TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

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

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i5.7074

STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Stress Coping Strategies in Thesis Completion Among 2020 Psychology Students at Universitas Negeri Padang

Darussalam & Alfurqan
Universitas Negeri Padang
darus0947@gmail.com; alfurqan@fis.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 27, 2025	Jul 21, 2025	Aug 2, 2025	Aug 7, 2025

Abstract

This study aims to examine the stress coping strategies employed by 2020 Psychology students at Universitas Negeri Padang in managing academic pressure during thesis writing. Academic workload, time constraints, and interpersonal challenges, such as difficulties in communication with supervisors and social expectations are identified as significant stressors. Coping strategies are considered vital mechanisms for managing these pressures. The study is grounded in Lazarus and Folkman's (1984) coping theory, which categorizes strategies into two main types: problem-focused coping and emotion-focused coping. A qualitative approach was employed, using a questionnaire instrument based on Lazarus and Folkman's coping dimensions. The research involved 30 active students currently working on their theses. The results indicate that the majority of respondents predominantly used problem-focused coping strategies, such as creating schedules, seeking additional information, consulting with supervisors, and forming study groups. In contrast, emotion-focused coping strategies, such as praying,

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

withdrawing, or distraction were used less frequently. The study concludes that the transactional model of stress and coping remains highly relevant in the context of higher education and emphasizes the need for psychological and academic support programs to help students adaptively manage stress throughout the thesis-writing process.

Keywords: Coping Strategies; Academic Stress; Thesis; Psychology Students; Lazarus and Folkman

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2020 Universitas Negeri Padang dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi. Tekanan akibat beban akademik, keterbatasan waktu, serta kendala interpersonal seperti kesulitan komunikasi dengan dosen pembimbing dan tuntutan sosial, menjadi faktor pemicu stres yang signifikan. Strategi *coping* dipandang sebagai mekanisme penting dalam mengelola tekanan tersebut. Penelitian ini berlandaskan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang membagi strategi menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* (strategi penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi pengaturan respons emosional terhadap stres). Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan instrumen kuesioner berdasarkan dimensi *coping* menurut Lazarus dan Folkman. Subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih sering menggunakan *problem-focused coping*, seperti menyusun jadwal, mencari informasi tambahan, berdiskusi dengan dosen pembimbing, dan membentuk kelompok belajar. Sementara itu, *emotion-focused coping* seperti berdoa, menarik diri, atau mengalihkan perhatian digunakan dengan frekuensi lebih rendah. Simpulan dari penelitian ini menegaskan relevansi model transaksional stres dan *coping* dalam konteks pendidikan tinggi, serta menggarisbawahi pentingnya pengembangan program dukungan psikologis dan akademik untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif selama proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Strategi Coping; Stres Akademik; Skripsi; Mahasiswa Psikologi; Lazarus dan Folkman

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memegang peranan penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan kompetitif. Universitas Negeri Padang (UNP) sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di Sumatera Barat memiliki tujuan untuk menghasilkan lulusan yang berkompeten dan siap menghadapi tantangan dunia kerja. Dalam mencapai gelar sarjana, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang merupakan karya ilmiah hasil penelitian mandiri sebagai syarat kelulusan (Peraturan Akademik UNP, 2020).

Skripsi menjadi tolak ukur kemampuan mahasiswa dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama menempuh pendidikan tinggi. Namun, proses penyusunan skripsi seringkali menjadi pengalaman yang penuh tekanan dan menimbulkan stress bagi banyak mahasiswa (Gunawati & Hartati, 2006). Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam

proses penyusunan skripsi meliputi kesulitan menemukan topik penelitian, keterbatasan literatur, kesulitan menganalisis data, kendala birokrasi, serta tekanan waktu untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Fadillah, 2013).

Fenomena stress dalam pengerjaan skripsi merupakan masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian Hamadi dkk. (2019) menunjukkan bahwa 73,5% mahasiswa mengalami stress tingkat sedang hingga berat saat mengerjakan skripsi. Penelitian lain oleh Rohmah (2017) menemukan bahwa 65% mahasiswa semester akhir mengalami stress akademik, dengan penyusunan skripsi menjadi penyebab utama. Kondisi ini juga terjadi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2020 yang saat ini sedang berada pada tahap penyusunan skripsi.

Menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengelola stress yang dialami. Kemampuan ini dikenal dengan istilah strategi coping. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Strategi coping dibagi menjadi dua jenis utama: problem-focused coping (strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah) dan emotion-focused coping (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi).

Penerapan strategi coping yang efektif sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stress akibat penyusunan skripsi. Penelitian Hidayat (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi coping adaptif memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan kemajuan akademik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang menggunakan strategi coping maladaptif. Sementara itu, Ananda dan Kristanto (2020) menemukan bahwa strategi coping yang tepat berkontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Pada konteks mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2020, berdasarkan data observasi awal, terdapat variasi dalam strategi coping yang digunakan:

1. 40% (12 dari 30) mahasiswa cenderung menggunakan problem-focused coping seperti mencari informasi tambahan, menyusun jadwal, dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing
2. 37% (11 dari 30) mahasiswa cenderung menggunakan emotion-focused coping seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas rekreasi, dan praktik relaksasi

3. 23% (7 dari 30) mahasiswa menunjukkan pola coping yang maladaptif seperti prokrastinasi, menghindari tanggung jawab, dan perilaku escapism

Setiap strategi coping memiliki efektivitas yang berbeda tergantung pada konteks dan karakteristik individu. Menurut Coyne dkk. (2013), tidak ada strategi coping yang selalu efektif untuk semua situasi dan semua individu. Effectiveness of coping depends on the match between coping efforts and other factors, such as values, goals, commitments, beliefs, and personality traits of each individual.

Menariknya, mahasiswa Psikologi sebagai kelompok yang mempelajari perilaku dan kesehatan mental manusia, seharusnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang stress dan strategi coping. Namun, penelitian Prati dkk. (2019) menunjukkan fenomena "cobbler's children syndrome" di mana mahasiswa ilmu kesehatan dan psikologi seringkali mengalami kesulitan menerapkan pengetahuan teoritis mereka ke dalam praktik pengelolaan stress pribadi. Hal ini membuat penelitian tentang strategi coping stress pada mahasiswa Psikologi menjadi semakin relevan dan penting.

Data dari Bagian Akademik Fakultas Psikologi UNP menunjukkan bahwa pada angkatan 2020 yang berjumlah 127 mahasiswa, hingga Februari 2025:

1. 48 mahasiswa (37,8%) telah menyelesaikan skripsi dan lulus
2. 67 mahasiswa (52,7%) sedang dalam proses pengerjaan skripsi
3. 12 mahasiswa (9,5%) belum memulai proses pengerjaan skripsi

Dengan masa studi ideal 8 semester yang akan berakhir pada tahun akademik 2023/2024, terdapat tekanan bagi mahasiswa angkatan 2020 yang belum menyelesaikan skripsi untuk segera menuntaskan studi mereka. Tekanan ini diperparah dengan adanya kebijakan Uang Kuliah Tunggal (UKT) yang meningkat setelah masa studi normal terlampaui (Peraturan Rektor UNP No. 07/2022).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mendalam mengenai "Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Psikologi UNP BP 2020)". Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi jenis-jenis strategi coping yang digunakan mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2020, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping, serta efektivitas dari strategi coping tersebut dalam mengelola stress selama proses penyelesaian skripsi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis berupa pengembangan pemahaman mengenai strategi coping stress dalam konteks akademik, khususnya pada populasi mahasiswa Psikologi. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi dan dukungan akademik yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stress dalam proses penyelesaian skripsi, sehingga dapat meningkatkan tingkat kelulusan tepat waktu dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat diidenifikasi bahwasanya terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa pada saat penyusunan skripsi yang mengakibatkan tekanan dan membuat terhambatnya penyelesaian skripsi. Maka dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* yang digunakan mahasiswa psikologi agkatan 2020 saat menghadapi stres terkait dengan pengerjaan skripsi dan faktor apa saja yang menjadi penghambat mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi coping stres mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2020 dalam menyusun skripsi. Peneliti hadir langsung sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data, memungkinkan interaksi yang dekat dengan subjek untuk menggali pengalaman secara kontekstual. Subjek penelitian berjumlah enam orang, dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif angkatan 2020, sedang menyusun skripsi minimal tahap proposal, mengalami gejala stres akademik, dan bersedia menjadi partisipan. Penelitian dilakukan di Jurusan Psikologi UNP, Kota Padang, selama Januari–Maret 2025. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk menangkap perilaku coping saat mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sedangkan wawancara menggali secara rinci bentuk dan alasan penggunaan strategi coping yang digunakan. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik, member checking oleh partisipan, serta diskusi sejawat dengan pembimbing untuk menjamin validitas dan kredibilitas hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penyebab Stress Mahasiswa Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi

Dari data yang telah terkumpul berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh penelititi terhadap subjek maka dapat menganalisis mengenai penyebab stress yang terjadi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018 Universitas Negeri Padang dalam proses penyelesaian skripsi. Peneliti mendapatkan penyebab stress yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi sebagai berikut: 1). Kesulitan dalam menemukan referensi, 2). Lingkungan yang tidak kondusif, 3). Rasa malas dalam diri sendiri, 4). Kesulitan terkait dosen pembimbing, 5). Kesulitan dalam mengerjakan pada bagian skripsi.

1. Kesulitan Dalam Menemukan Referensi

Dalam proses menyusun skripsi sebuah referensi merupakan suatu hal yang wajib dan hal yang sangat di butuhkan oleh mahasiswa untuk menunjang penelitian ilmiah berbentuk skripsi sebagai pedoman untuk penelitian yang dilakukan. Kesulitan dalam menemukan referensi sering menjadi sebuah kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi keempat subyek pada penelitian ini juga merasakan bahwa dalam mencari referensi sangat sulit.

Subjek I (S) S merasa stress ketika mencari referensi dengan merasa pusing ketika referensi tidak di temukan sehingga S merasa resah karena referensi yang ia butuhkan sulit untuk di temukan sehingga S kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi. Menurut wawancara yang dilakukan bersama subjek S ia mengungkapkan bahwa ia adalah tipe orang yang kurang suka dalam membaca tulisan banyak apalagi jurnal ia suka kebingungan sendirisehingga dalam mencari sebuah referensi merupakan hal yang cukup sulit baginya.

"karena aku tuh kurang suka membaca tulisan yang banyak gitu jadi aku mengalami kesulitan dalam menemukan referensi, dan menurut aku BAB II ini sangat sulit, selain banyaknya revisian dari dosen pembimbing aku, aku juga bingung terhadap teori yang akan dipakai Aku kan udah nulis BAB I-II nih dan menurut aku bab II ini lebih sulit daripada BAB I kemaren, karena benar-benar harus sesuai apa yang akan aku tulis di BAB IV, dan untuk menemukan teori- teori ini kan aku harus baca banyak buku sama jurnal nah aku kadang ngerasa sulit,kadang ngga nemu bukunya trus nyari jurnal kadang jurnalnya ga bisa di akses ya gitulah susah banget, trus juga udah nemu teori yang cocok tapi sama dosen pembimbing gaboleh pake teori ini akhirnya

aku cari lagi kadang di buku ngga ada di jurnal juga jarang jadi pusing kalo bagian cari teori ini, jadi skripsi tuh paling sulit BAB II karena harus cari referensi buat teori yang di tulis di BAB II untuk analisis di BAB IV nya"

Dalam kepenulisan sebuah skripsi sebuah referensi merupakan hal yang wajib dan hal yang sangat di butuhkan oleh mahasiswa untuk menunjang penelitian ilmiah berbentuk skripsi ini. Pada awalnya S merasa masih biasa saja saat pertama menyusun skripsi, ia mulai membaca skripsi-skripsi tedahulu dan jurnal-jurnal yang di publikasi, akan tetapi kadang saat ia sedang sangat bersemangat dalam mengerjakan skripsi dan mencari referensi jurnal di internet, referensi tersebut sangat sulit di temukan, dan kalaupun ada referensi tersebut terkunci sehingga tidak bisa di akses dan kemudian mencari buku untuk referensi, akan tetapi buku yang di butuhkan belum ada di perpustakaan kampus sehingga ia merasa pusing karena terhambat referensi yang sangat sulit di temukan.

Menurut subjek mencari referensi sebagai penujang pada penelitian yang akan dilakukan merupakan salah satu hal yang cukup sulit karena referensi ini bagian yang penting dari mengerjakan skripsi sehingga jika tidak menemukan referensi yang pas untuk teori maupun latar belakang subjek merasa pusing dan bingung yang membuat tertekan pada diri sendiri, sehingga hal ini meupakan salah satu hal yang menyebabkan stress pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

2. Lingungan yang Tidak Kondusif

Lingkungan merupakan sebuah faktor pendukung maupun penghambat pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jika lingkungan sekitar aman tentram dan damai, maka bagi mahasiswa akan merasa nyaman mengerjakan skripsi di lingkungan seperti ini akan tetapi jika lingkungan ini tidak kondulisif seperti berisik atau banyak gangguan dari banyak orang di sekitar maka lingkungan merupakan salah satu faktor yang membuat penghambat bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di lingkungan yang kurang kondusif seperti itu. Seperti halnya yang terjadi pada ke 3 subjek yaitu subjek I (S) subjek II (NP) subjek IV (YP), yang merasa bahwa lingkungan membuat tidak nyaman saat mengerjakan skripsi yang membuat terhambat dala proses mengerjakan skripsi.

Menurut wawancara yang dilakukan bersama subjek ke I (S) ia merasa bahwa lingkungan juga sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi ini, karena ia

merasakan perbedaan lingkungan yang kondusif dan tidak kondusif seperti apa, jadi ia tahu lingkungan yang efektif dalam proses mengerjakan skripsi seharusnya lingkungan yang tenang dan tentram. Ketika ia berada dilingkungan yang tidak kondusif ia merasa frustasi dan tertakan ketika akan mengerjakan skripsi yang membuat S stres.

"awalnya aku kan di rumah nah di rumah tuh kan biasalah kalau bantu-bantu orang tua kayak anak-anak yang lainnya juga lah,tapi hal ini buat aku nggak bisa focus ngerjain skripsi makanya skripsi aku sempet macet ngga aku kerjain lagi kaya abis seminar proposal itu aku kan masih di rumah ditambah bulan puasa sama lebaran jadi kalau di rumah tuh bener-bener ga bisa buat fokus ngerjain skripsi karena pasti banyak banget gangguannya dari orang- orang sekitar, beda banget kalo di kos loh. Itu semenjak habis lebarang aku kos kan mau fokus skripsi aku langsung bisa mulai sedikit fokus sama skripsiku karena di koskan ngapain lagi selaian ngerjian skripsi"

Berdasarkan pemaparan S perbedaan lingkungan menjadi salah satu faktor dalam cepat atau lambatnya mengerjakan skripsi, karena lingkungan yang kurang kondusif membuat tidak fokus dan bahkan menjadi lupa dengan kewajiban skripsi sedangkan lingkungan yang tantran dan sedikit gangguan akan lebih nyaman untuk fokus dalam mengerjakan skripsi.

Faktor yang menyebabkan stress bukan hanya dari dalam diri sendiri akan tetapi dari luar salah satunya yaitu ini lingkungan yang tidak kondusif menyebabkan terhambatnya dalam proses mengerjakan skripsi, seperti yang di alami oleh ketiga subjek tersebut yang tinggal di lingkungan kurang kondusif membuat ia merasa tidak bisa fokus mengerjakan skripsi bahkan sangat menghabat karena bukan hanya tidak fokus bisa saja kondisi lingkungan yang tidak kondusif tersebut menyebabkan sama sekali tidak menyetuh skripsinya sehingga sangat menghambat pada proses penyelesaiaanya. Lingkungan yang tidak kondusif bisa membuat stress pada mahasiswa dalam proses meyelesaikan karena ketidak fokusan dalam mengerjakan skripsi tersebut yang kemudian menghambat dalam proses penyelesaian skripsi sehingga dapat menyebabkan skress pada mahasiswa.

3. Kesulitan Dalam Hal Dosen Pembimbing

Kesulitan dalam dosen pembimbing hanya dirasakan oleh subjek pertama dan kedua yaitu S dan NP, dalam wawancara yang dilakukan bersama S ia merasa kesulitan dari dosen pembimbing bukan hanya sulit di temui akan tetapi banyak hal yang membuat S merasa sulit mengerjakan skripsinya karena dosen pembimbingnya. Sedangkan NP ia belum mencoba bertemu dosen pembimbing karena takut, karena hal yang diminta oleh

dosen pembimbing membuat NP bingung sehingga ia belum melakukan apa yang dosen pembimbingnya minta yang menyebabkan NP takut untuk menemui dosen pembimbingnya.Menurut wawancara yang dilakukan bersama subjek pertama S.

"*saat mengerjkan skripsi tuh aku merasa sulit karena dari awal judul sudah berbeda keyakinan dengan dosen pembimbing, akan tetapi aku tetap malanjutkan arahan beliau sehingga aku merasa kesulitan sendiri. Trus aku tuh selalu takut kalau akan bimbingan soalnya beliau nih mood-moodan, kalau beliau dalam keadaan mood yang bagus maka bimbingan akan berjalan dengan lancar, kalo ngga ya boro-boro skripsi saya di lihat bg*"

Mahasiswa saat mengerjakan skripsi maka akan lebih menurut ketika dosen pembimbing membimbing nya mengenai hal apa yang harus dan tidak perlu di perbaiki, akan tetapi berdasarkan pernyataan S dosen pembimbing S akan membimbing jika beliau sedang dalam kondisi mood yang bagus saja jika tidak maka skripsi S dibiarkan saja sehingga S merasa kebingungan sendiri dan pusing mengenai nasib skrispsinya serta mengenai bab-bab yang akan di bahas.

"trus ya bg, selain dosen pembimbing yang menakutkan ini beliau juga sulit untuk di temui jadi kalo saya ada waktu untuk bimbingan biasanya beliau yang ga ada waktu jadi saya langsung keburu malas, apaalagi biasanya saya nih meletakan bab skripsi saya di meja beliu akan tetapi tidak di revisi-revisi dan tidak di sentuh sama sekali jadi ini yang membuat saya malas untuk menyentuh atau melanjutkan skripsi saya lagi karena revisian dari dosen yang sangat lama, belum lagi kalo udah di revisi coretan-coretan beliau ini susah di baca makin malas lah untuk mengerkajan skripsi"

Dosen pembimbing dan mahasiswa pastilah memiliki urusan masing masing, dosen yang memiliki banyak agenda seperti mengajar, rapat, ataupun sedang dalam sebuah projek penelitian sehingga menyebabkan dosen sulit untuk di temui. Sedangkan mahasiswa dengan berbagai kesibukan yang berbeda dengan dosen dan memiliki kegiatan sendiri sehingga menyebabkan suatu kendala antara dosen pembimbing dengan mahasiswa yang menyebabkan kendala dalam pelaksanaan bimbingan skripsi, karena proses bimbingan skripsi yang tidak di tentukan dengan jadwal juga yang menyebabkan sulitnya bimbingan skripsi ini. Belum lagi jika tidak ada *feedback* apa-apa setelah melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing yang seperti ini membuat S semakin merasa frustasi dan stress dalam proses mengerjakan skripsi.

4. Kesulitan Mengerjakan Bagian dalam Skripsi

Skripsi merupakan suatu hal baru bagi mahasiswa yang baru mulai mengerjakan skripsi sehingga terdapat kesulitan kesulitan sendiri yang di alami mahasiswa saat, mengerjakan skripsi seperti yang dialami oleh keempat subjek penelitian ini. menurut subjek I (S) hal yang paling sulit menemukan teori pada bab 2 dan menyocokan untuk di bab 4 nya, sedangkan menurut subjek ke II (NP) kesulitan yang dialami adalah mengolah data dan membuat angket karena penelitian kuantitatif membutuhkan angket dan menghitung data. Kemudian kesulitan yang dialami oleh subjek ke III (AZ) adalah membuat bagian latar belakang masalah dan pergantian subjek yang membuat menyita banyak waktu karena harus menyesuaikan waktu untuk mengatur jadwal wawancara penelitian untuk mengambil data penelitianya. Dan menurut subjek ke IV (YP) juga merasa sulit dalam mengerjakan skripsi yaitu karena harus menyocokan teori dan hasil temuan karena menggunakan kuantitatif sehingga kesulitan dalam membuat angket juga.

Dalam proses wawancara bersama subjek I (S) ia banyak sekali mengalami kesulitan dalam skripsi seperti mencari teori yang akan di gunakan dan juga seringnya revisi dari dosen pembimbing yang sering berganti.

"BAB II ini sangat sulit, selain banyaknya revisian dari dosen pembimbing saya, saya juga bingung terhadap teori yang akan dipakai. Misal ya bg kemarin sudah setuju menggunakan teori yang ini tiba-tiba pas bimbingan ternyata salah teori yang saya pakai akhirnya saya ganti lagi, akan tetapi kadang masih salah juga atau lebih tepatnya teori yang saya pakai sudah terlalu tua umurnya saya kan bingung jadinya, trus saya cari-cari jurnal pas nemu teori tentang skripsi saya ya saya harus ganti pake teorinya gitu, kalau ada hal yang paling sulit mengerjakan skripsi ini si cari teori di BAB II karena mungkin kebetuln aku baru sampai BAB II makaya belum melihat apakah BAB selanjutnya lebih sulit dari ini atau tidak, menurut saya sejauh ini skripsi paling suli di BAB II nya."

Teori yang digunakan ketika menyusun skripsi pun menjadi sebuah hal yang sangat penting karena sebuah skripsi harus berlandaskan dengan sebuah teori, bukan hanya karangan saja. Dan berdasarkan hal yang di sampaikan oleh S bagain teori ini menurut ia adalah bagian paling sulit, sering disalahkan oleh dosen pembimbing tetapi tidak dijelaskan bagaimana teoi yang harus di pakai itu sehingga ia harus mencari referensi sendiri sedangkan ia saja pusing ketika banyak membaca jurnal untuk mencari referensi jadi menurut S bagian tersulit adalah BAB II.

Kesulitan kesulitan dalam mengerjakan skripsi ini membuat lelah pada mahasiswa karena harus berpikir dan dari kesulitan-kesulitan ini menyebabkan mahasiswa stress karena lelah berpikir mengenai hal ini berulang-ulang.

Hasil penelitian mengenai penyebab stress dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang dari masing-masing subjek yang telah dilakukan wawancara memiliki penyebab stress berbeda beda akan tetapi semua subjek mengatakan bahwa skripsi merupakan sesuatu yang sulit. Seperti kesulitan dalam mencari referensi untuk menunjang penelitian skripsi ini, kesulitan menyusun latar belakang agar penelitian yang dilakukan dapat dilanjutkan dengan baik, kesulitan dalam mencari kajian teori yang akan di pakai, kemudian kesulitan dosen pembimbing yang memang sulit di temui atau bahkan sulit mendapat *feedback* atau umpan balik, revisi yang sulit, kemudian kondisi lingkungan yang tidak kondusif serta faktor dari dalam diri sendiri yaitu rasa malas. Semua hal itu menjadi tekanan dan pikiran karena tuntutan yang ingin cepat selesai akan tetapi kendala kendala tersebut menghambat proses penyelesaian skripsi sehingga membuat subjek merasa tertekan yang mengakibatkan stress ketika proses penyelesaian skripsi ini.

B. Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa coping merupakan upaya kognitif untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Ketika individu dihadapkan pada stimulus berupa tuntutan/tantangan, ia akan mengidentifikasi atau mengevaluasi apakah stimulus tersebut akan memberikan keuntungan, kerugian atau membahayakan dirinya (Stefanus Lio And Kristinus Sembiring, 2019). Usaha setiap orang dalam mengurangi atau mengatasi stress setiap individu pasti berbeda beda, tergantung dengan individu tersebut mempunyai kebiasaan seperti apa yang membuat nyaman pada diri sendiri.

Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, jika mahasiswa menilainya sebagai hal yang membebani dan merupakan ancaman bagi dirinya maka akan berdampak negatif atau biasa disebut distress. Distress akan memberikan kerugian bagi mahasiswa. Kemungkinan mahasiswa akan merasa malas untuk melanjutkan penyelesaian skripsinya sehingga kelulusan pun akan terhambat. Sebaliknya, mahasiswa yang menilai tuntutan dalam penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat memotivasi maka akan berdampak positif, dan lebih dikenal dengan eustress. Eustress dapat menstimulasi

individu untuk bertingkah laku positif, sehingga mahasiswa tidak akan merasa terbebani karena ia akan meresponnya dengan mencari alternatif penyelesaian masalah dan proses penyelesaian skripsi menjadi lebih cepat selesai. Namun, tidak semua mahasiswa yang sedang skripsi berada pada kondisi eustress. Oleh karena itu diperlukan strategi penanganan yang berbeda pula pada setiap individu dalam menghadapi situasi stres. Strategi ini disebut dengan strategi coping (Suci Widiani, dkk, 2008).

Kemudian terdapat bentuk strategi coping untuk mengatasi stress yang di kemukakan oleh lazarus dan folkman yaitu problem focused coping atau koping yang berfokus pada masalah atau emotion focused coping atau koping berfokus pada sebuah emosi. problem focused coping. Yang pertama yaitu Problem focused coping merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan (Stefanus Lio And Kristinus Sembiring,2019).

Berdasarkan hasil temuan dalam wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian ini terdapat dua macam strategi coping yang di gunakan mahasiswa Psikologi saat merasa sangat stress karena mengerjakan skripsi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

1. Problem Focused Coping

   Problem focused coping merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan (Umar Wirahadi,dkk, 2022). Terdapat pula aspek problem focused. Berikut adalah aspek-aspek problem focused coping: *Planful problem solving*. adalah menanggapi masalah dengan melakukan upaya-upaya tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi. *Confrontatif coping*, ialah sesuatu upaya yang dicoba buat buat mengubah tingkatan dampak yang di ambil atau lebih menyelesaikan masalah konkrit. *Seeking social support* Mencari bantuan informasi, yaitu berusaha memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru (Triantoro Safaria, 2009).

   Dari hasil wawancara terhadap subjek mengenai strategi coping atau usaha/upaya mahasiswa dalam menangani stress ketika mengerjakan skripsi yang pertama menggunakan problem focused coping atau coping stress yang berfokus pada permasalahan dan subjek yang menggunakan problem focuse coping ini adalah tiga

dari empat subjek menggunakan coping stress yang berfokus pada masalah yaitu subjek I (S), subjek II (NP), dan subjek III (AZ).

Subjek pertama S ketika merasa stress kadang ia memilih untuk menggunakan coping yang berfokus pada permasalahan terlebih dahulu jika permasalahan yang membuat stress masih bisa di tangani, ia akan menggunkan problem focuse coping ketika ia sedang kebingungan dalam menghadapi permasalahan terkait skripsi ia meminta bantuan teman untuk bertanya seputar skripsi yang membuat ia bingung.

"kalau udah pusing banget sama skripsi adasih temen yang sama- sama lagi ngerjain skripsi juga dan biasanya aku tanya-tanya ke dia gitu kalo memang aku lagi bingung dan juga curhat kalo habis bimbingan ga dapet feedback dari dosen pembimbing, jadi setidaknya setelah bertanya atau cerita gitu tuh agak sedikit mengurangi beban saat stress mengerjakan skripsi"

Dukungan dari orang sekitar memang diperlukan saat mengerjakan skripsi,, seperti yang dialami S, saat stress mengerjakan skripsi pun S membutuhkan bantuan orang di sekitarnya untuk sekedar bertanya mengenai kebingungan yang sedang di alaminya atau teman curhat untuk sekedar mendengarkan keluh kesah yang di alami TN untuk meringankan beban yang sedang dipikirkan.

Strategi coping stress yang di terapkan oleh ketiga subjek yang merupakan mahasiswa Psikologi angkatan 2020 berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek mereka akan menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah jika permasalahan masih bisa di atasi, seperti subjek I (S) dan II (NP) meminta bantuan kepada teman teman ketika dirasa skripsi yang sedang di kerjakan mengalami kebingungan *(seeking social suport)*. Atau seperti subjek ke III (AZ) mencari sebuah jalan keluar tanpa menghindari permasalah tersebut *(planful problem solfing*)

2. Emotional Focused Coping

Strategi coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* juga terdapat definisi menurut lazarus dengan istilah yaitu strategi yang berfungsi untuk mengatasi stress dimana individu memberikan sebuah respon kepada keadaan yang menimbulkan stress melalui cara yang emosional, dan juga lebih utama dengan menggunakan pandangan yang defensive (Andriyani, 2019).

Apek strategi coping yang berfokus pada emosi *(emotional focused coping)*. Berikut aspek-aspek *emotional focused coping*: *Seeking social emotional support,* yaitu mencoba untuk

memperoleh informasi atau dukungan secara emosional. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. *Self control,* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. *Accepting responsibility,* yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. *Positive reappraisal,* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius (Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 2004).

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (A Baron, 2003). Coping yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. Coping yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. Coping yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan s*tressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stressor.

Dari hasil wawancara yang dlakukan terhadap keempat subjek, semua sebjek melakukan *emotional focused coping* ketika ia merasa stress terhadap permasalahan permasalahan yang menyebabkan stress.

Pada subjek ke I (S) selain menggunakan *problem focused coping* ia juga menggunakan *emotional focused coping* seperti ketika permasalahan yang membuat stress tersebut sudah benar-benar tidak bisa di tangani maka ia akan lebih mimilih untuk menghindari permaslahan tersebut dengan menggunakan berbagai aspek coping.

"biasanya sihya aku kalo udah mentok banget pas ngerjain skripsi ini kan bikin pusing tuh trus kaya udah ga ada jalan keluarnya karena udah bener-bener pusing, nah ini stress banget aku milih menghindari sih, menghilangkan beban pikiran dulu cari hiburan di luar atau kalau males keluar biasanya cari hiburan di hp buat buka social media nyari yang menghibur gitu"

S mengatasi permasalahan yang membuat tertekan dan stress dengan cara menghindari untuk mengerjakan skripsi sejenak dengan melakukan berbagai kegiatan seperti berjalan-jalan untuk sekedar mengirup udara segar atau mencari hiburan di *handphone* sampai membuat kembali termotivasi untuk kembali mengerjakan skripsinya ketika pikiran dan kepala sudah mulai dingin.

Langkah dalam meringankan dan mengurangi stress yang paling sering dilakukan oleh S adalah dengan berjalan jalan dan mengudang temannya ke kos dia atau dia main ke tempat kos temannya.

"ini sih ngilangin stressnya jangka pendek ya tapi langkah ini menurutku tuh bermanfaat banget buat ngilangin stress kaya misal nih aku udah stress banget pas ngeliat skripsi trus akhirnya stuck disitu aja jadi biasanya aku langsung matiin laptop trus keluar motoran sendirian atau jajan atau biasanya main ke kos temen, kadang malah ada temen yang main ke kos aku tuh jadi seneng soalnya kalau udah ada temen-temen aku bakalan lupa kalo aku lagi stress soalnya ada aja obrolan yang lucu sehngga cukup menghibur dan menghilangkan rasa stress karena ngerjaian skripsi"

Dalam mengatasi stress terdapat langkah yang di ambil supaya ada motivasi kembali mengerjakan skripsi atau setidaknya menghilangka rasa stress yang disebabkan oleh skripsi itu terlebih dahulu. Seperti yang dilakukan oleh S berjalan-jalan sendirian kadang meminta teman untuk menemani berjalan-jalan mencari udara segar kemudian bercerita kepada teman-temannya.

Karena kondisi lingkungan yang membuat tidak nyaman bisa menyebabkan stress terlebih saat mengerjakan skripsi yang benar harus bisa fokus akan tetapi tidak bisa fokus karena keadaan kamar di pondok pesantren yang berisik sehingga YP memilih menghindar dengan menutup skripsinya dan pergi keluar kamar supaya tidak penat dengan jalan-jalan bersama temannya atau pergi ke kosan teman.

Kemudian saat sedang stress karena skripsi pasti membutuhkan teman seperti tadi saat merasa bising di kamar mengerjakan skripsi YP memilih untuk keluar kamar mengajak temannya untuk sekedar jalan bersama.

"biasanya aku keluar bareng temen ke pantai atau kemana gitu trus jajan jadi aku kalu stress butuh si butuh seseorang untuk mengurangi rasa stress yang dirasakan"

Ketika stress kita pasti butuh bantuan dari orang lain dan salah satunya adalah teman dekat kita untuk sekedar di ajak jalan-jalan bersama atau hanya bercerita. Sama

halnya YP ketika sudah penat dengan suasana kamar di rumah yang mulai gaduh maka akan mencari teman untuk di ajak berjalan-jalan melepaskan penat dan juga bisa saja hanya main kekosan teman untuk sekedar sharing mengenai permasalahan yang di alami atau hanya main saja mencari susana yang lebih tenang.

"langkah-langkah untuk mengatasi stress tersebut dengan memilih menghindari dari lingkungan yang berisik kemudian jalan-jalan bersama teman dan apabila stress karena kesulitan dalam penulisan skripsinya langkah yang dilakukan ya, aku milih buat istirahatkan diri dengan tidur atau mencari hiburan dengan sosial media youtube instagram dan tiktokkarena dengan nonton yang lucu-lucu tuh biasanya jadi plong gitu pikirannya juga"

Menurut YP lagkah yang dilakukan untuk menghindari keadaan lingkungan yang tidak kondusif yang membuat stress ya dengan cara keluar dari ruangan itu atau dari rumah tersebut kemudian meng istirahatkan diri jika skripsi yang dikerjakan sudah dititik sangat sulit sehingga perlu istirahat biasanya YP memutuskan untuk tidur atau jika tidak tidur YP akan menonton video video lucu yang ada di sosial media *youtube* gita atau *instagram atau tikok* karena dengan menghibur diri dengan menonton hal-hal yang lucu bisa untuk mengatasi stress karena tekanan yang membuat stress tersebut.

"setelah melakukan langkah untuk mengurang stress atau usaha menghilangkan stress tersebut aku si ngerasa nyaaman-nyaman aja trus biasanya tuh habis nonton nyang lucu-lucu kemduan mencoba fokus ketika ruangan kamar rumah perlahan mulai kondusif maka mengerjakan skripsinya pun bisa dengan enjoy".

YP merasa jika saat mengerjakan skripsi harus dengan keadaa lingkungan yang mendukung sehingga ia memilih menghindari lingkungan kamar yang berisik dan juga saat mengerjakan skripsi juga dalam kondisi mood yang baik maka saat mengerjakan skripsipun mejadi enjoy.

Langkah-langkah yang dilakukan YP dalam mengatasi keadaan yang menyebabkan stress tersebut dengan menghindari permasalahan yang membuat stress, seperti ia sedang mengejakan skripsi dan lingkungan disekitar YP tidak kondusif maka ia akan memilih menyudahi mengerjakan skripsi tersebut dan keluar dari ruangan yang tidak kondusif untuk memnenangkan pikiran selain ia aka mencari hiburan dengan menonton video-video lucu dari social media dan juga mengistirahatkan diri dengan tidur saat lelah dan stress karena mengerjakan skripsinya. Langkah langkah yang dilakukan YP tersebut termasuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosi

dan masuk kedalam aspek *escape avoidance* yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan (Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 2004).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap empat mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2020, ditemukan bahwa stres dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi keterbatasan referensi, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, revisi yang berulang, serta lingkungan yang kurang kondusif. Sementara faktor internal mencakup rasa malas, kebingungan dalam mengerjakan bagian skripsi tertentu, serta tekanan untuk segera menyelesaikan tugas akhir.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, seluruh subjek menerapkan dua bentuk strategi coping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-focused* digunakan ketika permasalahan masih dapat diatasi secara langsung, seperti berdiskusi dengan teman atau mencari solusi konkret. Sementara strategi *emotion-focused* diterapkan ketika subjek merasa tidak mampu mengubah situasi, seperti dengan mengalihkan diri melalui kegiatan relaksasi atau jalan-jalan untuk menenangkan pikiran. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung fleksibel dalam memilih strategi coping sesuai konteks stres yang dihadapi, serta menegaskan pentingnya dukungan lingkungan dan keterampilan manajemen stres dalam menunjang keberhasilan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, S. D., & Kristanto, P. B. (2020). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 99–110.

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37.

Baron, A. (2003). *Psychology* (5th ed.). Allyn and Bacon.

Choirul Anam, A. T. H. (2004). Peran emotion-focused coping terhadap kecenderungan post-traumatic stress disorder para karyawan yang menyaksikan peledakan bom di depan Kedutaan Besar Australia di Jakarta tahun 2004. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 112–118.

Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (2013). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(5), 439–447.

Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254–267.

Gunawati, R., & Hartati, S. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa–dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–115.

Hamadi, M., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2019). Tingkat stres mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 107–116.

Hidayat, D. R. (2018). Strategi coping stres mahasiswa dalam menyelesaikan studi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 3(1), 31–41.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Peraturan Akademik UNP. (2020). *Pedoman akademik UNP tahun 2020*. Universitas Negeri Padang.

Peraturan Rektor UNP No. 07/2022 tentang Tarif Uang Kuliah Tunggal Program Diploma, Sarjana, dan Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Prati, G., Pietrantoni, L., & Cicognani, E. (2019). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 463–470.

Safaria, T. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Stefanus Lio, & Sembiring, K. (2019). Strategi coping mahasiswa tugas akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52–61.

Suci Widiani, Sismiati, A., & Komalasari, G. (2008). Penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ. *Insight*, 2(1), 107–113.

Umar Wirahadi, Zaini, A., & Suriyadi. (2022). Strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar online (Studi pada mahasiswa angkatan 2018–2020 Program Studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat). *Edutic – Scientific Journal of Informatics Education*, 2(1), 58–64.