

Coping Style Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

**Iwan Muliadi, Ahmad Suriadi dan Mahdia Fadhila
Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin**

Abstract

Academic stress is defined as an individual's inability to deal with situations of pressure and demands that exist on him. When these pressures and demands are not resolved, it will result in the individual's psychological, cognitive and behavioral conditions in their academic activities. So that in overcoming this we need a coping style that can handle the pressure and demands that occur. In the definition of coping style itself is defined as a way for individuals to deal with problems in a way they like in dealing with stressful situations that occur to them. In the formation of this coping style, the individual cannot be separated from the behavioral, cognitive and motivational aspects. Therefore, the researcher wants to conduct research to find out and describe the level of academic stress that arises from the pressure on the demands that exist in the preparation of the thesis, the influence of coping styles, the tendency of coping styles, and factors that affect student coping styles in the preparation of thesis.

This study also uses a survey method with a quantitative approach. The population in this study were all students of class 2016 at the State Islamic University of Antasari Banjarmasin, amounting to 1491 respondents with the determination of the sample of 229 respondents using the purposive sampling method with reference to the Isaac and Michael tables. Based on this research, the results obtained: 1) There is a level of student academic stress in the preparation of a final project of 77.56% in the medium level academic stress category. 2) There is a significant influence between coping style and student academic stress in the preparation of thesis final project at the State Islamic University of Antasari Banjarmasin with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) giving an effective contribution of 32.9%. 3) There is a tendency of cognitive style coping in the preparation of the final thesis carried out by students of the State Islamic University of Antasari Banjarmasin by giving a contribution of 47.39%. 4) There are factors that influence the coping style in the preparation of the final project, such as internal and external factors.

Keywords: Coping style; academic stress; thesis preparation

Abstrak

Stres akademik diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk menghadapi situasi tekanan dan tuntutan yang ada pada dirinya. Ketika tekanan dan tuntutan tersebut tidak teratasi, maka akan berakibat pada kondisi psikologis, kognitif dan perilaku individu dalam aktivitas akademiknya. Sehingga dalam mengatasi hal tersebut diperlukan adanya *coping style* agar dapat menangani tekanan dan tuntutan yang terjadi. *Coping style* sendiri diartikan sebagai cara individu untuk menghadapi masalah dengan cara yang mereka sukai dalam menghadapi situasi stres yang terjadi pada mereka. Dalam pembentukan gaya *coping* ini, individu tidak lepas dari aspek perilaku, kognitif dan motivasi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik yang timbul dari tekanan terhadap tuntutan yang ada dalam penyusunan skripsi, pengaruh *coping style*,

kecenderungan *coping style*, dan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping style* mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Penelitian ini juga menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang berjumlah 1491 responden dengan penentuan sampel sebanyak 229 responden dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan mengacu pada tabel Isaac dan Michael. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil: 1) Terdapat tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir sebesar 77,56% pada kategori stres akademik sedang. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya coping dan stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) memberikan sumbangan efektif sebesar 32,9%. 3) Terdapat kecenderungan *coping* gaya kognitif dalam penyusunan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan memberikan kontribusi sebesar 47,39%. 4) Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi gaya coping dalam penyusunan tugas akhir, seperti faktor internal dan eksternal.

Kata kunci: Coping style; stress akademik; penyusunan skripsi

Pada setiap perjalanan hidup manusia pasti akan menemukan atau mempunyai masalah dan hambatan yang harus dilalui dalam kehidupan mereka. Salah satu hambatan tersebut terjadi pada masa pendidikan atau lebih tepatnya ketika duduk dibangku kuliah atau perguruan tinggi. Pada masa itu mereka akan menghadapi dan menemukan suatu tuntutan yang diberikan oleh perguruan tinggi agar mereka bisa memunculkan kualitas dan kuantitas dirinya ketika mereka lulus.

Sehingga dari tuntutan dan tekanan inilah yang menjadi pemicu mahasiswa mengalami stres pada akademiknya, jika hal tersebut tidak diatasi maka akan berpengaruh pada keadaan psikologis, *cognitive*, dan perilakunya. Menurut Yustie pada penelitiannya menyatakan bahwa sumber stres akademik berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor sumber stres yang berasal dari internal kurangnya motivasi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, dan tidak tercapainya target penyelesaian skripsi yang mereka rencanakan secara efektif. Sedangkan sumber stres yang berasal dari faktor eksternal disebabkan karena adanya desakan dan tuntutan dari orang tua, keluarga dan teman sebaya yang menginginkan mereka untuk segera cepat lulus, kemudian masyarakat sekitar yang sering menanyakan kelulusannya, serta sulitnya melakukan

bimbingan skripsi dan literatur yang sesuai dengan penelitian sulit untuk ditemukan (Yustie, 2012). Sehingga hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemicu munculnya stres akademik itu dikarenakan adanya tekanan dan tuntutan yang tidak bisa diatasi oleh mahasiswa di dalam akademiknya. Tuntutan tersebut bisa berupa tugas, tekanan dalam dirinya, dan lingkungannya. Seperti halnya pada kajian dalam penelitian ini yang membahas tentang *coping style* dan stres akademik dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Gadzella dan Masten juga menyatakan bahwa keadaan stres akademik dan *coping* memiliki suatu pengaruh serta hubungan satu sama lain, yang berarti bahwa stres akademik merupakan situasi atau peristiwa (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri yang mengakibatkan individu tidak dapat mengatasi persepsi pada tekanan dan tuntutan yang terjadi pada dirinya, sehingga memunculkan *problem* yang berakibat pada aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan *coping* diartikan sebagai upaya individu dalam mengatasi *problem*, tekanan dan tuntutan yang terjadi pada diri individu. (Gadzella & Masten, 2005).

Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Agolla dan Ongori pada tulisannya, menyatakan bahwa dalam pengelolaan kondisi stres atau tuntutan yang mengancam pada keadaan dirinya, hal yang perlu dilakukan adalah melakukan sebuah *coping* yang tepat dan mengarahkan kepada penyelesaian dan pemecahan masalah yang ada pada dirinya (Agolla & Ongori, 2009). Penjelasan tersebut juga dijelaskan Nindya pada penelitiannya yang menyatakan bahwa *coping* yang efektif dalam penyusunan skripsi merujuk kepada *coping* positif dengan makna bahwa mahasiswa cenderung lebih melakukan penenangan pikirannya baik itu dari beribadah kepada Tuhan untuk memperoleh kefokusannya ketika menghadapi permasalahan dalam penyusunan tugas akhir skripsi (Wijayanti, 2013).

Di dalam sudut pandang Islam juga membahas tentang stres dan *coping* ini, seperti halnya dalam firman Allah Swt surat al-Baqarah ayat 286 tentang ujian yang diberikan kepada manusia yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا ۖ إِن نَّسِينَا ۚ أَوْ
 أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۖ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
 بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ ۝ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al-Baqarah: 286).

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan, ujian atau cobaan dalam kehidupan yang diterima oleh setiap manusia sesuai dengan porsinya masing-masing atau sesuai dengan kemampuan mereka. Setiap permasalahan yang diberikan merupakan suatu karunia Allah SWT kepada manusia itu sendiri berdasarkan kemampuannya, hal itu berarti bahwa kita dapat menghadapi semua ujian yang telah diberikan kepada kita. Kemudian dalam menghadapi hal tersebut, hanya diri sendirilah yang dapat menjadikannya sebuah tekanan atau ujian tersebut menjadi hal-hal yang positif atau sebaliknya. Apabila kita selalu memandang tekanan sebagai sesuatu yang menyenangkan, tentunya akan menghasilkan suatu yang baik.

Hal tersebut juga disampaikan Lazarus dan Folkman dalam "Stress, Appraisal, and Coping" menyatakan bahwa *coping* yang menunjukkan hasil yang positif adalah *coping* yang dapat mendukung diri individu dalam mengurangi rasa kecemasan pada dirinya dan juga berpengaruh terhadap bagaimana individu mengatasi masalah yang dialaminya. Sehingga untuk menghadapi masalah tersebut diperlukanlah suatu *coping style* yang mengarah kepada *coping* adaptif atau *coping* yang membantu fungsi integritas diri individu itu sendiri (Lazarus & Folkman, 1984). Sejalan dengan penelitian Roncagila dengan judul "Coping Styles: A Better Understanding of Stress and Anxiety in Individuals With Autism Spectrum Conditions Through Sport and Exercise Models" menyatakan bahwa *coping style* bertujuan untuk menyelesaikan atau mengatasi asumsi persepsi individu tentang stresor yang ada pada dirinya (Roncagila, 2014). Pada prinsipnya Lazarus dan Folkman juga menjelaskan bahwa di dalam pembentukan *coping*

style pada diri individu ketika menghadapi suatu tuntutan dan tekanan tidak lepas dari aspek *behavioral, cognitive* dan *motivational*.

Dari paparan di atas peneliti menarik sebuah kesimpulan, bahwa ketika mahasiswa melakukan sebuah penyusunan tugas akhir skripsi, mereka tentu akan menemui sebuah *problem*, tekanan serta tuntutan dalam menyusun skripsinya. Dari tekanan dan tuntutan tersebutlah jika tidak diatasi dapat berpengaruh pada keadaan psikologis, *cognitive*, dan perilaku yang nanti akan mengarah kepada keadaan stres akademik pada diri mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Sehingga dalam mengatasi hal tersebut mahasiswa memerlukan sebuah *coping style* yang dapat menyelesaikan dan menghadapi tuntutan, tekanan dan *problem* yang dapat memicu munculnya stres akademik dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti temukan, serta tidak banyak didapati kajian mengenai *coping style* dalam menyusun skripsi menyebabkan peneliti sangat tertarik dalam mengkaji hal ini yang mana bertujuan untuk dapat menggambarkan *coping style* mahasiswa dalam menyusun skripsi, pengaruh *coping style* terhadap tekanan dan tuntutan (stres akademik) yang dimunculkan dari penyusunan skripsi, kecenderungan *coping style* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi, serta juga faktor-faktor apa saja yang menjadi pengaruh mahasiswa dalam melakukan *coping style* pada penyusunan skripsi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survey yang berarti bahwa penelitian ini tidak menguji hipotesis, akan tetapi hanya menggambarkan apa saja yang akan terjadi dilapangan dengan menggunakan angka-angka sebagai gejala yang akan diamati oleh peneliti (Sukardi, 2013). Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 yang melakukan penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yaitu dengan populasi sebanyak 1491 responden dan data yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 229 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel ini menggunakan karakteristik pada penentuan sampelnya serta tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota untuk dipilih (Sugiyono, 2013). Kemudian untuk penentuan

jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 229 responden dengan tingkat signifikansi kepercayaan 10% (Mulyatiningsih, 2011).

Pada pengumpulan data di dalam penelitian ini menggunakan 2 skala psikologi yaitu stres akademik yang diadaptasi dari Gadzella "*Student-Life Stress Inventory (SSI)*", dan skala *coping style* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada teori *coping style* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman pada *coping Type A* yang menggambarkan bahwa di dalam individu memiliki sebuah *coping style* pada dirinya ketika menghadapi dan menyelesaikan masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Jehan Shahnaz Azahra pada penelitiannya dengan mengadaptasikan dari sumber skala yang dibuat oleh Gadzella yang memiliki 2 kajian di dalam mengahatahui keadaan stres akademik pada diri individu yaitu pertama, adanya dimensi stres akademik pada diri individu ketika mengalami stres, yang mencakup aspek *frustrations, conflicts, pressures, changes, dan self-imposed*. Kedua adanya reaksi individu terhadap stres akademik dengan aspek *psycological, emosional, behavioral dan cognitive appraisal* (Azahra, 2017). Kemudian pada skala *coping style* pada penelitian ini menggunakan aspek *coping style* pada *type A* yang dijelaskan pada buku Lazarus dan Folkman "*Stress, Appraisal, and Coping*", dengan memilih aspek yang dikaji pada penelitian ini seperti adanya gaya *coping behavioral, cognitive dan motivational* (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian ini juga menggunakan metode wawancara pada studi pendahuluan, dan menggunakan sumber literatur yang menjadi bahan kajian dalam penelitian ini.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana, korelasi, kategorisasi dan sumbangsi dalam mengatahui nilai kecenderungan pada variabel penelitian Hal tersebut peneliti gunakan untuk mendapatkan gambaran keadaan *coping style* pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsinya, serta juga mengacu pada tujuan penelitian yang telah dirancang oleh peneliti. Sebelum melakukan uji analisis pada penelitian ini, langkah awal penelitian ini melakukan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linieritas untuk mengatahui apakah sampel pada pengambilan hasil data penelitian sudah dikatakan secara normal dan dapat diuji analisis data atau tidak. Setelah data dikatakan normal dan linear, hasil data dilanjutkan dengan proses analisis data yang dalam perhitungannya

menggunakan bantuan analisis pada program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 22.0 for windows*.

H a s i l

Uji Asumsi Dasar

Hasil pengujian normalitas yang didapat dengan jumlah data sampel 229 responden sebesar 0,000 sig. Sehingga hasil analisis data dinyatakan tidak berdistribusi normal, karena kurang dari data sig ($\alpha = 0,05$). Setelah melakukan pengecekan data menggunakan uji analisis *Outliers*, terdapat data sampel sebanyak 33 responden yang dinyatakan ekstrim (nilai terlalu tinggi) yang mempengaruhi dalam penentuan nilai uji normalitas. Sehingga untuk mengatasi uji normalitas tersebut, peneliti menghilangkan nilai data sampel yang dinyatakan ekstrim untuk melakukan uji normalitas kembali dengan jumlah data sampel 196 responden. Sehingga hasil yang didapat pada 196 responden menunjukkan nilai signifikansi kolmogorov-smirnov sebesar nilai sig. ($p \geq 0,05$) dengan nilai $0,200 \geq 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data *coping style* dan stres akademik pada penelitian dengan jumlah sampel 196 ini memiliki data yang berdistribusi normal. Kemudian pada hasil uji linieritas *coping style* dan stres akademik memiliki nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa di dalam perubahan variabel *coping style* cenderung diikuti oleh variabel stres akademik.

Analisis Penelitian

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *coping style* yang dilakukan oleh mahasiswa pada stres akademik dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah tabel hasil analisis regresi sederhana:

Tabel 1

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,329 ^a	,108	,104	4,032

Dari tabel 1 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinan R sebesar 0,329. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *coping style* sumbangan efektif terhadap variabel stres akademik sebesar 32,9%.

Selain kedua uji analisis yang telah dijelaskan, penelitian ini juga membuat kategorisasi untuk setiap variabel, hal ini bertujuan untuk menempatkan individu atau subjek penelitian kedalam kelompok-kelompok dengan posisi berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2013). Berikut adalah data tabel yang akan menjabarkan tentang tingkat *coping style* dan stres akademik pada mahasiswa di dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Tabel 2

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 59,38$	15	7,65%
Sedang	$59,38 \leq X \leq 65,25$	152	77,56%
Tinggi	$X > 65,25$	29	14,79%
Total		196	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan kategori tinggi sebesar 14,79% (29 responden), kategori sedang 77,56% (152 responden) dan pada kategori rendah 7,65% (15 responden). Hal tersebut menyatakan bahwa mahasiswa angkatan 2016 di dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi memiliki dominan terbanyak pada kategori tingkat sedang dengan nilai sebesar 77,56%, atau dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2016 memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang di dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh pada tiap-tiap variabel, peneliti menggunakan analisis uji regresi sederhana dengan hasil data penelitian pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3

Variabel	R	Sig	α	Interprestasi
Stres Akademik <i>Coping Style</i>	0,329	0,000	0,05	Regresi

Selain dari hasil uji di atas, peneliti juga mengitung nilai sumbangsi untuk mengetahui nilai kecenderngan *coping style* pada mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi dengan data hasil yang diperoleh pada tabel 4 yaitu:

Tabel 4

Koefisien Nilai di dalam Perhitungan Sumbangsi Tiap Aspek Coping Style

Aspek Coping Style	b	Cross Product	Regression	Sumb. Efektif Total
<i>Behavioral</i>	1,000	1266,163		
<i>Cognitive</i>	1,000	1675,875	3536,388	100%
<i>Motivational</i>	1,000	594,398		

Setelah nilai koefisien telah diketahui, maka untuk mengetahui persentase (%) sumbangsi pada tiap-tiap aspek menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} CP_{X_i}}{Regression} \right| \times R^2$$

Dengan hasil perhitungan nilai sumbangsi

$$SE_{Behavioral} = \left| \frac{1,000 \times 1226,163}{3536,388} \right| \times 100\% = 35,80\%$$

$$SE_{Cognitive} = \left| \frac{1,000 \times 1675,875}{3536,388} \right| \times 100\% = 47,39\%$$

$$SE_{Motivational} = \left| \frac{1,000 \times 594,398}{3536,388} \right| \times 100\% = 16,81\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan, peneliti menarik sebuah kesimpulan untuk menyatakan sumbangsi mahasiswa pada *coping style* di dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang terdiri dari aspek *behavioral* memberikan sumbangsinya dalam melakukan *coping style* sebesar 35,80% . Kemudian pada *cognitive* sebesar 47,39%, dan pada aspek *motivational* sebesar 16,81%. Hal tersebut menyatakan bahwa mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin di dalam penyusunan tugas akhir lebih cenderung menggunakan *coping cognitive*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil data deskriptif yang diketahui, bahwa tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam

penyusunan tugas akhir skripsi memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dengan hasil yang menyatakan bahwa terdapat 152 responden atau 77,56% dengan tingkat stres akademik kategori sedang. Menurut Stuart dan Sundeen di dalam penelitian Jehan menyatakan bahwa pada tingkat stres sedang, individu akan lebih berfokus kepada hal-hal penting serta mengesampingkan hal-hal yang lain. Sehingga hal tersebut akan berakibat pada mempersempit persepsinya (Azahra, 2017).

Selain dari hasil tingkat stres akademik, peneliti juga menemukan hasil kedua variabel yang saling mempengaruhi satu sama lain dengan makna jika nilai stres akademik tinggi, maka *coping style* yang diperlukan dalam mengatasi hal tersebut akan tinggi. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil uji regresi pada kedua variabel, dengan hasil yang didapat pada uji regresi sebesar $0,000 < \text{Sig} (\alpha 0,05)$ yang berarti bahwa kedua variabel memiliki pengaruh satu sama lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa *coping style* dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman dalam bukunya "*Stress, Appraisal, and Coping*" bahwa *coping* merupakan sebagian upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal pada dirinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Selain adanya pengaruh yang signifikan pada variabel stres akademik dan *coping style*, pada hasil regresi ini memperoleh nilai R untuk mengetahui berapa besar sumbangan pengaruh pada kedua variabel dengan nilai R sebesar 0,329 atau dengan nilai persentase 32,9%. Hal ini bermakna bahwa *coping style* menyumbang 32,9% dalam mempengaruhi tingkat stres akademik dalam menyusun skripsi, sedangkan sisanya sebesar 67,1% dipengaruhi oleh faktor luar dari pembahasan *coping style* mahasiswa terhadap penyusunan tugas akhir seperti halnya adanya faktor sumber daya *coping* seperti kondisi kesehatan, aset ekonomi, kepribadian, dukungan sosial dan konsep diri. Seperti yang dijelaskan Siti Maryam dalam penelitiannya menyatakan bahwa sumber *coping* memiliki sesuatu yang berpengaruh terhadap pemilihan seseorang di dalam melakukan sebuah *coping* stres.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam tulisan Siti Maryam mengatakan, jika seseorang mengalami kondisi stres pada dirinya, maka seseorang tersebut tidak akan membiarkan efek negatif itu terus terjadi dan berkepanjangan, sehingga ia akan melakukan suatu tindakan untuk

mengatasi tindakan tersebut atau *coping*. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya suatu hubungan antara stres dengan *coping* (Maryam, 2017).

Sehingga *coping* yang digunakan, tentu memiliki gaya masing-masing yang dapat digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres akademik di dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Sesuai dengan referensi yang digunakan oleh peneliti, yaitu dari penjelasan Lazarus dan Folkman pada bukunya "*Stress, Appraisal, and Coping*" menyatakan bahwa ada 3 *coping style* yang umumnya digunakan oleh individu ialah *behavioral*, *cognitive*, dan *motivational*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *coping style* yang paling cenderung digunakan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi adalah *style cognitive*, yaitu sebesar 47,39% dari 100%. Hal ini bermakna sebagian mahasiswa menggunakan kemampuan berpikirnya seperti "Saya selalu berpikir untuk menenangkan sejenak pemikiran saya agar tidak terlalu terbebani pada masalah penulisan skripsi". Penggunaan gaya *coping cognitive* ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa gaya *coping cognitive* mengacu pada gaya responden otomatis individu dalam memikirkan serta menganalisa masalah yang terjadi pada dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Kemudian untuk nilai kecenderungan sebesar 52,61% berada diluar *style cognitive* mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir, yaitu pada *style behavioral* sebesar 35,80% dan untuk *style motivational* sebesar 16,81%. Hal ini bermakna bahwa mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin ketika melakukan sebuah penyusunan tugas akhir skripsi lebih cenderung menggunakan gaya *cognitive* dari pada *behavioral* dan *motivational* ketika mereka melakukan sebuah *coping style* di dalam permasalahannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa angkatan 2016 dihadapkan pada permasalahan penyusunan skripsi, mereka akan cenderung menyelesaikan atau menghadapinya dengan kemampuan berpikir serta analisisnya untuk menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya, dibandingkan dengan kemampuannya secara tindakan dan kemampuannya dalam memperoleh dukungan motivasi dari orang lain dan pada dirinya sendiri ketika menyelesaikan masalah pada penyusunan tugas akhir skripsi.

Kesimpulan

Dari penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan tugas akhir skripsi sebesar 77,56% dalam kategori tingkat sedang yang bermakna bahwa sebagian mahasiswa mampu mengatasi tekanan yang dimunculkan dari penyusunan tugas akhir skripsi yang mereka lakukan. Kemudian adanya kecenderungan *coping style* mahasiswa angkatan 2016 yang mengarah kepada penggunaan *coping cognitive* sebesar 47,39% dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah yang ada pada penyusunan tugas akhir skripsi. Sehingga hal tersebut bermakna bahwa mahasiswa angkatan 2016 lebih cenderung menggunakan *coping cognitive*, yang berarti mahasiswa lebih menggunakan pemikiran dan analisisnya dalam menyelesaikan dan mengatasi masalah yang terjadi pada penyusunan tugas akhir skripsi yang sedang mereka lakukan. Kemudian terdapatnya hubungan pada stres akademik dan *coping*. Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping style* terhadap stres akademik dengan hasil penelitian $R\ 0,329$ atau 32,9%. Hal tersebut bisa disimpulkan tidak lebih dari 50% *coping* dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir, dikarenakan *coping style* hanya memberi pengaruh 32,9% dari 100%, sehingga 67,1% terdapat pada faktor lain yang ada diluar aspek *coping style* itu sendiri. Selain dari kesimpulan yang sudah dijelaskan, dari hasil penelitian juga menunjukkan adanya faktor-faktor mahasiswa di dalam melakukan *coping style* pada penyusunan tugas akhir skripsi, yang terdiri dari faktor eksternal seperti dukungan dan motivasi orang tua, teman, saudara serta orang yang berpengaruh dalam dirinya. Kemudian juga adanya faktor internal seperti komitmen, kepercayaan diri yang kuat, kepribadian positif, serta motivasi yang tinggi dalam diri sendiri.

Saran

Pada penelitian ini menunjukkan adanya gambaran pengaruh dan hubungan serta sumbangsih *coping style* di dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Sehingga peneliti menyarankan kepada mahasiswa agar mampu mengatasi tuntutan dan tekanan pada penyusunan skripsi yang membuat diri mahasiswa mengalami stres akademik. Kemudian juga untuk dosen, khususnya

pada dosen pembimbing skripsi agar mengarahkan dan mendorong mahasiswa agar mereka mampu dan bisa mengatasi stres akademik yang mereka alami dengan *coping style* yang mereka miliki, dikarenakan *coping style* sendiri memiliki pengaruh yang positif terhadap stres akademik yang mereka alami baik itu secara emosional, psikologis ataupun perilaku mereka. Selain itu diharapkan pada peneliti selanjutnya yang memiliki kesamaan dalam pembahasan penelitian, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya lebih membahas tentang variabel yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping style* baik itu secara usia, jenis kelamin dan kategori lainnya yang berhubungan dengan penyusunan tugas akhir skripsi. Sehingga hasil penelitian yang didapat bisa mengarahkan mahasiswa di dalam pengambilan *coping style* yang lebih efektif di dalam mengatasi masalah dan tuntutan yang ada.

Referensi

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Academic Journals*, 4(2), 63–70.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi* [Skripsi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Endang Mulyatiningsih. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. UNY Press,.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categorise in The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (11 ed.). Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Roncagila, I. (2014). Coping Styles: A Better Understanding of Stress and Anxiety in Individuals With Autism Spectrum Conditions Through Sport and Exercise Models. *Psychological Thought*, 7(2), 135–143.
- SINDOnews | *Al-Qur'an Digital 30 Juz*. (t.t.). SINDOnews.com. Diambil 20 Oktober 2020.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara.
- Wijayanti, N. (2013). *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan* [Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan].
- Yustie, I. R. (2012). *Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mhasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/717/>

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
12-02-2021	16-02-2021 sd 23-02-2021	24-02-2021	04-11-2021	04-02-2022

Iwan Muliadi, Ahmad Suriadi dan Mahdia Fadhila
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin
Email : iwanmulyadi12@gmail.com