



Gambaran Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*

Lina Ningtiyas*, Nurlaela Widyarini, Ria Wiyatfi Linsiya

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

*linatyas11@gmail.com

Abstrak

Strategi koping adalah suatu usaha baik berupa pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kondisi yang dirasa menekan atau membebani agar tidak menimbulkan stres. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping stres yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Jember. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 297 mahasiswa dan data yang diperoleh sebanyak 240 responden dengan jumlah responden sebanyak 170 responden perempuan dan 70 responden laki-laki. Responden tersebut dari usia 21-29 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala Strategi Koping sebanyak 24 aitem. Skala ini dikembangkan berdasarkan teori Koping (Lazarus & Folkman 1984). Metode analisis data menggunakan aplikasi SPSS for Windows Versi 21 dan dengan bantuan Ms. Excel 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping dalam menyelesaikan skripsi dengan kategori tinggi sebesar 14% dan sedang sebesar 74%. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di masa pandemic covid-19 cukup terampil menggunakan kedua jenis strategi koping baik itu *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*.

Kata Kunci: Covid-19, skripsi, strategi koping

Pendahuluan

Coronavirus Disease (Covid-19) telah menjadi masalah kesehatan global sejak pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, China. Seiring cepatnya persebaran dan peningkatan jumlah kasus positif akibat Covid-19, maka WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi terhitung mulai 11 Maret 2020 (Syahrir A, dkk.2020). Adapun langkah-langkah yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini adalah mensosialisasikan gerakan pembatasan social (*social distancing*) dan memberlakukan belajar dari rumah untuk para mahasiswa. Pembatasan sosial berdampak pada keputusan mengenai perkuliahan dalam jaringan (daring) di dunia pendidikan. Hal ini sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19.

Belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa (Gillett-Swan dalam Raharjo W, dkk, 2020). Kesulitan dirasakan bukan hanya masalah keterampilan penggunaan teknologi, namun juga perihal beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi dalam masa pandemi Covid-19. Tugas tersebut seperti tugas harian, presentasi, praktikum dan juga penyelesaian tugas akhir. Perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa. Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, menyelesaikan studi di masa pandemi seperti ini merupakan suatu tantangan baru bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir. Bagi mahasiswa yang tidak dapat menyelami problematika kehidupannya dengan baik, maka dapat menimbulkan stres (Supradewi, 2019).



Menurut Erteka C. (2018) menyatakan bahwa mahasiswa menganggap tugas skripsi merupakan tugas yang berat. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa sering terhambat ketika menyusun skripsi. Kesulitan ini membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi. Salah satu faktor psikologis yang mendasari mahasiswa melakukan penundaan dalam penyelesaian pekerjaan adalah stres (Rosyad, 2019).

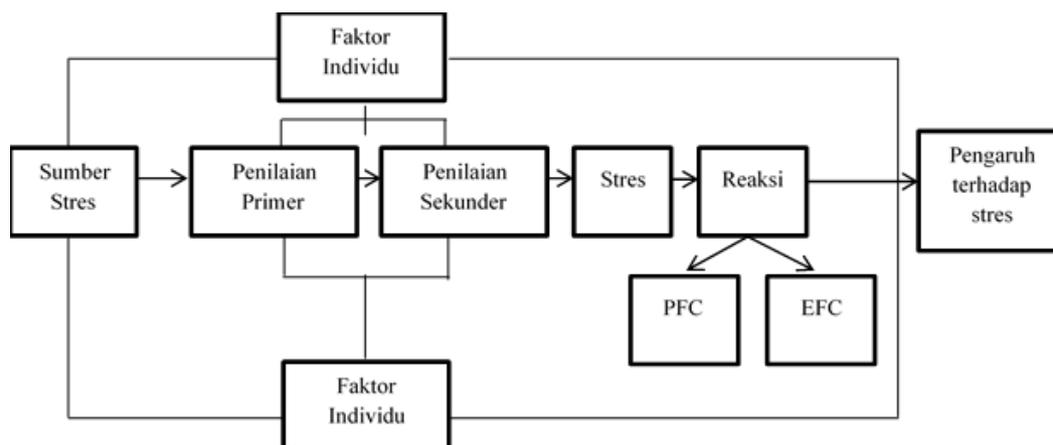
Stres adalah kondisi yang erat kaitannya dengan interaksi manusia dan lingkungan, stres dapat dipahami sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang dimaknai sebagai beban yang melebihi kekuatannya (Lazarus & Folkman dalam Gamayanti, dkk 2018). Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian skripsi berbeda-beda. Peneliti menemukan berbagai macam kondisi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi khususnya pada masa pandemi Covid-19. Peneliti mendapatkan informasi menggunakan teknik wawancara yaitu stres yang dialami mahasiswa karena menyusun skripsi memunculkan perilaku seperti sering berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, *migraine*, vertigo, terlihat cemas dan tidak bersemangat atau malas dalam mengerjakan skripsi, ditambah dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini dimana semua pembelajaran dilakukan secara daring termasuk salah satunya adalah bimbingan skripsi, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa merasa tertekan karena kesulitan beradaptasi dengan bimbingan sistem *online* salah satu kendalanya adalah koneksi internet yang kurang memadai, lalu beberapa dosen pembimbing sulit untuk diajak berdiskusi dan tidak adanya jadwal bimbingan secara rutin sehingga mereka merasa terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir. Lebih lanjut subjek menjelaskan bahwa pandemi membuat beberapa mahasiswa terpaksa mengubah arah penelitian karena tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian tersebut di masa pandemi sehingga motivasi dalam diri menurun. Subjek mengatakan bahwa mereka merasa kurang fokus ketika mengerjakan skripsi di rumah, karena sebelumnya pengerjaan tugas-tugas kuliah terbiasa di kerjakan di kos atau kampus. Bahkan beberapa mahasiswa ingin mengakhiri studinya begitu saja tanpa menyelesaikan tugas akhirnya karena merasa kesulitan mengerjakan skripsi.

Namun, tak sedikit mahasiswa yang tetap ingin menyelesaikan skripsi di tengah pandemi, meski menurut mereka hal ini cukup sulit dilakukan dalam situasi saat ini. Mereka menganggap bahwa kondisi saat ini merupakan ujian dari Tuhan dan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Pandemi ini seringkali dianggap menghalangi proses pengerjaan skripsi, kecemasan-kecemasan juga dialami bagi mahasiswa yang hendak melakukan penelitian di lapangan seperti bimbang ingin segera menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan ketakutan akan keselamatan diri yang harus tetap diutamakan. Dalam hal ini mahasiswa mencoba menemukan berbagai solusi dalam menghadapi kondisi tersebut. Permasalahan yang dialami tersebut akan mendorong individu melakukan usaha untuk mengatasi hambatan dalam penyelesaian skripsi, solusi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah ini tidak lepas dari sebuah strategi salah satunya adalah strategi koping yang dilakukan.

Menurut Greenberg (dalam Lubis, 2015) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku koping. Koping adalah sebuah proses individu untuk berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan individu dalam situasi yang menimbulkan stres dimana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha koping sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Menurut Lazarus (dalam Lubis dkk, 2015) mengatakan bahwa koping adalah cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi stres atau ketegangan psikologis. Ada berbagai cara seseorang mengatasi stress atau yang disebut melakukan strategi koping. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Atmawijaya, 2018) ada dua

bentuk strategi koping, yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC). *Problem focused coping* merupakan strategi koping yang sering digunakan di mana situasi dapat diubah atau dikendalikan oleh seseorang. *Problem focused coping* lebih sering digunakan saat seseorang merasa suatu situasi dapat diselesaikan daripada situasi yang tidak bisa dikendalikan artinya digunakan untuk menghilangkan stresor langsung pada sumber penyebab stresor muncul. Sedangkan *Emotional focused coping* merupakan strategi koping yang digunakan saat seseorang mengalami situasi yang tidak dapat diubah atau dikendalikan. *Emotional focused coping* lebih sering digunakan pada situasi yang cenderung menuntut seseorang untuk mengendalikan dan mengatur emosinya yang berfokus pada meminimalisir atau mengatur emosi akibat dari suatu masalah (Lazarus & Folkman dalam Atmawijaya, 2018).

Hasil data fenomena yang ditemukan yaitu ada beberapa solusi yang dilakukan oleh mahasiswa subjek dalam menghadapi hambatan penyelesaian skripsi di masa pandemi adalah tetap melakukan penelitian lapangan semaksimal mungkin dengan memperhatikan keselamatan diri dan wajib mematuhi protokol kesehatan, berusaha untuk mencari tempat nyaman agar lebih tenang saat mengerjakan skripsi, dan tetap berproses mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit semaksimal mungkin. Hal tersebut merupakan bentuk strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), karena individu berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara langsung. Selanjutnya subjek mengatakan bahwa mereka menunda mengerjakan skripsi dan menghindari dosen pembimbing, namun subjek juga menerima keadaan yang dialami sebagai jalan kehidupannya yang harus tetap dinikmati, mengatasi dengan cara melakukan ritual keagamaan sebagai salah satu cara menghadapi stres yang dialami, menurut subjek selain menjalankan protokol kesehatan subjek juga merasa keadaan yang dialaminya merupakan ujian dari Tuhan. Subjek mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah dan berdo'a kepada Tuhan, berdampak pada ketenangan dalam menjalani berbagai permasalahan yang dihadapi. Hal yang dilakukan oleh subjek merupakan bentuk strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), karena subjek memberi respon terhadap stres yang dialami dengan cara menstabilkan emosi untuk mengurangi atau mengontrol kecemasan yang dialami. Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti hal tersebut merupakan bentuk upaya atau strategi koping yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi masalah dengan berbagai kecemasan dan stres yang dialami.



Gambar 1
Dinamika Teoritis Strategi Koping

Menurut Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang akan di evaluasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang berbahaya atau mengancam individu. Lazarus & Folkman juga menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan banyaknya jumlah stres



yang dialami individu saat sedang berhadapan dengan situasi yang mengancam. Lebih lanjut, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stress tersebut, sehingga ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka seseorang akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan koping (penanggulangan). Oleh karena itu, stres dapat berlanjut pada tahap yang lebih parah atau bahkan sedikit demi sedikit akan berkurang. Hal tersebut ditentukan oleh usaha individu mengatasi sumber stress.

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh seseorang ketika mengalami stress, yaitu : (1) *primary appraisal*, dan (2) *secondary appraisal*. Penilaian tahap awal (*primary appraisal*) akan dilakukan oleh seseorang ketika mulai mengalami suatu peristiwa. Lebih lanjut pada penilaian tahap kedua (*secondary appraisal*) yaitu proses penentuan jenis koping yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi yang mengancam dan membahayakan (Lyon, dalam Gaol, 2016). Koping dalam hal ini tergantung pada penilaian terhadap hal apa yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi. Lazarus & Folkman (1984) membagi dua strategi koping yang dilakukan ketika menghadapi stress yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Gaol, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai masalah atau stres dalam menyelesaikan skripsi dengan berbagai bentuk respon yang berbeda. Selain itu, dalam kondisi yang sama mahasiswa juga dituntut untuk mampu menemukan cara menyelesaikan masalahnya. Salah satu bentuk atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Maka, Hal ini menjadi perhatian khusus bagi peneliti untuk mengetahui gambaran strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid-19. Skripsi merupakan suatu tugas yang wajib dituntaskan utk mendapatkan gelar S-1 maka diperlukan keterampilan penggunaan strategi koping yang sesuai agar mampu beradaptasi dengan baik terhadap tugas akademik di masa pandemi. Menghadapi tekanan yang dirasakan, mahasiswa berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak yang dirasakan harapannya tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang sesuatu secara objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dengan jenjang Strata-1 (S-1) yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.959 mahasiswa dari 19 prodi. Pada penelitian ini populasi dikelompokkan menjadi dua yaitu bidang ilmu sains dan bidang ilmu *non* sains. Rincian data dari jumlah populasi terangkum dalam Tabel 1.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling* yaitu teknik sampling dengan cara random klaster yang dilakukan dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2017). Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 297 yang diperoleh berdasarkan tabel Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2013). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Strategi Koping sebanyak 24 aitem yang dikembangkan berdasarkan teori Koping (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya diperoleh nilai koefisien *cronbach alpha's* sebesar 0,825 sehingga skala strategi koping ini dapat dikatakan reliabel. Metode analisis data menggunakan aplikasi SPSS for Windows Versi 21 dan dengan bantuan Ms. Excel 2010.

Tabel 1
Jumlah Populasi

BID. ILMU	NAMA PRODI	2014	2015	2016	2017	JUMLAH
ILMU SAINS	Teknik Sipil	12	17	61	93	183
	Pend. Biologi	0	4	12	23	39
	Teknik Elektro	1	5	12	20	38
	Teknik Mesin	10	10	20	31	71
	Pend. Mtk	2	6	26	9	43
	Teknik Informatika	13	35	57	81	186
	Ilmu Keperawatan	0	5	34	79	118
	Agroteknologi	1	4	25	27	57
	Agribisnis	7	9	40	49	105
ILMU NON SAINS	Manajemen	8	27	115	174	324
	Akuntansi	5	10	73	89	177
	Ilmu Pemerintahan	3	3	7	30	43
	Ilmu Komunikasi	2	3	23	27	55
	Hukum	8	24	72	76	180
	Pend. Bhs Indo	0	10	44	45	99
	Pend. Bhs Inggris	1	8	27	36	72
	PG Paud	0	1	6	26	33
	Psikologi	7	16	35	45	103
	Agama Islam	1	4	11	17	33
TOTAL		81	201	700	977	1959

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji deskriptif, hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menentukan jumlah prosentase strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember pada masa pandemi Covid-19, khususnya dalam beberapa aspek pada masing-masing jenis strategi coping. Adapun aspek-aspeknya yaitu *problem focused coping*; *planful problem solving*, *direct action*, *information seeking*, dan *assistance seeking*, sedangkan pada *emotion focused coping*; *denial*, *self criticism*, *positif reappraisal*, dan *avoidance*. Sebelum melakukan uji analisis deskriptif peneliti terlebih dahulu menentukan kategori yang digunakan. Peneliti menggunakan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah untuk mengetahui gambaran tingkat strategi coping mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Jember. Adapun hasilnya dapat dilihat di Tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 hasil yang diperoleh secara keseluruhan menunjukkan bahwa dari 240 responden, sebanyak 34 responden memiliki strategi coping yang tinggi dengan prosentase 14%, sedangkan 28 responden memiliki strategi coping yang rendah dengan prosentase 12%, dan 178 responden lainnya memiliki strategi coping yang cukup dengan persentase 74%. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi masih banyak yang memiliki strategi coping dengan kategori tinggi, artinya responden sudah mampu mengatasi stres selama menyelesaikan skripsi saat pandemi covid-19.

Tabel 2
Blue print Skala Strategi Koping

Stressor	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	No Item	Jumlah
Rasa malas Motivasi menurun	<i>Planful problem solving</i>	Memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternative pemecahan masalah	4	19	4, 19	2
Bimbingan online		Meminta pendapat orang lain tentang masalah yang dihadapi	9	22	9, 22	2
Hubungan dengan dosen pembimbing		Bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu	1	23	1, 23	2
Hubungan dengan dosen pembimbing		Mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan	7	13	7, 13	2
Motivasi menurun Rasa malas Bimbingan online		Tindakan yang ditunjukkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung	5	14	5, 14	2
Motivasi menurun Rasa malas Hubungan dengan dosen pembimbing Bimbingan online		Melakukan strategi sesuai dengan situasi yang diperlukan	11	20	11, 20	2
Motivasi menurun Rasa malas Bimbingan online	<i>Informati on seeking</i>	Mencari dan menggunakan informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalahnya	10	15	10, 15	2
Hubungan dengan dosen pembimbing	<i>Assistanc e seeking</i>	Mencari dan menggunakan dukungan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan dalam menghadapi masalahnya	8	16	8, 16	2



Stressor	Aspek	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	No Item	Jumlah
Motivasi menurun Perubahan situasi dari kos ke rumah	<i>Avoidance</i>	Menghindari masalah	3	18	3, 18	2
Motivasi menurun Rasa malas	<i>Denial</i>	Menolak masalah	12	17	12, 17	2
Motivasi Hubungan dengan dosen pembimbing	<i>Self criticism</i>	Menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya	6	21	6, 21	2
Motivasi menurun Tuntutan orang tua	<i>Positif reappraisal</i>	Melihat masalah dengan lebih positif	2	24	2, 24	2
Jumlah						24

Tabel 3
Deskripsi Tingkat Strategi Koping secara Keseluruhan

Mean	Rumus	Kategori	Frekuensi	Prosentase
74	$X \geq M+1SD$	Tinggi	34	14%
	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	178	74%
	$X < M-1SD$	Rendah	28	12%
	Total		240	100%

Dapat dilihat dari tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa selama mengerjakan skripsi lebih banyak menggunakan strategi *emotional focused coping* sebanyak 43 responden atau sebesar 18% pada kategori tinggi, lalu pada kategori sedang sebanyak 176 responden atau sebesar 73%, dan 21 responden atau 9% pada kategori rendah. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* sebanyak 28 responden atau sebesar 12% pada kategori tinggi dan sebanyak 153 responden atau 64% pada kategori sedang, sisanya pada kategori rendah yaitu sebanyak 59 atau sebesar 24%.

Tabel 4
Deskripsi Jenis Strategi Koping

Jenis Strategi Koping	Kategori	Rumus	Frekuensi	Prosentase
Strategi <i>Problem focused coping</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	28	12%
	Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	153	64%
	Rendah	$X < M-1SD$	59	24%
	Total		240	100%
Strategi <i>emotion focused coping</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	43	18%
	Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	176	73%
	Rendah	$X < M-1SD$	21	9%

Total	240	100%
-------	-----	------

Berdasarkan tabel 5 dari keseluruhan aspek-aspek strategi koping di atas dapat dilihat gambaran mahasiswa akhir yang melakukan berbagai bentuk strategi koping, yaitu pada aspek *planfull problem solving* dengan kategori tinggi sebesar 61 responden atau 25%, kategori rendah sebanyak 17 responden atau 7%, dan 162 responden atau sebesar 68% berada pada kategori cukup. Pada aspek *direct action* didapatkan hasil 61 responden atau sebesar 25% pada kategori tinggi, lalu pada kategori rendah sebanyak 16 responden atau sebesar 7%, dan 163 responden atau 68% berada pada kategori cukup. Pada aspek *information seeking* diperoleh hasil 36 responden dalam kategori tinggi atau sebesar 15%, selanjutnya 204 responden lainnya atau sebesar 85% berada pada kategori cukup. Pada aspek *asissten seeking* diperoleh dengan kategori tinggi sebanyak 82 responden atau 34%, pada kategori rendah sebanyak 8 responden atau 3%, dan 150 responden atau 63% berada pada kategori cukup.

Tabel 5
Deskripsi Strategi Koping Berdasarkan Aspek

Jenis	Aspek	Kategori	Rumus	Frekuensi	Prosentase	
Strategi <i>problem focused coping</i>	<i>Planfull problem solving</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	61	25%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	162	68%	
		Rendah	$X < M-1SD$	17	7%	
	Total				240	100%
	<i>Direct action</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	61	25%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	163	68%	
		Rendah	$X < M-1SD$	16	7%	
	Total				240	100%
	<i>Information Seeking</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	36	15%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	204	85%	
		Rendah	$X < M-1SD$	0	0%	
	Total				240	100%
	<i>Asistance Seeking</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	82	34%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	150	63%	
		Rendah	$X < M-1SD$	8	3%	
	Total				240	100%
	Strategi <i>emotion focused coping</i>	<i>Avoidance</i>	Tinggi	$X \geq M+1SD$	45	19%
			Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	152	63%
Rendah			$X < M-1SD$	43	18%	
Total				240	100%	
<i>Denial</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	104	43%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	108	45%	
		Rendah	$X < M-1SD$	28	12%	
Total				240	100%	
<i>Self Criticism</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	79	33%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	141	59%	
		Rendah	$X < M-1SD$	20	8%	
Total				240	100%	
<i>Positive Reappraisal</i>		Tinggi	$X \geq M+1SD$	117	49%	
		Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	105	44%	
		Rendah	$X < M-1SD$	18	7%	
Total				240	100%	

Pada aspek *avoidance* terdapat 45 responden atau sebesar 19% berada pada kategori tinggi, selanjutnya pada kategori rendah terdapat 43 responden atau 18%, lalu 152 responden berada pada kategori cukup. Pada aspek *denial* masuk kedalam kategori tinggi sebanyak 104

responden atau sebesar 43%, kategori rendah sebesar 12% dari 28 responden, dan 108 responden atau 45% masuk pada kategori cukup. Pada aspek *self criticism* sebanyak 79 responden atau 33% berada pada kategori tinggi, 20 responden atau 8% berada pada kategori rendah dan 141 responden atau sebesar 59% dalam kategori cukup. Sedangkan pada aspek *positive reappraisal* terdapat 117 responden dengan persentase 49% masuk kedalam kategori tinggi, 18 responden atau sebesar 7% berada pada kategori rendah, dan 105 responden atau dengan prosentase 44% berada pada kategori cukup.

Tabel 6 menunjukkan hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan strategi koping mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih cenderung menggunakan strategi koping tinggi yaitu sebesar 10,4% atau sebanyak 25 responden, dan pada kategori rendah sebanyak 17 responden atau sebesar 7% atau sebanyak 128 responden lainnya pada kategori cukup. Sedangkan pada responden laki-laki dihasilkan data yaitu pada kategori tinggi 3,3% atau sebanyak 9 responden. Pada kategori rendah sebanyak 11 responden atau sebesar 4,6%, lalu 20,8% atau sebanyak 50 responden lainnya berada pada kategori cukup.

Tabel 6
Crosstabulation Jenis Kelamin - Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	11 (4,6%)	50 (20,8%)	9 (3,8%)	70 (29,2%)
	Perempuan	17 (7,1%)	128 (53,3%)	25 (10,4%)	170 (70,8%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Dari hasil tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang berusia 21 – 24 tahun dengan total 214 responden atau sebesar 89,2%. Penggunaan strategi koping pada responden yang berusia rentang 21-24 tahun berada pada kategori tinggi sebanyak 29 responden, pada kategori rendah sebanyak 23 responden, lalu sebanyak 162 lainnya menggunakan strategi koping pada kategori cukup. Data dari rentang usia 25 – 29 tahun total sebanyak 26 responden yaitu 5 responden pada kategori tinggi, sebanyak 5 responden juga dalam kategori rendah dan 16 lainnya masuk kategori cukup.

Tabel 7
Crosstabulation Usia – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	21-24 tahun	23 (9,6%)	162 (67,5%)	29 (12,1%)	214 (89,2%)
	25-29 tahun	5 (2,1%)	16 (6,7%)	5 (2,1%)	26 (10,9%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Dari tabel 8 dapat dilihat bahwa pada rumpun bidang ilmu sains total sebanyak 112 responden, sebanyak 17 responden masuk dalam kategori tinggi dan 81 responden berada pada

kategori cukup, serta 14 responden lainnya berada pada kategori rendah. Sedangkan pada rumpun bidang ilmu non sains total ada 128 responden, dibagi dalam 3 kategori yaitu 17 responden masuk kategori tinggi, 97 responden dalam kategori cukup dan 14 responden pada kategori rendah

Tabel 8
Crosstabulation Bidang Ilmu – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Bidang Ilmu	Sains	14 (5,8%)	81 (33,8%)	17 (7,1%)	112 (46,7%)
	Non Sains	14 (5,8%)	97 (40,4%)	17 (7,1%)	128 (53,3%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Pada tabel 9 dapat dilihat hasil tabulasi silang antara tahun angkatan dan strategi koping, menunjukkan bahwa ada 6 responden dari tahun angkatan 2014 dan hanya 1 responden yang berada pada kategori tinggi, lalu 5 responden lainnya berada pada kategori cukup. Dari tahun 2015 diperoleh sebanyak 13 responden, 3 responden dalam kategori tinggi, 8 responden pada kategori cukup dan 2 responden pada kategori rendah. Selanjutnya dari tahun angkatan 2016 dengan total sebanyak 101 responden, dengan rincian 17 responden masuk kategori tinggi, 74 responden berada pada kategori cukup, dan 10 responden berada pada kategori rendah. Kemudian dari tahun angkatan 2017 dengan total sebanyak 105 responden, yaitu 20 responden berada pada kategori tinggi, 81 responden berada pada kategori cukup, dan 14 responden berada pada kategori rendah. Adapun sisanya merupakan dari tahun angkatan lainnya sebanyak 15 responden, yang berada pada kategori tinggi hanya 3 responden, 10 responden berada pada kategori cukup dan 2 responden masuk dalam kategori rendah.

Tabel 9
Crosstabulation Tahun Angkatan – Strategi Koping

Karakteristik		Strategi Koping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Tahun Angkatan	2014	0 (0%)	5 (2,1%)	1 (0,4%)	6 (2,5%)
	2015	2 (0,8%)	8 (3,3%)	3 (1,3%)	13 (5,4%)
	2016	10 (4,2%)	74 (30,8%)	17 (7,1%)	101 (42,1%)
	2017	14 (5,8%)	81 (33,8%)	10 (4,2%)	105 (43,8%)
	Lainnya	2 (0,8%)	10 (4,2%)	3 (1,3%)	15 (6,3%)
Total		28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)

Berdasarkan hasil data tabulasi silang antara proses penyelesaian skripsi dengan strategi koping pada tabel 10, menunjukkan bahwa responden yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu kurang dari 1 semester ada sebanyak 24 responden, masuk dalam kategori tinggi sebanyak 3 responden, 21 responden lainnya berada pada kategori cukup. Responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu 1 semester total sebanyak 65 responden, ada 13 responden masuk dalam kategori tinggi, sebanyak 46 responden berada pada

kategori cukup, dan 6 responden berada pada kategori rendah. Sedangkan responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 1 semester sebanyak 78 responden, namun hanya 10 responden berada pada kategori tinggi, 5 responden dalam kategori rendah dan 63 responden lainnya berada pada kategori cukup. Kemudian sebanyak 73 responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 2 semester, sebanyak 8 responden berada pada kategori tinggi, 48 responden berada pada kategori cukup, dan 17 responden berada pada kategori rendah.

Tabel 10
Crosstabulation Proses Skripsi – Strategi Koping

Karakteristik	Strategi Koping			Total	
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Proses Skripsi	< 1 Semester	0 (0%)	21 (8,8%)	3 (1,3%)	24 (10%)
	1 Semester	6 (2,5%)	46 (19,2%)	13 (5,4%)	65 (27,1%)
	>1 Semester	5 (2,1%)	63 (26,3%)	10 (4,2%)	78 (32,5%)
	>2 Semester	17 (7,1%)	48 (20%)	8 (3,3%)	73 (30,4%)
Total	28 (11,7%)	178 (74,2%)	34 (14,2%)	240 (100%)	

Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara keseluruhan strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung tinggi dengan prosentase 14% dan pada kategori cukup dengan persentase sebesar 74%. Hal ini berarti sebagian besar subjek penelitian sudah cukup terampil dalam menggunakan strategi koping sehingga mampu mengatasi stressor yang dialami selama proses penyelesaian skripsi di masa pandemi covid-19. Sejalan dengan pendapat Taylor (2006) yang mengungkapkan bahwa setiap orang akan berusaha mengatasi stressor yang dialami dengan strategi koping yang berbeda tetapi tujuannya sama yaitu menjaga keseimbangan emosi, menyesuaikan diri terhadap penilaian negatif, dan mengurangi tekanan lingkungan (dalam Mariyanti, 2013). Maka dapat dikatakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi akan berusaha mencari strategi koping yang paling nyaman untuk mengatasi masalahnya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada kedua jenis strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menunjukkan bahwa responden yang menggunakan PFC tinggi sebanyak 12% dan 64% pada kategori sedang. Responden yang menggunakan EFC juga tinggi sebesar 18% dan sedang sebesar 78%, sehingga jika dilihat persentase keseluruhan, responden cenderung menggunakan EFC dalam mengatasi stress yang dialami saat menyelesaikan skripsi. Berdasarkan aspek-aspek dari jenis strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa pada jenis strategi *problem focused coping* menunjukkan semua aspek pada PFC cenderung sedang sampai tinggi adapun aspek yang sering digunakan oleh responden adalah *information seeking* dan *assistance seeking*. Sedangkan pada jenis strategi *emotional focused coping* dalam kategori tinggi yang pertama pada aspek *positive reappraisal* dan aspek *self criticism* yang lebih banyak berkisar pada kategori sedang-tinggi. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa strategi yang digunakan pada mahasiswa tingkat akhir baik PFC dan EFC cenderung digunakan secara bersamaan. Hal ini berarti kedua jenis strategi tersebut dapat memediasi stressor terhadap permasalahan yang dihadapi selama proses penyelesaian tugas akhir pada masa pandemi covid-19.



Berdasarkan hasil data demografi, mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan cenderung menggunakan strategi koping yang tinggi dengan persentase tinggi sebesar 10,4% dan cukup dengan prosentase 53,3%. Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* ditunjukkan dengan persentase sebesar 12,5% pada kategori tinggi dan 53,8% pada kategori sedang. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) laki-laki dan perempuan memiliki teknik strategi koping yang berbeda, laki-laki lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah dan sering menggunakan strategi koping stres yang berfokus pada masalah, sedangkan perempuan cenderung berorientasi pada pengelolaan emosi dan akan menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (dalam Fadlan, 2019).

Berdasarkan hasil data tahun angkatan, mahasiswa dari angkatan 2016 dan 2017 yang cenderung menunjukkan strategi koping pada kategori tinggi ditunjukkan dengan persentase sebesar 4%-7% dan pada kategori sedang sebesar 30,8%-33,8%. Mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 rata-rata berusia 21-23 tahun. Selanjutnya data demografi berdasarkan usia, menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 21-24 cukup mampu melakukan strategi koping ditunjukkan dari hasil data sebesar 12% pada kategori tinggi dan kategori cukup sebesar 67,5%. Sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Wijayanti, 2013) bahwa usia 18-40 masuk dalam masa dewasa dini yang mempunyai ciri-ciri yaitu salah satunya masa bermasalah dan masa ketegangan emosional. Pada masa ini individu dihadapkan pada penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang cukup sulit sehingga memunculkan keinginan untuk menghadapi dan memecahkan masalah. Jika pada masa ini individu telah mampu memecahkan masalah-masalah dengan cukup baik, maka kondisi individu menjadi lebih tenang dan stabil secara emosional.

Berdasarkan hasil data demografi yang diperoleh pada kategori bidang ilmu, bahwa pada ilmu sains atau non sains cenderung menunjukkan hasil yang sama yaitu melakukan strategi koping tinggi dengan persentase sebesar 7%. Pada responden dari rumpun bidang ilmu menunjukkan bahwa kedua strategi koping baik *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* cenderung digunakan bersamaan dalam mengatasi stres saat mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. Artinya tidak ada perbedaan dalam pemilihan strategi koping baik pada ilmu sains dan ilmu non sains keduanya sama-sama menggunakan strategi koping yang cenderung sama. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mujiyah (dalam Erteka, 2018) yang menyatakan bahwa secara umum kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi dibagi menjadi faktor eksternal dan internal, yang dimana faktor tersebut dirasakan sebagai suatu beban atau tekanan yang sama oleh seluruh mahasiswa tanpa membedakan rumpun ilmu namun reaksi terhadap stres tersebut bervariasi tiap individu. Perbedaan tersebut juga disebabkan oleh faktor-faktor, salah satunya adalah keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menganalisis dan mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami (Muta'adin, dalam Erteka, 2018).

Pada hasil data demografi lama proses pengerjaan skripsi, mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan kisaran waktu dalam satu semester atau lebih dari satu semester menunjukkan penggunaan strategi koping pada kategori tinggi yaitu dengan prosentase 4,2% dan 5,4%. Dari masing-masing strategi koping strategi *problem focused coping* dengan persentase sebesar 2,9%-5% pada kategori tinggi dan 17,5%-22,9% pada kategori sedang. Selanjutnya pada penggunaan *emotion focused coping*, cenderung digunakan oleh responden yang mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari satu dan lebih dari dua semester dengan persentase sebesar 5%-6,3% dengan strategi *emotion focused coping* yang tinggi dan 21,3%-25% menggunakan strategi *emotion focused coping* sedang. Pada proses penyelesaian skripsi juga menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang berusaha menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu satu semester atau lebih dari satu semester. Pada umumnya mahasiswa



dikatakan lulus tepat waktu apabila penyelesaian studi dalam kurun waktu 3,5-4 tahun. Dalam hal ini responden yang berusaha menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester atau lebih dari satu semester menunjukkan keinginan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Menurut pendapat Lazarus & Folkman secara umum tekanan atau beban yang dirasakan akan mendorong individu untuk meningkatkan performanya, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran/goal (dalam Mariyantii, 2013). Dengan kata lain adanya tekanan yang dialami mampu memberikan dampak positif yaitu memberikan motivasi kepada individu untuk lebih berprestasi. Bila di artikan pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi saat ini mempersepsikan skripsi sebagai beban yang cenderung akan memacu atau motivasi untuk yakin dapat lulus tepat waktu. Diperkuat juga oleh pendapat Muta'adin (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping salah satunya adalah keyakinan atau pandangan positif, keyakinan berkaitan dengan ciri kepribadian dan ekspektasi individu tentang hal-hal positif yang dicapai dalam menghadapi suatu masalah (dalam Erteka, 2018).

Adapun didapatkan hasil sebanyak 73 responden atau sebesar 30,4% mahasiswa mengerjakan skripsi dalam kurun waktu lebih dari 2 semester, sehingga dapat dikatakan bahwa beberapa mahasiswa belum mampu mencapai target kelulusan tepat waktu. Sejalan dengan penelitian sebelumnya milik Mariyanti (2013) kekurangmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor baik, salah satu faktor internal yang berpengaruh adalah kemampuan dalam mengatasi stressor yang dihadapi, kemungkinan beberapa mahasiswa menilai beban atau tekanan saat sedang menyelesaikan skripsi merupakan tuntutan yang memberatkan sehingga kurang mampu memacu atau mendorong mahasiswa dalam memilih strategi koping yang sesuai.

Kesimpulan

Profil subjek penelitian didapatkan data sebanyak 240 mahasiswa dengan rincian 170 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 70 mahasiswa laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan hasil bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir selama masa pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Jember, secara keseluruhan dapat dikatakan menggunakan strategi koping yang cukup tinggi yaitu sebesar 14% dan pada kategori cukup sebesar 74% . Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mampu menggunakan strategi koping untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi baik itu strategi *problem focused coping* maupun strategi *emotion focused coping*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan, maka terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember
Hendaknya mahasiswa mampu mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dan mampu menggunakan strategi koping dengan lebih baik serta menyesuaikan pemilihan strategi koping dalam mengatasi suatu masalah agar tidak terlalu berlarut pada stres yang dialami.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi mahasiswa yang tertarik dengan topik penelitian yang serupa yaitu tentang strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir, diharapkan agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan strategi koping yang dilakukan dalam menghadapi stres selama penyusunan tugas akhir terutama faktor internal. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu menangkap gambaran penggunaan strategi koping yang sifatnya lebih dinamis dalam mengatasi stres yang dialami.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan dan Ketua Prodi



Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan sumbangsih pemikiran dan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anelia, Nicky. (2012). Hubungan Tingkat Stress dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok.
- Angganantyo, W. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 2 (1)*
- Astiti, E. (2015). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember
- Atmawijaya, I. (2018). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres Pada Perempuan Bali Yang Menjalani Triple Roles Di Instansi Militer Denpasar. *Skripsi*. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Darma, Yogyakarta.
- Azahra, Jehan S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
- Buana, D.R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam : Jurnal Sosial & Budaya Syar'I Vol. 7 (3)*
- Djamilah, S. (2005). Analisa Pengaruh Strategi Coping Stres Kerja Pada Strain Fisik Dan Psikis (Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Di Yogyakarta). *Jurnal FE Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*
- Erteka, C. (2018). Hubungan Optimisme dengan Coping Stress Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Medan.
- Gamayanti, dkk. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 5 (1)*
- Gaol, Nasib T.L. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Buletin Psikologi Vol. 24 (1)*
- Fadlan, Z. (2019). Hubungan Problem Focused Coping dengan Academic Stress Pada Siswa Kelas X SMAN Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan Vol. 21 (32)*
- Laili, R. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*. Prodi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Lubis, dkk. (2015). Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita Vol. 1 (2)*
- Mahendra, R. (2016). Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus Pada 3 Pasutri Di Yogyakarta). *Skripsi*. Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Koping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Vol. 11 (2)*
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 (2)*



- Mustofa, Indah A. (2018). *Coping Stres Mahasiswa Praktikan Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pangestutik, D. (2018). Perbedaan Strategi Koping Terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi*. Fakultas Tabiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Putra & Atika. (2016). Gambaran Strategi Koping Stres pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industry Dan Organisasi Vol. 5 (1)*
- Putri, et.al. (2017). Analisis Deskriptif Dan Tabulasi Silang Pada Konsumen Produk Kosmetik Kategori Merek Mewah : Studi Kasus 6 Universitas Di Kota Surabaya. *Jurnal Sains dan Seni ITS Vol. 6 (2)*
- Rahrdjo,dkk. (2020). Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemic Covid-19 : Peranneurotisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life, Kecemasan, Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Social Special Edition Covid-19 Vol. 18 (Xx)*
- Reksoatmodjo, TN. (2009). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Rosyad, Y. S. (2014). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Menyusun Skripsi TA 2018/2019. *Cahaya Pendidikan Vol. 5 (1)*
- Rumesser & Theodora. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance. *Humaniora. Vol. 2 (1)*
- Sahu, Pradeep K. (2020). *Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) : Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. Cureus 12 (4)*
- Sitorus & Dewi. (2018). Hubungan Koping Stres Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Tuberculosis Paru. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi Vol. 1 (1)*
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah dipahami*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius. *Psycho Idea Th 17 (1)*
- Syahrir, A,dkk. (2020). Religusitas Mahasiswa Farmasi UIN Malang Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Halal Product and Research Vol. 3 (1)*
- W, Sutarto. Penghayatan subyektif terhadap stres berdasarkan teori Lazarus. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wagana.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*. Prodi Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNY
- Widigda & Wahyu. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal pendidikan dan sains Vol. 1 (2)*
- Winarto, J. (2012). Stres dan Strategi Coping Pada Siswa yang Tidak Lulus Ujian Nasional. *Psikopedagogia Vol. 1 (2)*