.

Widigda, I. R., Setyaningrum, W., & Pascasarjana, J. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, *6*(2), 190–199.