

**GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH :

IBNU DALFIQIH

4517091087

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022



**GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

IBNU DALFIQIH

4517091087

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

20

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**IBNU DALFIQIH
NIM: 4518091084**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I



Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**



Putrawaty Tabbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**IBNU DALFIQIH
4517091087**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Handwritten signature of Dekan
Handwritten signature of Dekan, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

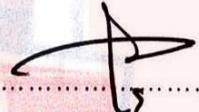
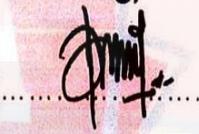
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Ibnu Dalfiqih
NIM : 4517091087
Program Studi : Psikologi
Judul : Gambaran *Coping* Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar

Tim Penguji

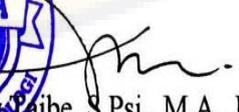
Tanda Tangan

1. Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
2. A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si (.....)
3. Musawwir, S.Psi., M.Pd (.....)
4. Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Fatmawati Paibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Gambaran *Coping* Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 24 Agustus 2022



Ibnu Dalfiqih
NIM: 4517091087

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah S.W.T. atas karunia dan rahmat-Nya sehingga saya diberi kesehatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi saya dengan baik. Karya skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua saya yang saya cintai dan hormati yang selalu mencurahkan kasih sayang dan doa tulusnya.

Kepada diri saya karena telah mampu berjuang hingga akhir dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada saudara-saudara saya yang selalu mendukung saya.

Kepada kedua dosen pembimbing yang telah membimbing dan selalu menyemangati saya dalam menyelesaikan skripsi.

Kepada seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi Universitas Bososwa.

Kepada teman-teman seperjuangan saya di kampus yang selalu membantu saya dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Kepada orang terkasih saya yang selalu memberi semangat dan membantu saya selama mengerjakan skripsi ini.

MOTTO

“Hidup itu harus netral. Ini bukan akhir bukan pula awal, karena hidup selalu berputar.

Selama kita hidup selama itu pula kita akan terus menerus bergerak”

Ibnu Dalfiqih

UNIVERSITAS

BOSOWA

ABSTRAK

GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR

Ibnu Dalfiqih

4517091087

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Ibnudalfiqih12@gmail.com

Coping merupakan upaya untuk mengubah perilaku dan kognisi yang dilakukan secara terus-menerus untuk mengendalikan tuntutan yang terjadi, terutama yang dianggap melampaui kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 405 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala (angket) menggunakan teori *coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984). Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa dari 405 responden, terdapat 24 diantaranya berada pada tingkat skor yang sangat tinggi, 124 diantaranya berada pada tingkat skor tinggi, 101 diantaranya berada dalam tingkat skor yang sedang, 143 diantaranya berada dalam tingkat skor yang rendah dan 13 diantaranya berada dalam tingkat skor yang sangat rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa 6% berada pada tingkat skor sangat tinggi, 31% berada pada tingkat skor tinggi, 25% berada pada tingkat skor sedang, 35% berada pada tingkat skor rendah dan 3% berada pada tingkat skor sangat rendah.

Kata kunci : *Coping* stres, Mahasiswa

ABSTRACT

GAMBARAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR

Ibnu Dalfiqih

4517091087

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Ibnudalfiqih12@gmail.com

Coping is an effort to change behavior and cognition that is carried out continuously to control the demands that occur, especially those that are considered to be beyond the individual's ability (Lazarus & Folkman, 1984). This study is a quantitative study that aims to determine the description of stress coping in final year students who are completing their thesis in Makassar City. The sample in this study amounted to 405 students. Data was collected using a scale (questionnaire) using coping theory by Lazarus and Folkman (1984). The data in this study were analyzed using descriptive analysis techniques with the help of the SPSS 25 application. Based on the results of the analysis it can be seen that of the 405 respondents, there are 24 of them at a very high score level, 124 of them are at a high score level, 101 of them are in a very high score level. moderate, 143 of them are in the low score level and 13 of them are in the very low score level. It also shows that 6% are at the very high scoring level, 31% are at the high scoring level, 25% are at the moderate score level, 35% are at the low scoring level and 3% are at the very low score level.

Keywords : *Coping* stres, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

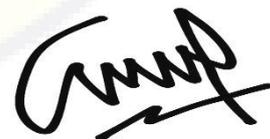
Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah S.W.T. atas berkat dan rahmat-Nya lah sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Gambaran *Coping* Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar”. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Ayah Devi Handoyo Dan Ibu Sitti Jamaliah yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, serta senantiasa doa sepanjang perjalanan hidup saya.
2. Kepada saudara-saudara saya Ibnu Rasyid, Zaqi Aulhaq, dan Serunai Maulidia yang selalu mendukung saya.
3. Pasangan saya yang selalu memberikan dukungan serta kesabarannya.
4. Ibu Sulasmi Sudirman, S.Psi., M.A sebagai dosen pembimbing akademik yang selalu banyak menasehati dan membimbing saya
5. Ibu Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik saya selama mengerjakan penelitian ini.
6. Ibu Sitti Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing 1
7. Ibu A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si selaku Doseen Pembimbing 2.

8. Bapak Musawwir, S.Psi., M.Pd sebagai penguji satu yang selalu memberikan bimbingan dan saran-saran untuk penelitian ini sehingga penelitian ini dapat tersusun dengan baik
9. Bapak Tarmizi Thalib S.Psi., M.A sebagai penguji Dua yang selalu membimbing saya dan selalu baik kepada saya.
10. Kepada seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang selama ini telah banyak membantu dan mengajari saya banyak hal.
11. Seluruh pegawai tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar yang telah meluangkan waktunya dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan.
12. Teman-teman angkatan 2017 “HARMOLOGYVEN” yang selalu membantu saya dan turut memberikan semangat.
13. Terakhir, Terima kasih kepada diriku sendiri tetap memilih, bertahan dan sampai menyelesaikan meski selalu berfikir bisa tidak selesai di Psikologi

Makassar, 31 Agustus 2022

Peneliti



Ibnu Dalfiqih

45170910

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	v
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPI	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
2.1 <i>Coping Stress</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	11
2.1.2 Aspek <i>Coping Stress</i>	14
2.1.3 Faktor yang memengaruhi <i>Coping Stress</i>	17
2.1.4 Dampak <i>Coping Stress</i>	19
2.1.5 Pengukuran <i>Coping Stress</i>	20
2.2 Mahasiswa	20
2.3 Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa	22
2.4 Kerangka Berfikir	25
2.5 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Pendekatan Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Definisi Variabel	29
3.3.1 Definisi Konseptual	29
3.3.2 Definisi Operasional	29
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.4.1 Populasi	30
3.4.2 Sampel	30
3.4.3 <i>Sampling</i>	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6 Uji Instrumen	34

3.6.1 Validatas	34
3.6.2 Reliabilitas	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.8 Jadwal Penelitian	38
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Analisis	39
4.1.1 Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi	39
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	43
4.1.3 Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi	46
4.1.4 <i>Emotional Focused Coping</i>	54
4.1.5 <i>Problem Focused Coping</i>	56
4.2 Pembahasan.....	58
4.3 Limitasi Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran	64
5.2.1 Bagi Mahasiswa	64
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

BOSUWA



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Krejcie Morgan (1970).....	31
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> skala <i>coping</i> stres.....	33
Tabel 4.1 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> Stres.....	44
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Coping</i> Stres.....	44
Tabel 4.3 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> stres Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 4.4 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.5 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> stres Berdasarkan Suku.....	48
Tabel 4.6 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> stres Berdasarkan Angkatan.....	49
Tabel 4.7 Deskriptif Tingkat Skor <i>Coping</i> stres Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	50
Tabel 4.8 Deskriptif Tingkat Skor Aspek <i>Emotional Focused Coping</i>	51
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek <i>Emotional Focused Coping</i>	52
Tabel 4.10 Deskriptif Skor Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	53
Tabel 4.11 Kategorisasi Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan <i>Coping</i> Stres Mahasiswa Tingkat Akhir.....	27
Gambar 4.1 Diagram Demografi Usia.....	39
Gambar 4.2 Diagram Demografi Jenis Kelamin.....	40
Gambar 4.3 Diagram Demografi Suku.....	41
Gambar 4.4 Diagram Demografi Angkatan.....	42
Gambar 4.5 Diagram Demografi Asal Perguruan Tinggi.....	43
Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi <i>Coping stres</i>	45
Gambar 4.7 Diagram Deskriptif Tingkat Skor <i>Emotional Focused Coping</i>	52
Gambar 4.8 Diagram Deskriptif Tingkat Skor <i>Problem Focused Coping</i>	54

BOSOWA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tridharma Perguruan Tinggi merupakan peraturan yang diselenggarakan di setiap perguruan tinggi di Indonesia. Universitas adalah pendidikan setelah sekolah menengah atas yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, dan ahli yang dikoordinasikan oleh yayasan-yayasan penting dalam pandangan kehidupan negara Indonesia (UUD No. 12 Tahun 2012). Universitas adalah landasan edukatif yang secara formal mengemban tugas dan kewajiban untuk membentuk individu sesuai dengan tujuan pendidikan lanjutan, khususnya yang memiliki pilihan untuk memberikan pelatihan, pembelajaran, dan pengabdian kepada masyarakat (UUD No. 12 Tahun 2012).

Perguruan tinggi adalah pendidikan lanjutan yang bertujuan untuk menciptakan sumber energi manusia yang terampil dalam bidang ilmu yang dikonsentrasikan. Perguruan tinggi merupakan tempat individu melanjutkan studi yang disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah individu yang berkonsentrasi di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah peserta didik yang mendaftar dalam sebuah perguruan tinggi untuk mendapatkan informasi dan ilmu selama menyelesaikan pendidikan hingga mendapatkan gelar sarjana di bidangnya.

Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tugas dan kegiatan-kegiatan organisasi misalnya orientasi mahasiswa, organisasi kampus, organisasi daerah, menyelesaikan studi, dan tugas kelompok. Namun kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang sering mengeluh tentang tugas yang diberikan

dan kesulitan dalam mengerjakannya. Mahasiswa harus menyelesaikan beban akademik berdasarkan jumlah SKS yang telah ditentukan oleh setiap perguruan tinggi yang diperlukan guna mencapai tahap akhir dalam penyelesaian studi. Selain itu, untuk memperoleh gelar sarjana, mahasiswa diwajibkan untuk membuat skripsi sebagai syarat penyelesaian studi (Achmadin, 2015).

Skripsi merupakan gubahan logis serta literatur-literatur yang dikumpulkan oleh mahasiswa pada hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan kondisi yang telah ditentukan dan merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di tahap akhir guna mendapatkan gelar sarjana sebagai tanda kelulusan (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut merupakan penegasan dari kemampuan skolastik mahasiswa yang telah melakukan penelitian pada isu-isu instruktif sesuai bidangnya masing-masing, ini juga secara eksklusif disusun secara sistematis yang tentunya berbeda dengan penulisan-penulisan tugas lainnya (Hudori, 2013).

Dalam kehidupan kampus, banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah tugas yang sulit, mulai dari proses penyusunan, bimbingan, penelitian yang tentu saja mengharapkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Mulai dari penulisan latar belakang, inti masalah, hingga topik permasalahan. Hasil akhir, harus mampu disusun dengan baik dan tentunya bermanfaat secara akademik maupun lingkungan (Ismiati, 2015).

Setiap perguruan tinggi menargetkan mahasiswa lulus dalam waktu minimal 3,5 tahun atau 4 tahun. Hal ini menyebabkan mahasiswa harus

memiliki pilihan untuk menyelesaikan penulisan skripsi sekitar 1 semester atau 2 semester, khususnya pada saat semester akhir. Berdasarkan data awal peneliti, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengatakan bahwa hal ini merupakan kendala bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Adapun hal-hal yang menjadi penghambat dalam menyelesaikan skripsi, seperti pemilihan judul dan topik penelitian, rasa bimbang, khawatir, suasana yang tidak mendukung, teman yang sering mengajak bermain baik itu berkumpul di luar ataupun bermain *game*, perasaan ingin menunda.

Penyelesaian proposal ataupun skripsi sering dihadapkan dengan berbagai masalah yang membuat seseorang menjadi malas mengerjakannya dan beralih mengerjakan hal lain yang membuat proses pengerjaan skripsi menjadi lebih lama dan tertunda. Sehingga terkadang mereka menunggu waktu yang senggang atau ketika *mood* lagi untuk mengerjakannya (Amilia, 2013). Untuk menyelesaikan skripsi akan membutuhkan banyak waktu, materi, kondisi tubuh yang baik, serta banyak bahan bacaan misalnya dari jurnal, buku pedoman, memahami buku yang berkaitan dengan topik penelitian, referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya (Prakoso, 1996).

Berdasarkan wawancara peneliti, diperoleh data bahwa ada beberapa hambatan dan masalah yang dirasakan beberapa mahasiswa dalam menyelesaikan penulisan yang menimbulkan respon berbeda-beda. Beberapa mahasiswa merasa sulit untuk memutuskan judul, kehabisan ide dan motivasi dalam melakukan pengerjaan skripsi, merasa khawatir, kurang percaya diri, putus asa, tekanan batin, bermalas-malasan, sering menunda,

tidak siap dalam menghadapi ujian skripsi, dan khawatir dengan hasil akhir pengujian.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Rindang Gunawati (2006) bahwa mahasiswa adalah individu yang mudah mendapatkan tekanan mental maupun pikiran dalam melakukan kewajiban pengerjaan tugas, sehingga dapat dikatakan bahwa skripsi sangat mempengaruhi mahasiswa, terutama pada mahasiswa di semester akhir. Dimana semester terakhir umumnya akan lebih berat dengan tanggung jawab yang dialami dibandingkan dengan tanggung jawab mahasiswa di semester awal. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak menutup kemungkinan dapat mengalami stres.

Stres dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi dapat membuat mahasiswa terkendala dalam hal fisik, psikis, emosi, *interpersonal*, dan akademis (Darmono dan Hasan, 2004). Contoh kesulitan dalam menyelesaikan skripsi kadang-kadang membuat kondisi menurun, kesulitan tersebut yang menjadi hambatan dalam penyelesaian skripsi mahasiswa. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi stres tersebut maka akan berdampak buruk pada individu tersebut.

Stres merupakan respon diri baik secara emosi maupun fisik yang menuntut orang tersebut untuk menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi. Stres adalah salah satu keadaan yang dirasakan seseorang yang membuatnya sulit untuk diatasi, misalnya dalam hal ini tuntutan penyelesaian skripsi tepat waktu yang membuat seseorang dapat mengalami tekanan-tekanan tertentu (Shannon, 2008).

Stres dapat memiliki efek positif ketika ketegangan tidak melampaui kapasitas dan batasnya. Efek positif dari stres pada mahasiswa adalah mereka diuji untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan ide-ide yang kreatif. Sedangkan efek negatif dari stres pada mahasiswa dapat berupa kehilangan fokus kuliah, kurang fokus dalam melakukan bimbingan dengan dosen, berkurangnya minat pada hal-hal yang biasa dilakukan, dan bahkan membuat perilaku kurang adaptif (Abdulghani dkk, 2011).

Penelitian WHO di berbagai negara menunjukkan bahwa 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan menunjukkan efek samping dari stres berupa gejala gangguan jiwa, kegelisahan berlebih, depresi, dan kesulitan tidur (Anny dan Erfano, 2018). Berdasarkan tinjauan yang dipimpin oleh Astuti, Pinilih, dan Ambarwati (2017) dengan strategi pertemuan pada 10 mahasiswa tahun lalu di Universitas Muhammadiyah Magelang, 7 di antaranya mengatakan mereka mengalami efek samping tekanan seperti istirahat yang tidak terduga, keinginan yang berkurang, ketegangan, kegelisahan, dan ketakutan.

Responden mengatakan kesulitan karena stres memikirkan skripsi yang belum selesai padahal waktu ujian sudah dekat. Terlebih lagi, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui dan selalu memberi banyak revisi, sehingga menyebabkan stres dan ketakutan jika mereka tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dessy dan Siti (2013) mengatakan tekanan stres yang ekstrim dapat berbahaya, hal ini terjadi pada mahasiswa yang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan laporan *Student Minds* berjudul *Grand Challenges in Student Mental Health* (2014) stres adalah salah satu dari sepuluh masalah utama bagi mahasiswa yang berhubungan dengan kesehatan mental. Hasil ini diperoleh setelah lembaga memeriksa informasi dari 230 responden yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi (57%). Stres adalah masalah yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa jika tidak ditangani dengan tepat, hal tersebut dapat memicu masalah kesehatan psikologis lainnya seperti putus asa, depresi, rambut pecah-pecah, kecemasan berlebih, dan lain-lain. Bagaimanapun, setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap stresor yang dihadapi sehingga membuat tingkat stres pada setiap individu juga berbeda.

Fenomena stres pada mahasiswa merupakan kondisi tidak nyaman yang sering dialami mahasiswa dalam berbagai keadaan. Zuama (2014) mengatakan bahwa stres pada mahasiswa merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan baik di dalam tempat tinggal maupun di lingkungan akademik, adanya keinginan untuk berbagi masalah dengan orang lain, sering kesulitan untuk tidur, nafsu makan yang berubah-ubah, sering menangis tanpa sebab, dan perasaan untuk selalu berada di rumah atau *homesick*.

Selain stres berefek pada psikis, juga berefek pada fisik antara lain perubahan berat badan yang signifikan, kesulitan tidur, sering terbangun tengah malam, bahkan kehilangan selera makan. Efek samping secara emosional seperti kegelisahan, kegugupan, sentimental, apatis, malas, pikiran menjadi kacau, kesulitan berkonsentrasi, sering berfikiran negatif (Sudarya, 2014).

Berdasarkan wawancara dari mahasiswa psikologi di Universitas Bosowa pada umumnya mengalami gejala stres seperti kurang tidur, nyeri badan, sakit kepala, rasa lapar berkurang, jantung berdebar cepat, dan malas-malasan dalam bimbingan dan menyelesaikan revisi.

Jika masalah ini tidak dapat ditangani dengan baik maka gejala stres dapat berdampak buruk pada mahasiswa. Akibat buruk ini dapat membuat mahasiswa bertindak tidak wajar dan membahayakan, seperti mahasiswa di Universitas Swasta Kota Yogyakarta yang berinisial FH (24 tahun) yang berasal dari Jawa Timur mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di sebuah Indekos. Dugaannya dia bunuh diri karena depresi, dari info yang dihimpun dari saksi setempat, sepertinya korban masalah keluarga dan ada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini adalah akibat buruk dari stres (News.detik.com, 2020).

Baron dan Byrne (2003) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan salah satunya adalah kemampuan mengatasi (*Coping*) seseorang. Gibbons dan McCarty (2007) juga mengatakan bahwa stres berkaitan dengan strategi *coping* yang digunakan dan bagaimana cara mengatasinya. Sebagai mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam menyelesaikan skripsi, penting untuk memahami keberhasilan *coping* untuk membantu dalam mengelola dan mengatasi tekanan yang dialami (Anny dan Erfano, 2018). *Coping* dipandang sebagai faktor yang dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang menimbulkan tekanan dan memberatkan.

Mahasiswa cenderung menghindari pengerjaan skripsi agar tidak merasa stres, ada pula yang mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang menyenangkan seperti bermain *game*, olahraga, ataupun makan manis. Untuk mengatasi masalah dan hambatan yang dialami mahasiswa terkait stres, kita perlu memahami strategi *coping* yang tepat dilakukan oleh individu yang mengalami stres. *Coping* dilakukan adalah untuk mengurangi efek negatif dan berbahaya dari stres, meningkatkan kemungkinan penyembuhan, menyesuaikan diri dengan situasi yang dialami, menjaga keseimbangan emosi, menjaga hubungan dengan orang lain, dan menjaga citra diri yang baik. (Folkman dalam Jehan, 2017).

Coping juga perlu dilihat berdasarkan orientasi jenis kelamin, seperti penelitian yang dilakukan oleh Omar Fauzee, Rezawana, Abdullah dan Rashid (2009) yang menemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam mengelola masalah. Perasaan cemas dalam lingkup yang serius dan berat lebih banyak dirasakan oleh perempuan, hal ini karena perempuan lebih sering menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada tugas untuk menghadapi masa-masa sulit, sehingga perempuan lebih mudah diketahui saat mengalami stres. Laki-laki terlihat lebih santai dalam menghadapi masalah di lingkungan akademik, sehingga mereka akan lebih sering menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada ego (Yoga, 2018).

Setiap individu dituntut untuk mampu mengatasi tekanan-tekanan yang dapat membuat mereka stres, sesuai pernyataan oleh Handoko (2012) yang mengatakan setiap orang memiliki kemampuan *coping* yang berbeda untuk

menghadapi berbagai situasi. Banyak orang yang sering mengalami stres karena masalah kecil, tetapi bagi sebagian orang mampu untuk mengatasi hal tersebut dengan tenang karena mereka mempercayai kapasitas mereka untuk menghadapi masalah itu (Sespita Darmalia, 2015). Faktor yang menentukan sejauh mana strategi *coping* berhasil dan sering digunakan sangat bergantung pada bagaimana individu dan tingkat stres terhadap masalah yang dialami individu tersebut (Lusi Yenjeli, 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa skripsi memberi tekanan tersendiri bagi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa di semester akhir. Permasalahan dan kendala yang mahasiswa hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat mengakibatkan tekanan sehingga stres tersendiri bagi mahasiswa. Setiap mahasiswa pastinya memiliki cara yang berbeda untuk menangani stress mereka. Dengan memiliki *coping* stres yang baik maka mahasiswa akan mampu mengatasi stres terhadap masalah yang sedang di hadapi. Berdasarkan dari latar belakang dan pengambilan data awal di atas, peneliti tertarik meneliti dengan judul “Gambaran *Coping* Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat gambaran *Coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *Coping* stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat teoritis:

Memberikan pengetahuan serta referensi terkait gambaran *Coping* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, serta diharapkan mampu memberikan sumbangan keilmuan yang berguna dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis:

- a. Bagi peneliti: Untuk menambah wawasan dan pengetahuan utamanya dalam bidang psikologi untuk mengembangkan masalah yang sedang diteliti sehingga diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi Universitas: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka sebagai literatur untuk penelitian selanjutnya yang relevan. Sehingga mampu memberikan masukan dalam rangka pencegahan stres dan akibatnya pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 *Coping* Stres

2.1.1 Definisi *Coping* Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping* merupakan upaya untuk mengubah perilaku dan kognisi yang dilakukan secara terus-menerus untuk mengendalikan tuntutan yang terjadi, terutama yang dianggap melampaui kemampuan individu. *Coping* juga merupakan sikap atau tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kondisi penuh tekanan yang secara emosional menuntut individu. Selain itu, *coping* juga didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang dianggap sebagai tantangan yang merugikan serta dianggap sebagai suatu ancaman (Smet, 1994).

Lazarus dan Folkman (1984) lebih jauh menjelaskan terkait strategi *coping* sebagai usaha untuk mengurangi, menghilangkan, atau mengatasi tuntutan yang terjadi yang diakibatkan oleh stres. Nurhayati (2006) mengatakan bahwa strategi *coping* dapat menjadi pikiran maupun perasaan seseorang dalam upaya untuk mengatasi, bertahan, atau mengurangi dampak negatif dari keadaan yang dianggap dapat mengancam ataupun menimbulkan stres.

Strategi *coping* merupakan suatu usaha mental dan perilaku untuk mengurangi dampak pada tekanan dari kondisi yang dialami. Strategi

coping terbagi menjadi dua fokus, yaitu secara spesifik memusatkan untuk mengatasi masalah dan secara spesifik memusatkan pada emosi (Lazarus dan Folkman, 1984). *Coping* yang berpusat pada masalah adalah suatu perilaku yang mendorong untuk menangani suatu masalah, seseorang akan menggunakan strategi ini jika ia merasa bahwa masalah yang dihadapi dapat dikendalikan dan diselesaikan.

Strategi *coping* yang berpusat pada emosi adalah upaya seseorang untuk mengubah perasaan atau emosi tanpa mengubah tekanan stres secara langsung, biasanya orang menggunakan strategi ini dengan asumsi mereka merasa tidak mampu untuk menghadapi kondisi tersebut (Maryam, 2017).

Diketahui bahwa perilaku *coping* berkaitan dengan apa yang dilakukan dalam menanggapi situasi yang penuh tekanan atau yang membutuhkan usaha emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Weiten dan Lloyd (dalam Mashudi, 2014) yang berpendapat bahwa *coping* adalah perilaku maupun usaha untuk bertahan hidup dalam mengurangi atau menanggung bahaya dan dampak berat akibat stres.

Stres yang dialami individu cenderung menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikis. Individu yang mengalami stres biasanya tidak akan membiarkan dampak negatif terjadi terus menerus, sehingga individu akan melakukan tindakan untuk mengatasi ataupun mengurangi dampak tersebut atau disebut juga sebagai *coping* (Lazarus dan Folkman, 1984).

Stres dapat menimbulkan berbagai manifestasi kecemasan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Situasi ini akan berlangsung tergantung pada lamanya waktu stressor. Apabila faktor stres tersebut berlangsung lama, maka akan ditemukan situasi stres yang berbentuk patologi, seperti patologi fisik dan psikis. Stres seringkali dipandang sebagai hal yang negatif. Stres disebabkan oleh perasaan frustrasi yang terus-menerus (Siswanto, 2007).

Efek stres pada individu seringkali dapat menimbulkan gejala atau konsekuensi negatif yang mengganggu kehidupan individu. Stres yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti masalah pencernaan, gangguan kulit, pusing atau sakit kepala, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, rheumatoid arthritis, alergi, kesulitan menelan, demam, mual, keluhan sakit perut, keringat dingin, sakit leher, sering lelah, sering buang air kecil, kram otot, pelupa, serangan panik, sembelit, diare, insomnia, dan lain sebagainya (Noor & Ruhana, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyimpulkan bahwa subjek atau responden yang berada pada perguruan tinggi atau pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping* dalam mengatasi kondisi tekanan yang disebabkan ketika mengerjakan tugas akhir.

Dari berbagai definisi terkait *coping* stres yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan

usaha, upaya, ataupun strategi yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi, mengatasi, atau menghilangkan dampak yang ditimbulkan dari suatu kondisi yang dapat menimbulkan stres. *Coping* dilakukan ketika individu merasa tidak mampu lagi untuk mengatasi stres yang dihadapinya. Stres sendiri merupakan suatu kondisi yang dianggap menyulitkan, memberi tantangan, atau kondisi yang dianggap membahayakan individu jika tidak ditangani dengan baik.

2.1.2 Aspek-Aspek Coping Stres

Lazarus dan Folkman (1984) membagi bentuk dan fungsi *coping* stres dalam dua kategori secara spesifik sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping* (*Coping* yang berfokus pada masalah)

Merupakan teknik untuk mengelola stres yang terfokus pada sumber masalah dengan berusaha untuk langsung menghadapi sumber masalah, menemukan sumber masalah, dan mengubah sesuatu yang merupakan sumber masalah serta berusaha mengatasinya sehingga stres tersebut berkurang atau hilang. Untuk mengurangi masalah yang dapat menyebabkan stres, individu akan beradaptasi dengan mempelajari cara atau keterampilan yang baru.

Individu akan lebih sering menggunakan teknik ini dengan asumsi bahwa mereka dapat benar-benar mengubah apa yang terjadi karena individu secara aktif mencari solusi untuk masalah sehingga dapat menghilangkan kondisi yang dapat menimbulkan

stres (Rasmun, 2004). Teknik ini umumnya akan digunakan oleh seseorang dengan asumsi bahwa dia mampu menangani masalah tersebut. Ada beberapa aspek yang termasuk ke dalam strategi *Problem Focused Coping*, antara lain:

1) *Planful Problem Solving*

Menggambarkan upaya pemecahan masalah dengan hati-hati dan terencana yang disertai dengan pendekatan analisis dalam melakukan pemecahan suatu masalah.

2) *Confrontive Coping*

Menggambarkan respons yang kuat terhadap keinginan untuk mengubah suatu kondisi, yang juga menggambarkan tingkat kebencian dan pengambilan resiko.

3) *Seeking Social Support*

Menggambarkan upaya mencari bantuan dari pihak luar, seperti bantuan dalam bentuk data informasi, bantuan asli, dan dukungan emosional.

b. *Emotional Focused Coping (Coping yang berfokus pada emosi)*

Merupakan teknik pengelolaan stressor, dimana individu merespon suatu masalah dengan cara yang emosional. Teknik ini digunakan untuk mengelola respon emosional terhadap stressor. Hal ini dilakukan dengan cara bagaimana individu berperilaku untuk menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Jika

individu tersebut tidak mampu mengubah kondisi tersebut, maka individu akan cenderung mengendalikan emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi yang tidak menyenangkan atau masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu biasanya akan menggunakan teknik ini jika merasa tidak mampu mengontrol diri terhadap suatu masalah. Adapun aspek-aspek yang termasuk ke dalam *Emotional Focused coping*, antara lain:

1) *Distancing*

Menggambarkan tanggapan untuk menyerah atau usaha untuk tidak terlibat dalam suatu permasalahan, disamping membuat perspektif yang positif.

2) *Self Control*

Menggambarkan upaya untuk mengendalikan diri dan perasaan.

3) *Accepting Responsibility*

Upaya untuk mengakui diri ketika terlibat dalam suatu masalah dan berusaha untuk menempatkan hal-hal yang benar sebagaimana mestinya.

4) *Escape Avoidance*

Menggambarkan tanggapan yang berubah-ubah dan upaya untuk menjauhkan diri atau menghindari dari masalah yang sedang dihadapi.

5) *Positive Reappraisal*

Upaya untuk membuat makna yang positif dengan memusatkan perhatian pada kesadaran diri dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping* Stres

Sitepu (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *coping* stres, antara lain:

a. Kesehatan

Kesehatan sangat penting karena untuk dapat mengatasi stres, individu akan dihadapkan dengan berbagai usaha yang tentunya akan menguras banyak tenaga dan energi.

b. Kemampuan berpikir kritis

Kemampuan ini menggabungkan bagaimana individu dapat mengumpulkan informasi, memeriksa keadaan, mengenali masalah sehingga dapat menentukan alternatif pilihan tindakan, kemudian mempertimbangkan tindakan ini sebanding sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan membuat langkah yang tepat (Lazarus & Folkman, 1984).

c. Keyakinan atau perspektif positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis seperti keyakinan pada takdir (*outer locus of control*) yang mengarahkan individu pada evaluasi ketidakberdayaan. Hal tersebut dapat membuat menurunkan kemampuan *coping* yang fokus terhadap masalah.

d. Kemampuan Interaktif atau bersosial

Kemampuan interaktif terdiri dari kapasitas untuk menyampaikan dan bertindak dengan cara yang sesuai dengan kualitas sosial yang ada di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan oleh kerabat, anggota keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar.

f. Materi

Materi meliputi sumber daya yang berupa uang, jasa, atau produk yang biasanya dapat dibeli dan memiliki nilai.

Dengan demikian hal-hal yang menjadi faktor dalam mempengaruhi terhadap pilihan *coping* stres, antara lain: materi yang seperti makanan dan uang; fisik (kesehatan); mental misalnya, kemampuan berpikir kritis atau *problem solving*; kemampuan interaktif (seperti kemampuan *interpersonal* dan dukungan sosial; dan dunia spiritual yaitu kedekatan diri dengan Tuhan (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.4 Dampak

Stres adalah respon tubuh yang tidak jelas terhadap setiap kondisi yang memperlambat kebutuhan tubuh, yang pada umumnya akan mempengaruhi fisik, mental, mendalam, dan sosial (Rasmun, 2004). Stres yang dialami individu akan membuat perbedaan positif atau negatif. Stres dapat membangun kemampuan individu untuk belajar dan berpikir. Dampak antagonis tekanan dapat berupa efek samping fisik atau mental dan akan menyebabkan efek sekunder regangan tertentu.

Safaria dan Saputra (2009) memposisikan dampak pesimistis dari tekanan sebagai fisiologis, mental, otoritatif, dan relasional. Efek samping fisiologis yang dirasakan misalnya migrain, penyumbatan, omong kosong, nyeri tulang belakang, ketegangan pada pembuluh darah leher, hipertensi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan rasa lapar, kurang istirahat dan kehilangan energi.

Selain dampak fisiologis, individu yang mengalami tekanan akan mengalami perubahan kondisi psikologis seperti perasaan resah, tegang, kesal, gelisah, takut, marah, kesulitan, dan putus asa. Perubahan mental karena stres akan mempengaruhi penurunan kemampuan intelektual, misalnya, sulit berkonsentrasi, kesulitan memilih, diabaikan, mimpi buruk. Dampak negatif yang lebih besar dari tekanan meliputi gangguan terhadap lingkungan, mengabaikan tujuan hidup, memaksa diri melakukan sesuatu yang tidak wajar, dan menyalahkan orang lain tanpa masalah (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

2.1.5 Pengukuran

a. Skala *Ways of Coping*

Skala ini dibuat oleh Folkman dan Lazarus pada tahun 1980 dan direvisi tahun 1985. Skala ini memiliki 66 item terkait bagaimana menghadapi tuntutan secara internal dan eksternal terhadap kondisi stres. Skala ini dibuat berdasarkan perkembangan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang kemudian dikembangkan menjadi 8 jenis strategi *coping*.

b. Skala DASS (*The Depression Anxiety Stress Scale*)

Skala DDAS dibuat oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah digunakan di seluruh dunia oleh banyak peneliti. Skala ini merupakan *self report* dimana terdapat item-item pernyataan yang harus diisi sendiri. Skala ini dapat mengukur tingkat kecemasan, kegelisahan, dan stres pada saat yang sama. Skala DASS bersifat *open source* yang artinya cenderung digunakan secara luas tanpa memerlukan persetujuan, dengan tidak mengubah atau memodifikasi item-item pernyataan dan tidak digunakan untuk mencari keuntungan tertentu.

2.2 Mahasiswa

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa pada tahap perkembangan diklasifikasikan

berusia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini berawal dari masa remaja akhir hingga dewasa awal dan sejauh mana perkembangan pada tahap ini dapat melakukan proses pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan seseorang yang berkonsentrasi pada pendidikan lanjutan. Mahasiswa menduduki tingkat satuan pendidikan yang tertinggi di dalam struktur pendidikan di Indonesia. Mahasiswa adalah status yang diberikan pada seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi sebagai calon intelektual yang diharapkan.

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar secara aktif di salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, politeknik, sekolah tinggi kejuruan, instansi dan akademik (Hartaji, 2012). Mahasiswa dianggap memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, pengetahuan dalam berpikir dan berorganisasi dalam kehidupan nyata. Penalaran yang tegas dan tindakan yang cepat dan tepat adalah sifat yang biasanya ada pada diri seorang mahasiswa (Siswanto, 2007).

Tahun ajaran akhir merupakan tantangan bagi para mahasiswa dalam perjalanan akademiknya. Gelar "maha" yang dimiliki semakin mengharapakan mereka untuk terlibat dengan masyarakat dan bidang profesinya. Namun, kesulitan yang dihadapi sebenarnya terjadi selama proses perkuliahan berlangsung. Ujian itu terjadi dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan di semester akhir. Dengan meningkatnya kesulitan bagi mahasiswa dalam satu tahun terakhir yang merupakan syarat mutlak bagi mahasiswa untuk lulus dan

mengejar profesinya, mahasiswa biasanya pada semester akhir memiliki pola perilaku negatif yaitu cepat menyerah meskipun ada masalah yang mereka hadapi. Hal-hal seperti ini dapat membuat mahasiswa tidak mampu untuk bekerja sebagaimana mestinya (Papilaya & Huliselan, 2016).

Rewanti (2010) mengatakan bahwa kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan laporan akhir atau skripsi disebabkan karena kesulitan dalam mencari judul yang tepat, informasi, dana, proses menulis, dan bimbingan dosen. Hal-hal seperti ini mendorong mahasiswa untuk mencoba untuk beristirahat sejenak dari kesulitan-kesulitan yang dialami, tetapi selama siklus istirahat terkadang mahasiswa sering terbangun ataupun bahkan kesulitan untuk beristirahat yang merupakan akibat dari tekanan yang dirasakan (Nuraini, 2014).

2.3 Gambaran *Coping* Stres pada Mahasiswa

Saat di perguruan tinggi status siswa telah berubah menjadi mahasiswa. Status ini di dipandang lebih dari segi penampilan, cara berfikir, berperilaku, dan dianggap memiliki pengetahuan yang lebih tinggi sehingga tuntutan sebagai mahasiswa juga semakin tinggi. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi diharapkan dapat menyelesaikan studinya dalam waktu yang telah ditentukan, hal ini semakin dirasakan karena adanya tuntutan dari orang tua, teman-teman, dosen, dan diri sendiri.

Mahasiswa adalah individu yang terus berkembang secara progresif yang nantinya akan menjadi individu yang berkualitas. Sebagai seorang mahasiswa

dibutuhkan perjuangan yang lebih besar dalam memperoleh gelar di jenjang perguruan tinggi. Memperoleh gelar adalah salah satu impian semua mahasiswa, namun dalam prosesnya mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi sebagai karya tulis ilmiah yang relevan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan.

Proses penulisan skripsi dibuat berdasarkan fakta-fakta yang terjadi di lapangan. Ini merupakan bukti bahwa mahasiswa dapat menilai dan menunjukkan kemampuan yang diperoleh selama belajar di perguruan tinggi. Namun, masih banyak mahasiswa yang merasa bahwa skripsi tersebut sangat memakan waktu, tenaga, dan uang. Ini bisa menjadi sumber stres bagi mahasiswa tahun terakhir yang sedang mengerjakan skripsi. Cara yang salah dalam menanggapi tuntutan di semester akhir dapat membuat mahasiswa mengalami stres.

Dalam proses penulisan skripsi terdapat banyak hal yang menjadi hambatan-hambatan, misalnya kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam mencari referensi terbaru, kesulitan mencari buku, kesulitan dalam menyusun karya ilmiah, perasaan takut menemui dosen pembimbing, dan kekurangan dana. Suleman (2012) mengatakan stres memiliki sisi positif dan sisi negatif. Stres adalah suatu kondisi di mana kita tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan segala tuntutan yang diterima sehingga menimbulkan respon-respon negatif dalam diri. Stres sering dikaitkan dengan kemantapan psikologis atau mental individu dalam mengelola masalah di

kehidupan. Akibatnya, jika seseorang mengalami stres berkepanjangan, itu akan mempengaruhi kesehatan diri dan efisiensi kerja.

Lestariningsih (2007) berpendapat bahwa banyak unsur luar dan dalam diri yang memicu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Lingkungan sekitar yang menjadi faktor eksternal mahasiswa dan kondisi fisik serta mental yang menjadi faktor internal mahasiswa. Mahasiswa juga diharapkan lebih dewasa dalam berfikir, bertindak, dan perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi tekanan yang akan dirasakan.

Dengan demikian, kesulitan-kesulitan yang nyata tersebut berubah menjadi perasaan pesimistis yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan, stres, rendahnya kepercayaan diri, kehilangan prestasi, dan kehilangan inspirasi yang pada akhirnya dapat membuat mahasiswa berhenti menyusun skripsi. Bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi untuk beberapa waktu yang lama (Mu'tadin, 2002).

Efek dari stres sangat mempengaruhi mahasiswa utamanya yang sedang mengerjakan skripsi. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa akhir pasti datang dari berbagai hal saat menyusun skripsi dan juga strategi dalam menghadapi stres berbeda-beda tiap individu. Strategi dalam mengatasi stres ini yang disebut *Coping*. *Coping* merupakan suatu cara untuk mengatasi suatu kondisi yang dianggap sebagai ujian, tantangan, tekanan, atau bahaya dan bagaimana seorang individu merespon hal tersebut (Siswanto, 2007).

Hardjana (1994) menjelaskan tujuan dari pengelolaan stres yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan dampak yang merugikan dari stres dengan

mengelola dampak dari tekanan itu sendiri. Jadi cara individu mengelola stres akan membantu dirinya keluar dari kondisi yang mereka alami. Manfaat yang diperoleh mahasiswa yang dapat melakukan *coping* stres dengan baik yaitu kesehatan fisik dan mental yang baik, memiliki semangat belajar sehingga dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa dapat menggunakan *coping* stres untuk mengatasi tekanan yang dirasakan saat mengerjakan skripsi. Ada beberapa mahasiswa yang mampu melakukan *coping* dengan baik, ada pula mahasiswa yang belum mengetahui bagaimana *coping* stres yang baik (Safira, 2013).

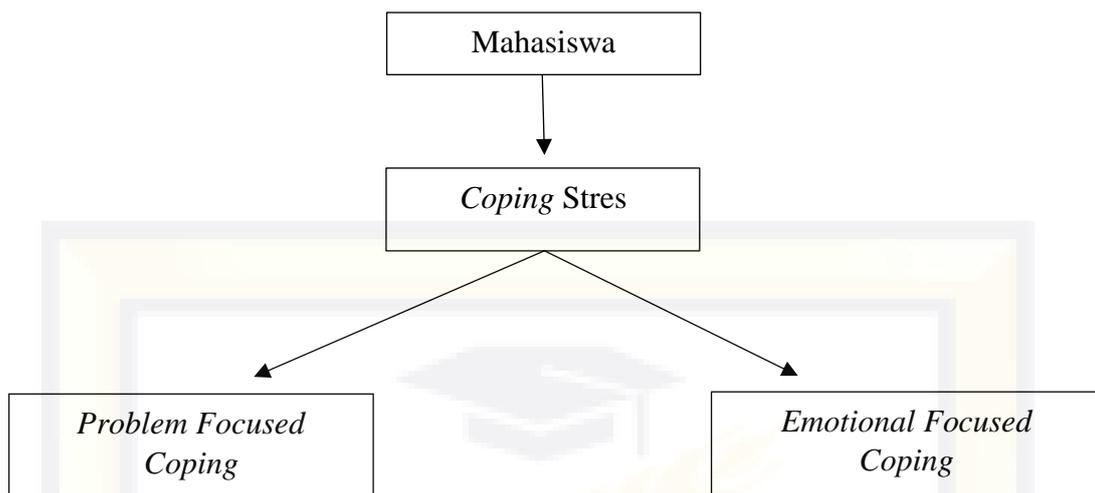
Penelitian oleh Andarini dan Fatma (2013), menunjukkan hasil bahwa dukungan yang diperoleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi mampu mengurangi rasa malas dan keinginan untuk menunda pengerjaan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi. Penelitian lain oleh Paususeke, dkk (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi yang dapat membuat mahasiswa sulit mengerjakan skripsi dapat dikurangi dengan dukungan orang-orang terdekat. Hal ini berarti stres dapat berkurang jika stresor dapat dikurangi atau dihilangkan.

2.4 Kerangka Berfikir

Menyusun skripsi dapat memicu respons tekanan yang dapat menimbulkan stres. Tekanan stres yang dialami memicu mahasiswa untuk mengurangi tekanan yang dialami dalam hal ini disebut juga *Coping* stres. Dalam *coping*

stres terbagi menjadi dua bentuk strategi *coping* yaitu, *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Secara singkat peneliti menggambarkan kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

<i>DAS SEIN :</i>	<i>DAS SOLLEN :</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Skripsi dianggap sebagai beban bagi beberapa mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres. 2. Mahasiswa kesulitan tidur dan sering begadang mengerjakan skripsi. 3. Beberapa mahasiswa menunda-nunda pengerjaan skripsi. 4. Mahasiswa mengalami tekanan karena tuntutan pengerjaan skripsi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa memiliki peran dan nilai dalam lingkungan sekitarnya. (Norma masyarakat) 2. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pasal 1 ayat (1) Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar para siswa atau sering disebut peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. 3. Mahasiswa wajib mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan.



Gambar 2.1 Bagan *Coping Stres* Mahasiswa Tingkat Akhir

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Metodologi penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian yang menggunakan metodologi kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis secara objektif dengan hasil pengujian yang disajikan dalam bentuk angka dan dianalisis secara statistik (supratiknya, 2014). Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan secara singkat terkait objek yang diteliti melalui data penelitian berdasarkan apa yang terjadi sebenarnya (Sugiyono, 2006). Penelitian ini dirancang untuk mendapatkan gambaran *coping* stres pada mahasiswa tahun akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang memiliki suatu nilai untuk diukur sehingga diperoleh data tentangnya, kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006). Variabel adalah karakteristik yang berasal dari individu ataupun kelompok yang dapat diobservasi dan diukur (Creswell, 2012). Dinamakan variabel karena hal tersebut memiliki beragam variasi. Variabel dalam penelitian ini adalah *coping* stres.

3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

Coping adalah usaha yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dari berbagai kondisi yang menyulitkan bagi individu baik secara internal maupun eksternal. Proses *coping* meliputi upaya untuk mengontrol, mengurangi, menahan, membatasi, dan meminimalisir dampak yang diperoleh dari tuntutan yang dapat membuat individu stres. Strategi *coping* terbagi menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* atau strategi *coping* yang berfokus pada sumber masalah dan *Emotional Focused Coping* atau strategi *coping* yang berfokus pada emosi diri (Lazarus dan Folkman, 1984).

3.3.2 Definisi Operasional

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua jenis strategi *coping*, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah terbagi kedalam beberapa indikator yaitu *planful problem solving*, *confrontive coping*, *seeking social support* yang digunakan ketika individu merasa bahwa kondisi tersebut dapat diubah untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sementara itu untuk strategi *coping* yang berfokus pada emosi terbagi menjadi beberapa indikator yaitu *distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance* dan *positive reappraisal* yang digunakan ketika individu

merasa tidak mampu untuk merubah atau mengatasi tekanan yang dirasakan (Lazarus & Folkman, 1984).

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Azwar (2013) mencirikan populasi sebagai suatu subjek yang tergeneralisasi dengan suatu ciri tertentu sesuai dengan apa yang ditetapkan oleh peneliti, sehingga nanti dapat ditarik kesimpulannya. Jadi dapat dikatakan bahwa populasi adalah subjek secara keseluruhan yang memiliki karakteristik untuk diteliti. (Sabar, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di kota Makassar

3.4.2 Sampel

Sugiyono (2013) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari populasi yang ingin diteliti. Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang secara representative mewakili ciri populasinya. Jika jumlah populasi sangat banyak dan besar maka sampel digunakan untuk mempermudah peneliti dalam suatu penelitian dilihat dari efisiensi waktu, tenaga, dan juga dana. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Krejcie and Morgan (1970) (dalam Uma Sakaran, 1992).

Tabel 3.1 Tabel Krejcie Morgan (1970)

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan diatas, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 384 sampel yang kemudian peneliti bulatkan menjadi 400 jumlah sampel.

3.4.3 *Sampling*

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan

teknik yang digunakan dimana populasi tidak memiliki kesempatan dan peluang yang sama untuk dapat menjadi sampel. Adapun teknik yang digunakan dalam pendekatan tersebut adalah teknik *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel yang digunakan didasarkan pada suatu ciri-ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti terlebih dahulu (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini yang dapat menjadi sampel adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kampus yang ada di Kota Makassar.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala (angket). Skala adalah pernyataan tertulis yang disusun untuk memperoleh data dari responden terkait kondisi psikologis individu (Suharsimi, 2010). Menurut peneliti, teknik pengumpulan data menggunakan skala digunakan karena cara paling umum untuk menyebarkan skala yang dapat dilakukan dalam satu waktu sehingga mengefisiensikan penyebaran skala dalam jumlah besar di satu waktu.

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi “*The Ways of Stress*” yang didasarkan pada aspek-aspek *coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan peneliti yang ingin diketahui. Adapun skala yang digunakan merupakan skala siap pakai yang telah disusun dan digunakan oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan

Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi”. Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 32 aitem dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 12 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 44 aitem.

Tabel 3.2 Blue Print skala coping stres

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Seeking informational support</i> (Mencari dukungan informasi)	1, 2, 3, 4,	5	5
	<i>Confrontative coping</i> (Menyelesaikan masalah secara konkrit)	6, 7, 8	9	4
	<i>Planful problem solving</i> (perencanaan pemecahan masalah)	10, 11, 12,	13, 14	5
<i>Emotional Focused coping</i>	<i>Seeking social emotional</i> (memperoleh dukungan secara emosional)	15, 16, 17, 18,	19	5
	<i>Distancing</i> (Upaya kognitif atau membuat harapan positif)	20, 21, 22, 23, 24	-	5
	<i>Escape avoidance</i> (berandai-andai atau penghindaraan masalah)	25, 26, 27, 28,	29	5
	<i>Self control</i> (Pengendalian emosi atau mengatur perasaan)	30, 31, 32,	33, 34	5

<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	35, 36, 37	38, 39,	5
<i>Positive reaprasial</i> (Menilai masalah dari positif yang bersifat religious)	40, 41, 42,	43, 44,	5
Jumlah	32	12	44

3.6 Uji Instrumen

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert. Alat ukur berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *coping stress* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan 2 fungsi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Skala yang digunakan merupakan skala siap sebar oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi”. Alat pengujian yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket. Kuesioner ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

3.6.1 Uji Validitas

Azwar (2014) mengatakan bahwa validitas adalah sejauh mana instrumen tes benar-benar mengukur karakteristik psikologis yang akan diuji. Validitas berasal dari kata “*Validity*” yang mengandung arti

sejauh mana ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Sebuah alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut mampu secara tepat menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan instrumen penelitian yang akan diuji dan memberikan hasil ukur yang tepat. Di dalam pengujian validitas, terdapat kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk membantu proses pengujian. Kisi-kisi instrumen meliputi variabel apa yang diteliti, indikator, item pernyataan yang dijabarkan sesuai dengan indikator ukurnya.

Uji validitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas pada alat ukur ini menggunakan beberapa kriteria Model Rasch yang berlaku menurut Suminto & Wahyu (2014) antara lain.

- a. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah standar deviasi dan *mean*.
- b. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima: $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- c. Nilai Outfit Z-Standar (ZSTD) yang diterima: $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- d. Nilai Point Measure Correlation (Pt Mean Corr): $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap item dan dibandingkan dengan jumlah standar deviasi dan *mean*. Jika nilai

INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah *mean* dan standar deviasi. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan (gugur). Berdasarkan hasil perhitungan validitas diperoleh nilai 1.38.

3.6.2 Reliabilitas

Alat ukur dikatakan reliabel apabila mencapai nilai standar yang telah ditentukan atau memiliki nilai yang lebih tinggi. Metode uji realibilitas yang paling sering digunakan para peneliti adalah *Cronbach Alpha*. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas ini menggunakan Model Rasch, karena skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) melainkan skor murni (*true score*) yang bebas dari *error*. Model Rasch telah memenuhi pengukuran yang obyektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subyek karakteristik penilai dan karakteristik alat ukur (Suminto & Wahyu, 2014). Uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch.

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Cukup
<0,67	Lemah

Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen coping stress diperoleh nilai sebesar 0,9 yang artinya termasuk dalam kriteria bagus.

Scale	Cronbach Alpha	Jumlah Item
<i>Coping Stres</i>	0,9	44

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mendapatkan hasil dari penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini data selanjutnya akan dianalisis menggunakan uji statistik. Setelah uji statistik dilakukan maka selanjutnya dilakukan uji analisis deskriptif. Harinaldi (2005) menjelaskan bahwa uji analisis deskriptif merupakan tahapan pengumpulan, pengklasifikasian, penguraian, dan penyajian data dari kelompok pengujian tanpa menganalisis dan menyimpulkan yang sifatnya dapat berlaku secara umum.

Uji analisis deskriptif berfungsi untuk mereduksi data sehingga lebih mudah untuk diinterpretasikan. Metode analisis ini pada hasil akhirnya akan menggambarkan informasi data yang telah dikumpulkan tanpa membuat suatu kesimpulan analisis. (Ghozali, 2016) menjelaskan bahwa pengujian analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran atau deskripsi data dilihat dari nilai *mean*, standar deviasi, *sum*, *range*, maksimal, dan minimum. Analisis deskriptif merupakan teknik yang akan memberikan gambaran hasil data penelitian yang dilakukan.

3.8 Jadwal Penelitian

Rancangan jadwal penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhitung dari awal mulai menyusun proposal penelitian. Adapun jadwal rancangan penelitian yang dilalui oleh peneliti yaitu, sebagai berikut:

Uraian Kegiatan	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
Penentuan topik dan judul							
Penyusunan Laporan							
Penulisan Proposal penelitian							
Bimbingan & Revisi							

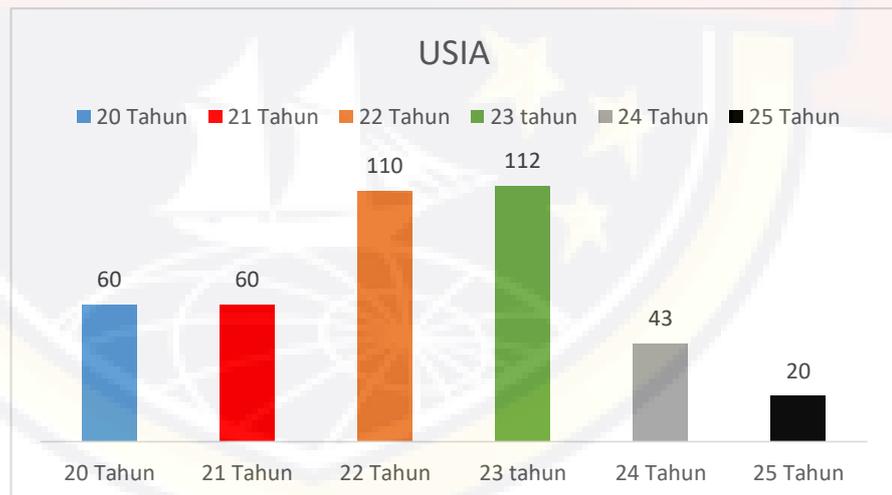
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa di Kota Makassar dengan jumlah responden sebanyak 405 mahasiswa. Deskriptif responden berdasarkan demografi dalam penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, suku, angkatan, dan, asal perguruan tinggi. Adapun hasil deskripsi demografi dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25.0* yaitu sebagai berikut:

a. Usia

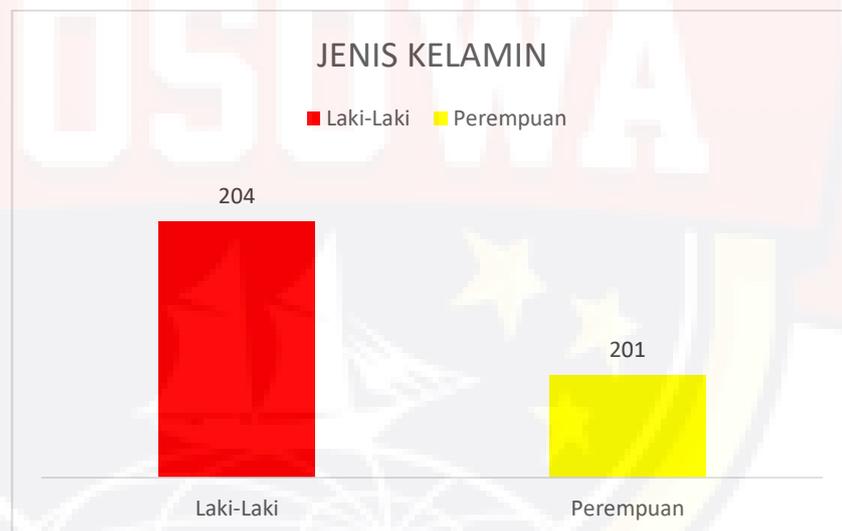


Gambar 4.1 Diagram Demografi Usia

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki usia yang bervariasi, diantaranya yaitu responden dengan usia 20 tahun diketahui ada 60 mahasiswa (14%).

Responden dengan usia 21 tahun sebanyak 60 mahasiswa (14%). Untuk responden usia 22 tahun diketahui sebanyak 110 mahasiswa (27%). Responden dengan usia 23 tahun diketahui sebanyak 112 mahasiswa (28%). Untuk usia 24 tahun diketahui responden sebanyak 43 mahasiswa (12%). Dan responden dengan usia 25 tahun diketahui sebanyak 20 mahasiswa (5%). Dari jumlah tersebut, menunjukkan bahwa responden dengan usia 23 tahun (28%) lebih banyak dibandingkan responden dengan usia 25 tahun (5%).

b. Jenis kelamin

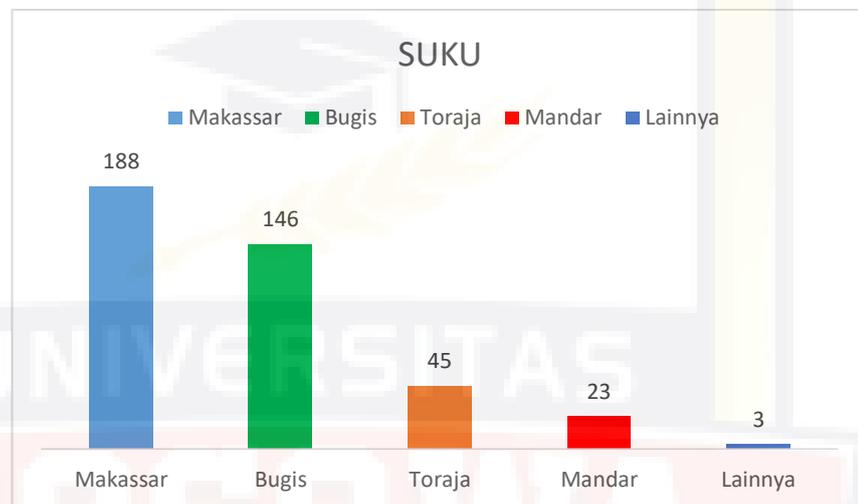


Gambar 4.2 Diagram Demografi Jenis Kelamin

Berdasarkan data pada diagram diatas, diketahui terdapat sejumlah 204 responden (51%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 201 responden (49%) yang berjenis kelamin perempuan. Dari jumlah tersebut, menunjukkan bahwa responden yang berjenis

kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis kelamin perempuan.

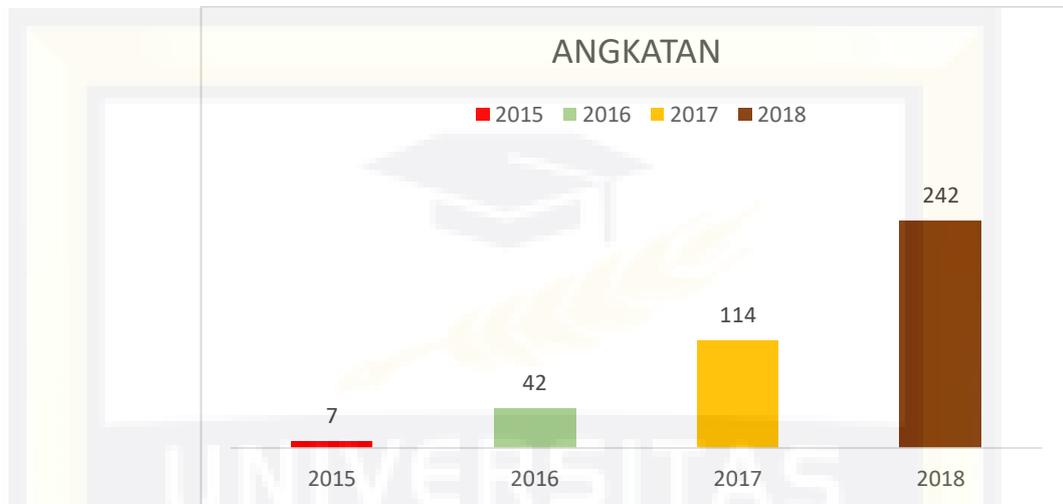
c. Suku



Gambar 4.3 Diagram Demografi Suku

Berdasarkan data pada diagram diatas, diketahui terdapat lima variasi suku pada responden. Suku Makassar diketahui sebanyak 188 responden (46%), suku Bugis diketahui sebanyak 146 responden (36%), suku Toraja diketahui sebanyak 45 responden (11%), suku Mandar diketahui sebanyak 23 responden (6%), dan yang berasal dari suku Lainnya sebanyak 3 responden (1%). Dari jumlah tersebut, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari suku Makassar (46%) lebih banyak dibandingkan responden yang berasa dari suku Lainnya (1%).

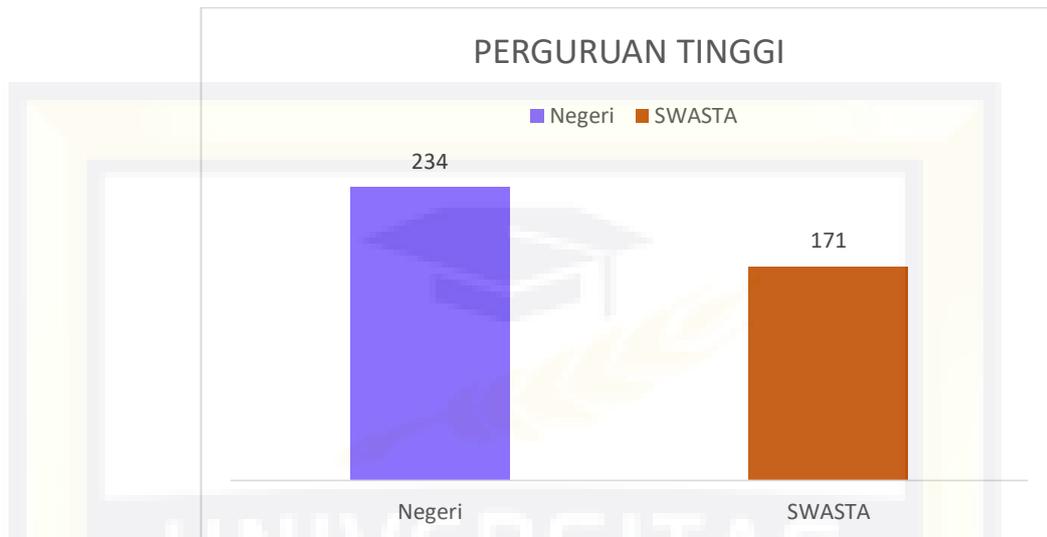
d. Angkatan



Gambar 4.4 Diagram Demografi Angkatan

Berdasarkan data diagram diatas, diketahui sebanyak 7 mahasiswa (2%) berasal dari angkatan tahun 2015. Responden yang berasal dari angkatan tahun 2016 sebanyak 42 mahasiswa (10%). Responden yang berasal dari angkatan tahun 2017 sebanyak 114 mahasiswa (28%). Dan responden yang berasal dari angkatan tahun 2018 sebanyak 242 mahasiswa (60%). Berdasarkan data diatas diketahui bahwa responden yang berasal dari angkatan tahun 2018 (60%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berasal dari angkatan tahun 2015 (2%).

e. Asal Perguruan Tinggi



Gambar 4.5 Diagram Demografi Asal Perguruan Tinggi

Berdasarkan data diagram diatas, diketahui sebanyak 234 responden (58%) berasal dari perguruan tinggi negeri di Kota Makassar dan sebanyak 171 (42%) responden berasal dari perguruan tinggi swasta di Kota Makassar. Dari jumlah tersebut, diketahui bahwa responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta.

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Deskriptif tingkat skor *coping* stres dalam penelitian ini disajikan dengan menggunakan tabel deskriptif menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25.0*. Adapun hasil deskriptif variabel *coping* stres berdasarkan tingkat skor yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskriptif Tingkat Skor *Coping* Stres

Distribusi Skor	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Coping stres</i>	405	110	155	131.12	10.104

Berdasarkan tabel hasil analisis deskriptif tingkat skor pada penelitian *coping* stres mahasiswa dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 44 aitem terhadap 405 responden mahasiswa di Kota Makassar dengan rentang skor 1 sampai 4 menyajikan data meliputi jumlah sampel, skor minimum, skor maximum, mean, dan standar deviasi. Hasil tingkat skor variabel menunjukkan skor minimum yang diperoleh yaitu 110 dan skor maximum sebesar 155. Diperoleh juga nilai *mean* pada variabel sebesar 131.12 dan skor standar deviasi 10.104. Berdasarkan deskriptif tingkat skor diatas, kemudian dijadikan standar untuk membuat kategorisasi skor yang terdiri dalam 5 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah.

Tabel 4.2 Kategorisasi *Coping* Stres

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 146$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$136 < X \leq 146$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X < (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$125 < X < 136$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$116 \leq X < 125$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 125$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi, X = Skor Total Responden, \bar{X} = Nilai Rata-Rata

Berdasarkan data kategorisasi *coping* stres pada mahasiswa diatas menunjukkan hasil yang beragam. Berikut data analisis tersebut dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi *Coping* stres

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar menunjukkan hasil yang rendah (35%). Diketahui sebanyak 24 responden berada dalam kategori sangat tinggi (6%). Sebanyak 124 responden masuk ke dalam kategori tinggi (31%). Terdapat 101 responden yang masuk ke dalam kategori sedang (25%). Sebanyak 143 responden masuk ke dalam kategori rendah (35%). Dan sebanyak 13 responden masuk ke dalam kategori sangat rendah (3%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat skor responden pada variabel *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar terbanyak berada pada kategori rendah (35%).

4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian Berdasarkan

Demografi

Hasil analisis deskriptif variabel *coping* stres berdasarkan demografi dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25.0*. Berikut hasil analisis deskriptif variabel *coping* stres berdasarkan demografi:

a. Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Usia

Tabel 4.3 Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Usia

Variabel	Demografi	Tingkat Kategorisasi					
		ST	T	S	R	SR	
<i>Coping</i> Stres	20 Tahun	F	4	16	14	25	1
		%	0,9%	3,9%	3,4%	6,1%	0,2%
	21 Tahun	F	4	15	19	22	0
		%	0,9%	3,7%	4,6%	5,4%	0%
	22 Tahun	F	7	32	16	51	4
		%	1,7%	7,9%	3,9%	12,5%	0,9%
	23 Tahun	F	4	25	42	35	6
		%	0,9%	6,1%	10,3%	2,4%	1,4%
	24 Tahun	F	4	19	8	10	2
		%	0,9%	4,6%	1,9%	2,4%	0,4%
	25 Tahun	F	1	17	2	0	0
		%	0,2%	4,1%	0,4%	0%	0%

Keterangan:

ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan hasil deskriptif tingkat skor *coping* stres berdasarkan usia terhadap 405 responden mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar, hasil analisis deskriptif tingkat skor menunjukkan pada kategori sangat tinggi terdapat 4 subjek yang berusia 20 tahun (0,9%), 21 tahun (0,9%), 23 tahun (0,9%), dan 24 tahun (0,9%), sebanyak 7 subjek yang berusia 22 tahun (1,7%), dan 1 subjek yang berusia 25 tahun (0,2%). Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 16 subjek yang berusia 20 tahun (3,9%), sebanyak 15 subjek berusia 21 tahun (3,7%), sebanyak 32 subjek berusia 22 tahun (7,9%), ada 25 subjek berusia 23 tahun (6,1%), 19 subjek yang berusia 24 tahun (4,6%), dan sebanyak 17 subjek berusia 25 tahun (4,1%).

Pada kategori sedang terdapat 14 subjek yang berusia 20 tahun (3,4%), sebanyak 19 subjek berusia 21 tahun (4,6%), 16 subjek yang berusia 22 tahun (3,9%), ada 42 subjek yang berusia 23 tahun (10,3%), sebanyak 8 subjek berusia 24 tahun (1,9%), dan ada 2 subjek yang berusia 25 tahun (0,4%). Pada kategori rendah terdapat 25 subjek yang berusia 20 tahun (6,1%), sebanyak 22 subjek yang berusia 21 tahun (5,4%), ada 51 subjek yang berusia 22 tahun (12,5%), sebanyak 35 subjek yang berusia 23 tahun (2,4%), ada 10 subjek yang berusia 24 tahun (2,4%), dan tidak ada yang berusia 25 tahun (0%).

Selanjutnya pada kategori sangat rendah terdapat 1 subjek yang berusia 20 tahun (0,2%), terdapat 4 subjek yang berusia 22 tahun (0,9%), ada 6 subjek yang berusia 23 tahun (1,4%), sebanyak 2 subjek

yang berusia 24 tahun (0,4%), tidak ada subjek yang berusia 21 tahun dan 25 tahun (0%). Untuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan usia secara keseluruhan untuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.3.

b. Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.4 Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Demografi	Tingkat Kategorisasi					
		ST	T	S	R	SR	
<i>Coping</i> Stres	Laki-Laki	F	9	67	49	70	9
		%	2,2%	16,5%	12,0%	17,2%	2,2%
	Perempuan	F	15	57	52	73	4
		%	3,7%	14%	12,8%	18%	0,9%

Keterangan:

ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Berdasarkan analisis deskriptif tingkat skor *coping* stres berdasarkan jenis kelamin terhadap 405 reponden, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah baik responden laki-laki (17,2%) maupun responden perempuan (18%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada kategori sangat tinggi terdapat 9 subjek yang berjenis kelamin laki-laki (2,2%) dan 15 subjek yang berjenis kelamin perempuan (3,7%). Pada kategori tinggi sebanyak 67 subjek berjenis kelamin laki-laki (16,5%) dan sebanyak 57 subjek berjenis kelamin perempuan (14%).

Selanjutnya pada kategori sedang terdapat 49 subjek yang berjenis kelamin laki-laki (12%) dan 52 subjek yang berjenis kelamin perempuan (12,8%). Pada kategori rendah sebanyak 70 subjek yang berjenis kelamin laki-laki (17,2%) dan 73 subjek yang berjenis kelamin perempuan (18%). Sedangkan pada kategori sangat rendah terdapat 9 subjek yang berjenis kelamin laki-laki (2,2%) dan 4 subjek yang berjenis kelamin perempuan (0,9%). Untuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan jenis kelamin secara keseluruhan untuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.4

c. Deskriptif Tingkat Skor *Coping* Stres Berdasarkan Suku

Tabel 4.5 Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Suku

Variabel	Demografi	Tingkat Kategorisasi					
		ST	T	S	R	SR	
<i>Coping Stres</i>	Makassar	f	15	62	48	59	4
		%	3,7%	15,3%	11,8%	14,5%	0,9%
	Bugis	f	5	30	41	66	4
		%	1,2%	7,4%	10,1%	16,2%	0,9%
	Toraja	f	1	20	7	12	5
		%	0,2%	4,9%	1,7%	2,9%	1,2%
	Mandar	f	3	12	3	5	0
		%	0,7%	2,9%	0,7%	1,2%	0%
	Lainnya	f	0	0	2	1	0
		%	0%	0%	0,4%	0,2%	0%

Keterangan:

ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Deskriptif tingkat skor *coping* stres berdasarkan suku pada 405 responden mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar menunjukkan bahwa rata-rata responden berada pada kategori rendah yang berasal dari suku Bugis (16,2%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada kategori sangat tinggi terdapat 15 subjek yang berasal dari suku Makassar (3,7%), sebanyak 5 subjek yang berasal dari suku Bugis (1,2%), ada 1 subjek yang berasal dari suku Toraja (2,2%), sebanyak 3 subjek yang berasal dari suku Mandar (0,7%), dan tidak ada yang berasal dari suku Lainnya (0%).

Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 62 subjek yang berasal dari suku Makassar (15,3%), sebanyak 30 subjek yang berasal dari suku Bugis (7,4%), sebanyak 20 subjek yang berasal dari suku Toraja (4,9%), ada 12 subjek yang berasal dari suku Mandar (2,9%), dan tidak ada yang berasal dari suku Lainnya (0%). Kemudian pada kategori sedang terdapat 48 subjek yang berasal dari suku Makassar (11,8%), sebanyak 41 subjek yang berasal dari suku Bugis (10,1%), sebanyak 7 subjek yang berasal dari Suku Toraja (1,7%), sebanyak 3 subjek yang berasal dari suku Mandar (0,7%), dan ada 2 subjek yang berasal dari suku Lainnya (0,4%).

Kemudian pada kategori rendah sebanyak 59 subjek berasal dari suku Makassar (14,5%), sebanyak 66 subjek berasal dari suku Bugis

(16,2%), sebanyak 12 subjek yang berasal dari suku Toraja (2,9%), ada 5 subjek yang berasal dari suku Mandar (1,2%), dan ada 1 subjek yang berasal dari suku Lainnya (0,2%). Selanjutnya pada kategori sangat rendah terdapat 4 subjek yang berasal dari suku Makassar (0,9%), sebanyak 4 subjek berasal dari suku Bugis (0,9%), ada 5 subjek yang berasal dari suku Toraja (1,2%), tidak ada subjek yang berasal dari suku Mandar maupun suku Lainnya (0%). Untuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan suku secara keseluruhan untuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.5.

d. Deskriptif Tingkat Skor *Coping* Stres Berdasarkan Angkatan

Tabel 4.6 Deskriptif Tingkat Skor *Coping* stres Berdasarkan Angkatan

Variabel	Demografi	Tingkat Kategorisasi					
		F	ST	T	S	R	SR
<i>Coping Stres</i>	2015	F	0	4	1	2	0
		%	0%	0,9%	0,2%	0,4%	0%
	2016	F	4	30	3	4	1
		%	0,9%	7,4%	0,7%	0,9%	0,2%
	2017	F	9	52	24	25	4
		%	2,2%	12,8%	5,9%	6,1%	0,9%
	2018	F	11	38	73	112	8
		%	2,7%	9,3%	18%	27,6%	1,9%

Keterangan:

ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Hasil analisis deskriptif tingkat skor *coping* stres berdasarkan angkatan terhadap 405 responden mahasiswa di kota Makassar menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori rendah berasal dari angkatan tahun 2018 (27,6%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada kategori sangat tinggi tidak ada subjek yang berasal dari angkatan tahun 2015 (0%), sebanyak 4 subjek berasal dari angkatan tahun 2016 (0,9%), sebanyak 9 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2017 (2,2%), dan ada 11 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2018 (2,7%).

Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 4 subjek yang berasal angkatan tahun 2015 (0,9%), sebanyak 30 subjek berasal dari angkatan tahun 2016 (7,4%), sebanyak 52 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2017 (12,8%), dan ada 38 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2018 (9,3%). Pada kategori sedang terdapat 1 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2015 (0,2%), ada 3 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2016 (0,7%), sebanyak 24 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2017 (5,9%), dan ada 73 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2018 (18%).

Kemudian pada kategori rendah ada 2 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2015 (0,4%), sebanyak 4 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2016 (0,9%), ada 25 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2017 (6,1%), dan sebanyak 112 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2018 (27,6%). Pada kategori sangat rendah tidak ada subjek yang

berasal dari angkatan tahun 2015 (0%), ada 1 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2016 (0,2%), ada 4 subjek yang berasal dari angkatan tahun 2017 (0,9%), dan sebanyak 8 subjek berasal dari angkatan tahun 2018 (1,9%). Untuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan angkatan secara keseluruhan untuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.6

e. Deskriptif Tingkat Skor *Coping Stres* Berdasarkan Perguruan Tinggi

Tabel 4.7 Deskriptif Tingkat Skor *Coping stres* Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi

Variabel	Demografi	Tingkat Kategorisasi					
		ST	T	S	R	SR	
<i>Coping Stres</i>	Perguruan Tinggi Negeri	F	13	75	62	79	5
		%	3,2%	18,5%	15,3%	19,5%	1,2%
	Perguruan Tinggi Swasta	F	11	49	39	64	8
		%	2,7%	12%	9,6%	15,8%	1,9%

Keterangan:

ST=Sangat Tinggi, T=Tinggi, S=Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

Hasil analisis deskriptif tingkat skor *coping stres* berdasarkan asal perguruan tinggi terhadap 405 responden mahasiswa di kota Makassar menunjukkan hasil bahwa rata-rata responden berada pada tingkat kategori rendah pada responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri (19,5%) maupun responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta (15,8%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada kategori

sangat tinggi terdapat 13 subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri (3,2%) dan 11 subjek yang berasal dari perguruan tinggi swasta (2,7%).

Kemudian pada kategori tinggi sebanyak 75 subjek berasal dari perguruan tinggi negeri (18,5%) dan 49 subjek berasal dari perguruan tinggi swasta (12%). Selanjutnya pada kategori sedang terdapat 62 subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri (15,3%) dan 39 subjek yang berasal dari perguruan tinggi swasta (9,6%). Selanjutnya pada kategori rendah ada 79 subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri (19,5%) dan 64 subjek yang berasal dari perguruan tinggi swasta (15,8%).

Kemudian pada kategori sangat rendah terdapat 5 subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri (1,2%) dan 8 subjek yang berasal dari perguruan tinggi swasta (1,9%). Untuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan asal perguruan tinggi secara keseluruhan untuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.7

4.1.4 *Emotional Focused Coping*

Emotional focused coping merupakan aspek *coping* stres yang terdapat dalam variabel penelitian ini. Total jumlah item pada aspek ini adalah 15 item dan dari hasil analisisnya dilakukan uji coba menggunakan aplikasi *IBM SPSS 25.0*. Berdasarkan hasil analisis data

aspek *emotional focused coping* diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Deskriptif Tingkat Skor Aspek *Emotional Focused Coping*

Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Emotional Focused Coping</i>	405	31	54	43.1926	4.94148

Berdasarkan tabel hasil analisis deskriptif tingkat skor pada aspek *Emotional Focused Coping* terhadap 405 responden mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan skor minimum yang diperoleh yaitu 31 dan skor maximum sebesar 54. Diperoleh juga nilai *mean* sebesar 43.1926 dan skor standar deviasi 4.94148. Berdasarkan deskriptif tingkat skor diatas, kemudian dijadikan standar untuk membuat kategorisasi skor yang terdiri dalam 5 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah.

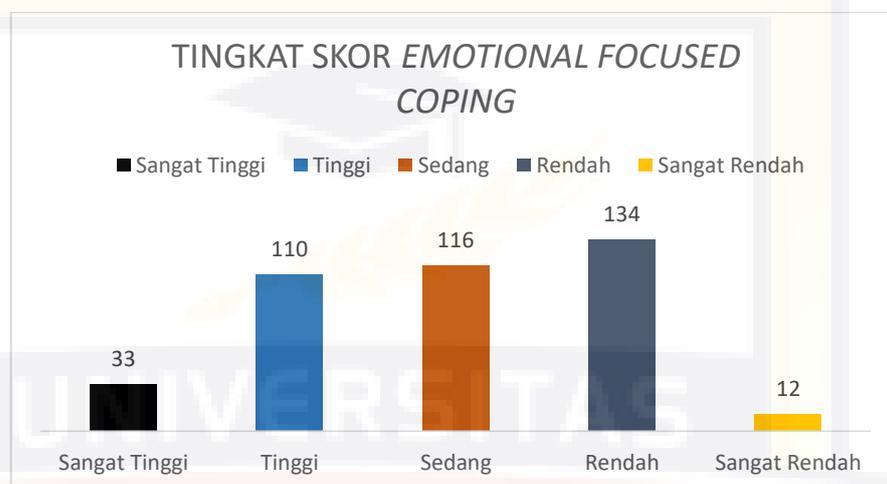
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek *Emotional Focused Coping*

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 50,5$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$45,5 < X \leq 50,5$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X < (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$40,5 < X < 45,5$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$35,5 \leq X < 40,5$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 35,5$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi, X = Skor Total Responden, \bar{X} = Nilai Rata-Rata

Berdasarkan data kategorisasi *coping stres* pada mahasiswa diatas menunjukkan hasil yang beragam. Berikut data analisis tersebut dapat pula dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambara 4.7 Diagram Deskriptif Tingkat Skor *Emotional Focused Coping*

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek *emotional focused coping* pada 405 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar menunjukkan hasil bahwa terdapat 33 responden (8,1%) berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 110 (27,2%) responden berada pada tingkat kategori tinggi, ada 116 (28,6%) responden berada pada kategori sedang, 134 responden (33,1%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 12 responden (2,9%) berada pada kategori sangat rendah.

4.1.5 *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan aspek *coping stres* yang terdapat dalam variabel penelitian ini dengan jumlah item 29 dan dari hasil analisisnya dilakukan uji coba menggunakan aplikasi *IBM SPSS*

25.0. Berdasarkan hasil analisis data aspek *problem focused coping* diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.10 Deskriptif Skor Aspek *Problem Focused Coping*

Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Problem Focused Coping</i>	405	74	104	87.9284	5.93340

Berdasarkan tabel hasil analisis deskriptif tingkat skor pada aspek *Problem Focused Coping* terhadap 405 responden mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan skor minimum yang diperoleh yaitu 74 dan skor maximum sebesar 104. Diperoleh juga nilai *mean* sebesar 87.9284 dan skor standar deviasi 5.93340. Berdasarkan deskriptif tingkat skor diatas, kemudian dijadikan standar untuk membuat kategorisasi skor yang terdiri dalam 5 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah.

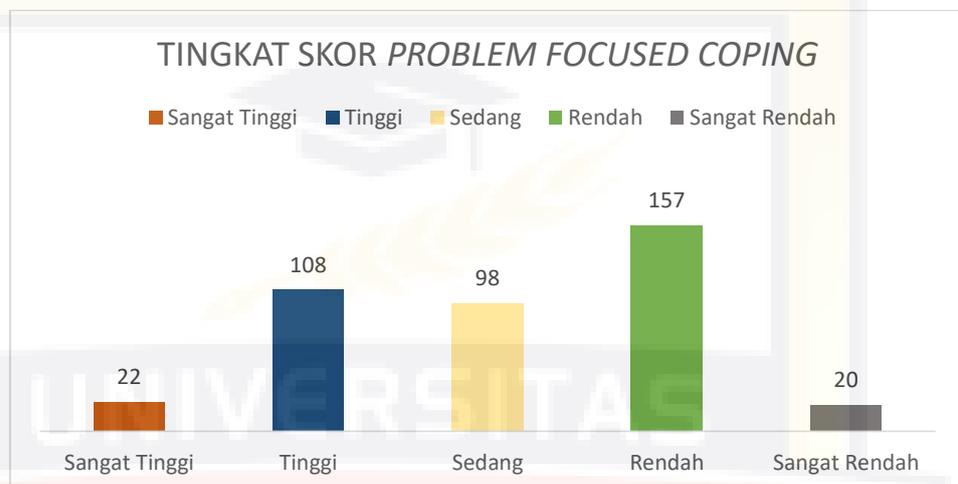
Tabel 4.11 Kategorisasi Aspek *Problem Focused Coping*

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 97$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$91 < X \leq 97$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X < (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$85 < X < 91$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$79 \leq X < 85$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 79$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi, X = Skor Total Responden, \bar{X} = Nilai Rata-Rata

Berdasarkan data kategorisasi *problem focused coping* pada mahasiswa diatas menunjukkan hasil yang beragam. Berikut data analisis tersebut dapat pula dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.8 Diagram Deskriptif Tingkat Skor *Problem Focused Coping*

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek *problem focused coping* pada 405 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar menunjukkan hasil bahwa terdapat 22 responden (5,4%) berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 108 (26,7%) responden berada pada tingkat kategori tinggi, ada 98 (24,2%) responden berada pada kategori sedang, 157 responden (38,8%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 20 responden (4,9%) berada pada kategori sangat rendah.

4.2 Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir sejumlah 405 responden di Kota Makassar lebih cenderung berada pada tingkat kategori rendah. Berdasarkan diagram data

yang diperoleh, diketahui sebanyak 24 responden (6%) berada dalam kategori sangat tinggi dalam melakukan *coping stres*. Sebanyak 124 responden (31%) masuk ke dalam kategori tinggi dalam melakukan *coping stres*. Terdapat 101 responden (25%) yang masuk ke dalam kategori sedang dalam melakukan *coping stres*. Sebanyak 143 responden (35%) masuk ke dalam kategori rendah. Dan sebanyak 13 responden (3%) masuk ke dalam kategori sangat rendah dalam melakukan *coping stres*.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat skor responden pada variabel *coping stres* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar terbanyak berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 35%. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar masih belum mampu untuk melakukan *coping stres* dalam menghadapi hambatan-hambatan ketika mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat juga dari hasil penelitian Ninda Wijayanti (2013) yang menunjukkan hasil bahwa stres psikologis pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi terlihat sering merasa cemas, gelisah, emosi yang tidak stabil, sering merasa panik apabila sedang memikirkan skripsi, dan sering merasa putus asa saat menunggu dosen bimbingan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti sebelumnya, masih ada beberapa mahasiswa yang merasa sulit untuk memutuskan judul, kehabisan ide dan motivasi dalam melakukan pengerjaan skripsi, merasa khawatir, kurang percaya diri, putus asa, tekanan batin, bermalas-malasan, sering menunda, tidak siap dalam menghadapi ujian skripsi, dan khawatir dengan hasil akhir

pengujian. Namun, ada juga mahasiswa yang mampu mengatasi stresnya seperti tetap mengerjakan skripsi dengan tujuan mengejar waktu wisuda sehingga dapat menyelesaikan skripsinya dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek *coping stres* seperti yang disebutkan dalam aspek *problem focused coping*, dimana mahasiswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mengurangi stres tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tipe *coping* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa responden memiliki nilai sangat tinggi pada aspek *emotional focused coping* (8,1%) dibandingkan pada aspek *problem focused coping* (5,4%). Sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan strategi *emotional focused coping* dalam mengatasi masalahnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mencari dukungan emosional dan sosial, atau terlibat dalam suatu aktivitas seperti olahraga atau bermain *game*, dimana aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian mereka dari tekanan yang sedang dialami.

Adapun hasil penelitian pendukung oleh Nurliana Sipayung (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “*Coping stres* Penulis Skripsi: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun ajaran 2015/2016” bahwa berdasarkan hasil penelitiannya mahasiswa angkatan 2012 yang sedang mengerjakan skripsi dapat memenuhi kedua aspek yang berkaitan dengan *coping stress*. Menurut peneliti, stress sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan

tugas akhir, agar penulis tersebut dapat mengerjakan skripsi dengan baik tanpa adanya tekanan-tekanan yang begitu mengancam.

Hasil penelitian yang menunjukkan perilaku *coping stres* yang rendah (35%) dari total 405 responden mahasiswa juga menandakan bahwa mahasiswa masih banyak yang kurang mampu dalam menangani stres atau melakukan coping terhadap stres. Menurut Stuart dan Sundeen (2005) pada tingkat rendah, individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Dengan adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gejala stres mulai dari pusing, cemas, perasaan takut, sulit berkonsentrasi, frustrasi, putus asa, bingung, dan sulit untuk memiliki motivasi.

Berdasarkan data demografi usia responden menunjukkan hasil bahwa subjek berada pada kategori rendah (12,5%) pada usia 22 Tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yaswinto (2015), menjelaskan bahwa rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Musen, Conger, dan Kagan (2006) mengemukakan bahwa di masa dewasa awal merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode dewasa ini (dalam tahap mahasiswa), proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga

memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.

Faktor faktor lain yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi juga salah satunya dipengaruhi oleh faktor internal yaitu jenis kelamin. Secara umum wanita stress 30% lebih tinggi dari pria (Rindang, 2005). Berdasarkan hasil pengujian data demografi terhadap jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, responden laki-laki (17,2%) dan responden perempuan (18%). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut.

Laki laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian Lusiana Nasrani (2015) perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki laki, yaitu 50,3%. Berdasarkan data demografi angkatan responden atau tahun masuk perkuliahan yang masuk kedalam kategori rendah, responden dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu responden angkatan angkatan tahun 2015 (0,4 angkatan tahun 2016 (0,9%), angkatan tahun 2017 (6,1%), dan angkatan tahun 2018 (27,6%). Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti bahwa perbedaan waktu pengerjaan skripsi antara masa perkuliahan yang

berbeda sesuai dengan kurikulum masing-masing serta jumlah mahasiswa yang lebih banyak dibandingkan tahun angkatan lainnya menjadi alasan ketidakseimbangan ini.

Sejalan dengan hal ini, hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana Dwi Lestari (2016) menyatakan bahwa beberapa mahasiswa mengaku mengalami beberapa hambatan dalam menyusun skripsi, misalnya kesulitan dalam mencari referensi, kesulitan dalam membuat skala, kurang memahami dalam pengolahan data, dan lain sebagainya. Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi frustasi, putus asa, bingung, dan tidak termotivasi.

4.3 Limitasi Penelitian

Dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam proses penelitiannya. Penelitian ini hanya memfokuskan pada gambaran *coping* stres saja, tidak melihat bagaimana tingkat stres yang dapat mempengaruhi perilaku *coping* tersebut. Selain itu penelitian ini penyebaran skalanya hanya dilakukan secara terbatas dikarenakan keterbatasan waktu. Dalam penentuan variasi data juga masih kurang dan perlu ditambahkan dalam menentukan variasi demografi responden pada penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait gambaran *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan jumlah sampel 405 mahasiswa, menunjukkan bahwa rata-rata berada pada kategori rendah (35%) dengan rata-rata penggunaan strategi pada *emotional focused coping* dalam menanggulangi stres yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa di Kota Makassar memiliki kemampuan *coping stres* yang rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang berjuang mengerjakan skripsi agar lebih memperhatikan kondisi psikologis dan fisiknya dalam mengerjakan tugas akhir. Bagi mahasiswa yang merasa gelisah, dan mudah marah ketika sedang mengerjakan skripsi cobalah untuk berfikir positif dan lakukan kegiatan yang anda sukai ketika merasa sedang tertekan. Hal ini tentunya dapat membantu meringankan beban tekanan yang dirasakan. Diharapkan juga mahasiswa dapat menggunakan *coping stres* dalam penyelesaian skripsi untuk mempermudah penyelesaian skripsi dan mengurangi stres yang dialami.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian ini masih sangat banyak kekurangan. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengungkapkan kondisi-kondisi stres yang mampu untuk dilakukan coping terhadap stres tersebut. Penelitian ini juga hanya berfokus pada gambaran *coping stres* tidak melihat bagaimana tingkat stres itu sendiri sehingga semoga kedepannya peneliti dapat fokus untuk melihat bagaimana juga tingkat stres yang dialami dalam melakukan *coping stres* pada mahasiswa.

BUSOWA



Daftar Pustaka

- Abdulghani, H. M., Alkanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma G. G., Alfari, E. A. (2011). Stress And Its Effects On Medical Students: A Cross-Sectional Study At A College Of Medicine In Saudi Arabia. *Journal of Health Population Nutrition*. Vol 29 (5)
- Andarini, S.R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, Vol 2(2)
- Azwar. Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2014). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Achmadin, J. A. (2015). Strategi Coping stres pada mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2)
- Creswell, J.W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DetikNews.Com. (31 Januari 2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*. Diakses pada 28 Mei 2022, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>
- Depdiknas (2012). Undang-undang RI No.12 tahun 2012 tentang sistem pendidikan nasional.
- Depdiknas (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Edisi Ketujuh*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gunawati, Rindang, dkk. (2006) Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, Vol 11(2)
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. *Skripsi*.
- Handoko, T. Hani. (2012). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia, Edisi Kedua*. Yogyakarta: PT. BPFPE.

- Hardjana, Agus M. (1994). *Seni Mengolah Stre*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi . Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Ar-Raniry Banda Aceh, *Jurnal Psikologi Vol 1(3)*
- Lovibond, S.H., Lovibond, P.F. (1995). *Manual for The Depression Anxiety Stress Scales. 2nd edition*. Sydney: Psychology Foundation.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a MiddleAged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3),
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. (1988). *Ways of Coping Quistionaire Research Edition*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Mashudi, Farid. (2014). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Gramedia
- Martono, Nanang. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Mu'tadin, Zainal. (2002). Strategi Coping, *Jurnal Psikologi, Vol 1*
- Nasrani, Lusia. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *Jurnal Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana*.
- Noor, N, N., Rahardjo, K., & Ruhana. (2016). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada karyawan PT Jasa Raharja (Persero) Cabang Jawa Timur di Surabaya, *Jurnal Pembelajaran Vol 31(1)*,
- Paususeke, L.J., Bidjuni., H., Lolong, J.J.S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado. *ejournal Keperawatan, Vol 3(2)*,
- Prakoso, H. (1996). Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self Efikasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi. Vol.2*
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Rosiana, Anny., & Erfano, Noor H. (2018). Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Muhammadiyah Kudus Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.9 (1)*
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Shannon, E Ross. (2008). Sumber Stres di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Midwestern, Vol 2(1)*

- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2011). Pengaruh Konsep diri terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU, *Jurnal Psikologi*, Vol 9
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.a
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suleman, F. (2012). Studi Komparasi Tingkat Stres Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Gorontalo dan SMA Prasetya Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Pendidikan*, Vol 1
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sudarya, I Wayan, dkk. (2014). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *Jurnal Manajemen*. Fakultas Manajemen. Universitas Pendidikan Ganesha, Vol 1(12)
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yulianto, Aries. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, edisi keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama





LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN

PENGANTAR SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Selamat pagi/siang/malam

Perkenalkan saya Ibnu Dalfiqih mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian Psikologi untuk keperluan tugas akhir saya. Untuk itu, saya meminta partisipasi anda sebagai responden untuk mengisi skala pada penelitian ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan yaitu:

1. Mahasiswa(i) yang sedang mengerjakan skripsi
2. Usia 20-25 Tahun
3. Laki-laki atau Perempuan
4. Berasal dari Universitas di Makassar

Saya sangat mengharapkan kesediaan anda untuk meluangkan waktu mengisi skala ini. Data yang anda berikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya untuk kepentingan penelitian semata. Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih banyak. Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya

Peneliti,

Ibnu Dalfiqih

4517091087

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/inisial:

Usia:

Jenis kelamin:

Suku:

Angkatan:

Fakultas:

Universitas:

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan. Pilihlah salah satu dari 4 pilihan jawaban yang telah disediakan yang paling sesuai dengan keadaan pada diri anda ketika akan menghadapi masalah atau ujian. Terdapat 4 pilihan jawaban yang telah disediakan, yaitu :

SS : Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

SKALA

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Apabila saya merasa kurang puas dengan hasil pengerjaan revisi saya, saya mencari seseorang yang dapat berdiskusi mengenai skripsi saya.				
2.	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan skripsi dengan cara membaca buku referensi dan hasil penelitian.				
3.	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya kesulitan dalam mencari subjek untuk penelitian				
4.	Saya mempelajari cara untuk mengolah data hasil penelitian dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti				
5.	Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat tidak memahami masukan dari dosen pembimbing				
6.	Saya mencoba untuk menyelesaikan skripsi walaupun sulit, setidaknya saya telah melakukan sesuatu				
7.	Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan dalam penelitian saya secara cepat tanpa berdiskusi dengan dosen pembimbing				
8.	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat sedang kekurangan sumber literatur				
9.	Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk lulus tepat waktu, tetapi saya tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat				
10.	Ketika dosen pembimbing saya sulit ditemui, saya konsultasi dengan dosen pembimbing saya yang lainnya				
11.	Saya memiliki target waktu untuk menyelesaikan skripsi, maka saya				

	memaksimalkan usaha untuk mengerjakannya				
12.	Saya menganalisis kesalahan yang saya buat setiap kali selesai bimbingan				
13.	Saya tidak membuat perencanaan dan target waktu untuk menyelesaikan skripsi				
14.	Saya kesulitan dalam menyusun langkah-langkah untuk mengolah data yang telah saya peroleh				
15.	Saat saya kesulitan dalam menganalisa data, saya mendiskusikan dengan teman bagaimana cara menganalisa dengan baik				
16.	Ketika sedang merasa putus asa dalam penyelesaian skripsi, saya meminta nasihat kepada orangtua				
17.	Ketika merasa malas dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada teman atau kakak tingkat yang telah menyelesaikan skripsinya.				
18.	Saya ingin dosen pembimbing mendukung topik penelitian yang saya buat				
19.	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu				
20.	Ketika saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi, saya memilih untuk berdiam diri didalam kamar				
21.	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, walaupun sering merasa terpuruk				
22.	Untuk mempermudah saya dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha untuk mencari referensi sebanyak-banyaknya				
23.	Ketika ada yang tidak dipahami mengenai penyelesaian skripsi, saya				

	segera menemui dosen pembimbing untuk membicarakannya				
24.	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan skripsi adalah saat membayangkan orangtua saya bangga melihat saya				
25.	Ketika usaha saya dalam mengerjakan skripsi kurang sesuai dengan harapan dosen pembimbing, saya mulai merasa putus asa				
26.	Saya menghindar ketika diberi pertanyaan mengenai perkembangan skripsi oleh dosen pembimbing				
27.	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai penyelesaian skripsi				
28.	Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran karena sulit mendapat subjek untuk penelitian				
29.	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca penelitian yang berhubungan dengan penelitian saya daripada pergi jalan-jalan				
30.	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah dikritik oleh dosen pembimbing				
31.	Saat terjadi masalah dalam pengumpulan data untuk penelitian, saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa perasaan				
32.	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (lulus kuliah tepat waktu) dari orangtua				
33.	saya meluapkan kekesalan yang saya rasa karena sulit mengerjakan skripsi				
34.	Saya tidak dapat tenang ketika subjek penelitian sulit ditemukan				
35.	Saya tetap mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab saya selain penyelesaian skripsi				

36.	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat teratasi				
37.	Saya menyelesaikan kembali skripsi yang telah lama saya abaikan				
38.	Ketika tidak dapat menghadapi masalah dalam pengumpulan data, saya memilih untuk tidak menyelesaikannya				
39.	Saya merasa lamanya waktu penyelesaian skripsi menyebabkan saya terlambat lulus				
40.	Saya berdoa sebelum melakukan setiap aktivitas, terutama saat ingin bertemu dengan dosen pembimbing				
41.	Saat dalam kesulitan mencari literatur untuk penelitian, saya berdoa kepada Tuhan agar memberi kemudahan				
42.	Saya meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya dalam penyelesaian skripsi				
43.	Beribadah tidak berkorelasi positif dengan kelancaran penyelesaian penelitian saya				
44.	Dorongan orangtua untuk lulus tepat waktu menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya				



LAMPIRAN 2

TABULASI DATA RESPONDEN

A. Data Demografi Responden

No.	Nama/inisial	Usia	Jenis Kelamin	Suku	Angkatan	Universitas
1.	Idha	22	Laki - laki	Bugis	2018	UNM
2.	A	23	Laki - laki	Bugis	2017	UNM
3.	Ms	22	Laki - laki	Bugis	2018	UNM
4.	I	24	Perempuan	Makassar	2017	UMI
5.	Uthi	23	Perempuan	Makassar	2017	UNM
6.	Wira	23	Laki - laki	Makassar	2018	Unismuh
7.	Hikmah	22	Perempuan	Bugis	2018	Bosowa
8.	Imran	22	Laki - laki	Makassar	2018	UIN
9.	YL	23	Perempuan	Bugis	2018	Uin
10.	U	24	Laki - laki	Bugis	2017	Universitas bosowa
11.	K	23	Perempuan	Makassar	2018	Bosowa makassar
12.	K	22	Laki - laki	Makassar	2018	Umi
13.	MH	23	Laki - laki	Makassar	2018	Umi
14.	Mita	23	Perempuan	Bugis	2018	UMI
15.	Mif	23	Perempuan	Toraja	2018	UMI
16.	Ima	22	Perempuan	Makassar	2018	Umi
17.	Sahrul	22	Laki - laki	Bugis	2018	UMI
18.	ZAKY	22	Laki - laki	Bugis	2018	UMI
19.	Eki	22	Laki - laki	Toraja	2018	UMI
20.	Vita	22	Perempuan	Makassar	2018	UMI
21.	ALEX	22	Laki - laki	Makassar	2018	UMI
22.	M	23	Laki - laki	Makassar	2017	Unismuh
23.	Ikram	23	Laki - laki	Makassar	2017	Unismuh
24.	Alya	21	Perempuan	Bugis	2019	UMI
25.	JK	22	Laki - laki	Toraja	2018	Unismuh
26.	Halis	22	Laki - laki	Bugis	2018	Unismuh
27.	Fadhil	21	Laki - laki	Toraja	2018	Unismuh
28.	Reza	21	Laki - laki	Makassar	2019	UMI
29.	Astrid					
	Adiesty	20	Perempuan	Bugis	2020	UIN
30.	Ashey					
	Yuniar	21	Perempuan	Bugis	2019	UIN
31.	Ulhy	22	Perempuan	Bugis	2018	UIN
32.	Telli	20	Perempuan	Bugis	2020	UIN
33.	M thariq	22	Laki - laki	Bugis	2018	Unhas
34.	J	20	Laki - laki	Bugis	2021	UNM
35.	Azfar	22	Laki - laki	Bugis	2019	UNM
36.	Kms	22	Perempuan	Bugis	2018	Unhas
37.	Uni	22	Perempuan	Makassar	2018	UIN
38.	Rezaldi	22	Laki - laki	Makassar	2018	UMI
39.	A	20	Laki - laki	Bugis	2020	uinam
40.	A.IIham	24	Laki - laki	Makassar	2017	UINAM
41.	MA	20	Laki - laki	Bugis	2020	UIN
42.	Kiki	20	Perempuan	Makassar	2019	UIN

B. Data Skor Item

Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8
3	3	3	4	3	3	3	3
3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	2	2	2	2	3	4
2	3	3	2	2	3	4	3
3	3	2	3	4	2	2	1
2	2	2	2	1	4	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4
2	4	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	3	2
2	3	3	3	3	3	2	3
3	3	2	3	3	4	3	2
3	3	2	3	1	3	4	3
3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	4	3
3	2	3	3	2	3	3	2
3	3	3	3	2	3	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3
3	4	4	3	3	3	3	4
2	3	3	3	2	3	3	2
3	3	3	3	2	4	2	4
3	3	4	3	2	4	3	4
2	3	3	2	2	3	3	3
2	4	4	4	3	3	3	3
4	4	4	4	1	4	4	4
3	4	3	3	2	3	1	2
3	2	3	4	2	3	3	3
3	4	3	3	2	3	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	3	3	3	3	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	4	2	4
3	2	3	3	3	3	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	1	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	4	2	3	3	4
3	2	2	1	4	3	4	3
3	3	3	4	3	3	3	3
3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	2	2	2	2	3	4
2	3	3	2	2	3	4	3
3	3	2	3	4	2	2	1
2	2	2	2	1	4	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4
2	4	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	3	2
2	3	3	3	3	3	2	3



LAMPIRAN 3

VALIDITAS & REALIBILITAS SKALA

a. Validitas

Person: REAL SEP.: 1.56 REL.: .71 ... Item: REAL SEP.: 3.25 REL.: .91

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item
				S.E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
28	77	30	.98	.26	1.96	3.2	2.03	3.3	A-.15	.32	33.3	51.1	CS28	
20	66	30	1.70	.25	1.92	3.3	1.92	3.3	B-.07	.33	30.0	47.6	CS20	
25	73	30	1.24	.26	1.64	2.4	1.67	2.4	C-.14	.33	26.7	50.3	CS25	
7	81	30	.70	.27	1.55	1.9	1.61	2.1	D .17	.32	40.0	53.9	CS7	
33	88	30	.19	.28	1.51	1.8	1.49	1.7	E .32	.31	43.3	57.8	CS33	
26	57	30	2.29	.26	1.51	2.1	1.49	2.0	F-.32	.32	56.7	48.2	CS26	
16	81	30	.70	.27	1.50	1.8	1.50	1.8	G .23	.32	40.0	53.9	CS16	
39	91	30	-.05	.28	1.43	1.6	1.38	1.4	H .25	.30	46.7	58.1	CS39	
15	102	30	-1.01	.31	1.27	1.1	1.40	1.6	I .40	.27	56.7	55.1	CS15	
27	86	30	.34	.27	1.28	1.1	1.33	1.2	J .17	.31	50.0	57.0	CS27	
44	83	30	.56	.27	1.17	.7	1.22	.9	K .26	.31	43.3	55.0	CS44	
9	90	30	.03	.28	1.17	.7	1.21	.9	L .47	.30	50.0	58.2	CS9	
29	66	30	1.70	.25	1.16	.7	1.17	.8	M-.32	.33	53.3	47.6	CS29	
14	73	30	1.24	.26	1.14	.6	1.16	.7	N-.01	.33	46.7	50.3	CS14	
3	94	30	-.29	.29	1.16	.7	1.16	.7	O .08	.29	60.0	57.5	CS3	
6	95	30	-.37	.29	1.08	.4	1.07	.3	P .33	.29	53.3	57.0	CS6	
37	91	30	-.05	.28	.99	.1	1.04	.3	Q .22	.30	66.7	58.1	CS37	
31	93	30	-.21	.29	1.03	.2	1.04	.2	R .41	.30	60.0	57.6	CS31	
30	86	30	.34	.27	1.03	.2	1.03	.2	S .34	.31	60.0	57.0	CS30	
41	102	30	-1.01	.31	.97	-.1	.96	-.1	T .61	.27	66.7	55.1	CS41	
34	61	30	2.02	.26	.96	-.1	.94	-.2	U .22	.33	56.7	48.2	CS34	
43	107	30	-1.54	.34	.93	-.2	.96	-.1	V .43	.25	73.3	60.6	CS43	
4	107	30	-1.54	.34	.95	-.1	.86	-.5	v .72	.25	76.7	60.6	CS4	
17	89	30	.11	.28	.94	-.1	.94	-.1	u .45	.30	60.0	58.1	CS17	
1	83	30	.56	.27	.93	-.2	.94	-.1	t .41	.31	46.7	55.0	CS1	
11	99	30	-.72	.30	.92	-.3	.90	-.3	s .70	.28	63.3	55.4	CS11	
5	99	30	-.72	.30	.89	-.4	.90	-.3	r .26	.28	56.7	55.4	CS5	
24	106	30	-1.42	.33	.81	-.8	.77	-1.0	q .58	.26	66.7	58.4	CS24	

24	106	30	-1.42	.33	.81	-.8	.77	-1.0	q	.58	.26	66.7	58.4	CS24
42	111	30	-2.06	.39	.75	-.9	.69	-1.1	p	.53	.23	70.0	70.9	CS42
19	53	30	2.57	.27	.72	-1.3	.69	-1.4	o	-.11	.31	66.7	49.4	CS19
38	95	30	-.37	.29	.71	-1.2	.72	-1.2	n	.15	.29	66.7	57.0	CS38
40	98	30	-.63	.30	.70	-1.3	.70	-1.3	m	.72	.29	56.7	54.5	CS40
18	103	30	-1.11	.32	.69	-1.4	.70	-1.3	l	-.28	.27	56.7	56.0	CS18
8	89	30	.11	.28	.70	-1.2	.70	-1.2	k	.43	.30	63.3	58.1	CS8
32	91	30	-.05	.28	.67	-1.4	.67	-1.4	j	.51	.30	63.3	58.1	CS32
35	97	30	-.55	.30	.62	-1.7	.64	-1.6	i	.24	.29	66.7	55.5	CS35
36	107	30	-1.54	.34	.64	-1.7	.62	-1.7	h	.61	.25	76.7	60.6	CS36
23	94	30	-.29	.29	.61	-1.7	.62	-1.6	g	.73	.29	63.3	57.5	CS23
13	90	30	.03	.28	.58	-1.8	.59	-1.8	f	.55	.30	66.7	58.2	CS13
10	84	30	.49	.27	.55	-2.0	.53	-2.1	e	.60	.31	66.7	56.2	CS10
12	99	30	-.72	.30	.51	-2.4	.54	-2.3	d	.65	.28	76.7	55.4	CS12
21	94	30	-.29	.29	.42	-2.8	.43	-2.8	c	.31	.29	83.3	57.5	CS21
22	100	30	-.82	.31	.38	-3.4	.41	-3.2	b	.73	.28	83.3	55.3	CS22
2	97	30	-.55	.30	.34	-3.5	.38	-3.3	a	.52	.29	73.3	55.5	CS2

MEAN	89.3	30.0	.00	.29	.99	-.2	.99	-.1				58.7	55.8	
S.D.	13.6	.0	1.05	.03	.39	1.6	.40	1.6				13.2	4.1	

TABLE 10.3 COPING STRESS ZOU323WS.TXT Jul 26 5:22 2017
INPUT: 30 Person 44 Item REPORTED: 30 Person 44 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

Item CATEGORY/OPTION/DISTRACTOR FREQUENCIES: MISFIT ORDER

BOSOWA



b. Reliabilitas

TABLE 3.1 COPING STRESS ZOU392WS.TXT Jul 26 2:36 2017
 INPUT: 30 Person 44 Item REPORTED: 30 Person 44 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	130.9	44.0	1.00	.24	1.04	-.1	.99	-.3
S.D.	8.8	.0	.49	.01	.49	2.4	.45	2.2
MAX.	148.0	44.0	2.01	.26	2.07	4.0	1.96	3.8
MIN.	112.0	44.0	.01	.22	.34	-4.4	.34	-4.4
REAL RMSE	.26	TRUE SD	.41	SEPARATION	1.56	Person	RELIABILITY	.71
MODEL RMSE	.24	TRUE SD	.42	SEPARATION	1.80	Person	RELIABILITY	.76
S.E. OF Person MEAN = .09								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .76

SUMMARY OF 44 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	89.3	30.0	.00	.29	.99	-.2	.99	-.1
S.D.	13.6	.0	1.05	.03	.39	1.6	.40	1.6
MAX.	111.0	30.0	2.57	.39	1.96	3.3	2.03	3.3
MIN.	53.0	30.0	-2.06	.25	.34	-3.5	.38	-3.3
REAL RMSE	.31	TRUE SD	1.00	SEPARATION	3.25	Item	RELIABILITY	.91
MODEL RMSE	.29	TRUE SD	1.01	SEPARATION	3.47	Item	RELIABILITY	.92
S.E. OF Item MEAN = .16								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000



LAMPIRAN 4
UJI ANALISIS DESKRIPTIF DEMOGRAFI

1. Usia

		usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 tahun	60	14.8	14.8	14.8
	21 tahun	60	14.8	14.8	29.6
	22 tahun	110	27.2	27.2	56.8
	23 tahun	112	27.7	27.7	84.4
	24 tahun	43	10.6	10.6	95.1
	25 tahun	20	4.9	4.9	100.0
	Total	405	100.0	100.0	

2. Jenis Kelamin

		jk			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	204	50.4	50.4	50.4
	Perempuan	201	49.6	49.6	100.0
Total		405	100.0	100.0	

3. Suku

		suku			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Lainnya	3	.7	.7	.7
	Makassar	188	46.4	46.4	47.2
	Bugis	146	36.0	36.0	83.2
	Toraja	45	11.1	11.1	94.3
	Mandar	23	5.7	5.7	100.0
	Total	405	100.0	100.0	

4. Angkatan

		angkatan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2015	7	1.7	1.7	1.7
	2016	42	10.4	10.4	12.1
	2017	114	28.1	28.1	40.2
	2018	242	59.8	59.8	100.0
	Total	405	100.0	100.0	

5. Perguruan Tinggi

universitas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		234	57.8	57.8	57.8
	Negeri				
		171	42.2	42.2	100.0
	Swasta				
	Total	405	100.0	100.0	

UNIVERSITAS

BOSOWA





LAMPIRAN 5
UJI ANALISIS VARIABEL BERDASARKAN TINGKAT
SKOR

*Coping Stres***Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	405	110	155	131.12	10.104
Valid N (listwise)	405				

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	143	35.3	35.3	35.3
	Sangat Rendah	13	3.2	3.2	38.5
	Sangat Tinggi	24	5.9	5.9	44.4
	Sedang	101	24.9	24.9	69.4
	Tinggi	124	30.6	30.6	100.0
	Total	405	100.0	100.0	



LAMPIRAN 6
UJI ANALISIS DESKRIPTIF VARIABEL BERDASARKAN
DEMOGRAFI

1. Usia

Kategorisasi * usia Crosstabulation

Count

		usia						Total
		1	2	3	4	5	6	
Kategorisasi	Rendah	25	22	51	35	10	0	143
	Sangat Rendah	1	0	4	6	2	0	13
	Sangat Tinggi	4	4	7	4	4	1	24
	Sedang	14	19	16	42	8	2	101
	Tinggi	16	15	32	25	19	17	124
Total		60	60	110	112	43	20	405

2. Jenis Kelamin

Kategorisasi * jk Crosstabulation

Count

		jk		Total
		1	2	
Kategorisasi	Rendah	70	73	143
	Sangat Rendah	9	4	13
	Sangat Tinggi	9	15	24
	Sedang	49	52	101
	Tinggi	67	57	124
Total		204	201	405

3. Suku

Kategorisasi * suku Crosstabulation

Count

		suku				Total	
		1	2	3	4		
Kategorisasi	Rendah	1	59	66	12	5	143
	Sangat Rendah	0	4	4	5	0	13
	Sangat Tinggi	0	15	5	1	3	24
	Sedang	2	48	41	7	3	101
	Tinggi	0	62	30	20	12	124
Total		3	188	146	45	23	405

4. Angkatan

Kategorisasi * angkatan Crosstabulation

Count		angkatan				Total
		1	2	3	4	
Kategorisasi	Rendah	2	4	25	112	143
	Sangat Rendah	0	1	4	8	13
	Sangat Tinggi	0	4	9	11	24
	Sedang	1	3	24	73	101
	Tinggi	4	30	52	38	124
ZTotal		7	42	114	242	405

5. Perguruan Tinggi

Kategorisasi * universitas Crosstabulation

Count		universitas		Total
		1	2	
Kategorisasi	Rendah	79	64	143
	Sangat Rendah	5	8	13
	Sangat Tinggi	13	11	24
	Sedang	62	39	101
	Tinggi	75	49	124
Total		234	171	405