
Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi

Ni Made Septyari¹, I Made Sudarma Adiputra^{2*}, Ni Luh Putu Devhy³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali
Jl. Kecak No.9A, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239, Indonesia

*Email Korespondensi: adiputra@stikeswiramedika.ac.id

Submitted: 19/07/2021

Accepted: 02/03/2022

Published: 29/03/2022

Abstract

The COVID-19 pandemic has spread in various countries, impacting various sectors. One of them is in the field of education, especially for final semester students who are preparing a thesis. Psychologically, the pandemic causes anxiety to stress among final year students. Previous research stated that 90.67% experienced physical symptoms of mild stress, 9.33% experienced physical symptoms of severe stress. Effective coping mechanisms are applied to create stressful conditions. This study aims to describe the level of stress and coping mechanisms of class XI students in the preparation of theses during the pandemic at STIKes Wira Medika Bali. The study used a quantitative descriptive design. Collecting data using a stress level questionnaire and coping mechanisms. The sample in this study was selected using a total sampling technique of 102 people. The results of the study showed that students' stress levels were categorized as moderate stress with a percentage of 51.0%, mild stress 32.4%, severe stress 9.8%, not experiencing stress 6.9%. Students have adaptive coping mechanisms with a percentage of 94.1% and maladaptive coping mechanisms 5.9%. The conclusion of this study is that most of the students' stress levels are in the moderate stress category and most students apply adaptive coping mechanisms.

Keywords: coping mechanisms, stress, thesis during the pandemic

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah menyebar di berbagai negara menimbulkan dampak pada berbagai sector. Salah satunya sector pendidikan terutama pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Secara psikologis, pandemi menimbulkan kecemasan hingga stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian sebelumnya menyatakan 90,67% mengalami gejala fisik stres ringan, 9,33% mengalami gejala fisik stres berat. Mekanisme koping yang efektif perlu diterapkan untuk mengimbangi kondisi stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di STIKes Wira Medika Bali. Penelitian menggunakan desain *deskriptif kuantitatif*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tingkat stres dan mekanisme koping. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 102 orang. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasiswa dikategorikan stres sedang dengan presentase 51,0%, stres ringan 32,4%, stres berat 9,8%, tidak mengalami stres 6,9%. Mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif dengan presentase 94,1% serta mekanisme koping maladaptif 5,9%. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori stres sedang serta sebagian besar mahasiswa menerapkan mekanisme koping adaptif.

Kata Kunci : mekanisme koping, skripsi masa pandemi, stres

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 yang secara cepat menyebar di berbagai negara menimbulkan dampak bagi aktivitas setiap individu serta telah membuat banyak orang berada dalam situasi yang serba sulit. Salah satu pihak yang mengalami dampaknya adalah sector pendidikan terutama pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi (Damayanti, 2020) ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, kecemasan terinfeksi virus, tantangan penyelesaian skripsi dan dampak ekonomi menjadi masalah yang harus dihadapi mahasiswa selama pandemi. Terdapat survey yang dilakukan oleh (Zalaznick, 2020) yang memaparkan terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi dimana (91%) mahasiswa yang merasa stres atau cemas, (81%) orang merasa kecewa atau sedih, (80%) merasa kesepian atau terisolasi, (48%) orang mengalami masalah keuangan, (56%) pernah mengalami relokasi. Survei menunjukkan bahwa pandemi berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta wajib menulis karya ilmiah, yaitu berupa tugas akhir. Proses penyusunan skripsi ini dilakukan secara individual oleh mahasiswa dengan harapan mahasiswa dapat menggunakan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama proses perkuliahan. Bagi sebagian mahasiswa, proses pengerjaan skripsi tidaklah mudah. Kesulitan atau hambatan yang di temui mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan masalah pada psikologis mahasiswa salah satunya adalah stres. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh pengaruh proses pembelajaran di kampus (Rahmayani et al., 2019).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyun & Setyowati, 2020) menunjukkan terdapat (90,67%) mengalami gejala fisik stres ringan dan (9,33%) mengalami gejala fisik stres berat. Gejala fisik seperti sesak napas, keringat berlebih, dan detak jantung tidak stabil. Gejala psikologis ringan, gejala tersebut antara lain gelisah, mudah tersinggung dengan hal-hal sepele, merasa sedih dan tertekan, serta mudah panik, takut dan cemas. Stres merupakan reaksi fisik dan psikologis dalam menanggapi tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut WHO dalam (Priyoto, 2014) stres merupakan respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikologis seperti tekanan atau beban mental kehidupan.

Penyebaran serta penularan COVID-19 yang begitu pesat membuat pemerintah Indonesia harus membuat kebijakan untuk mengatasi permasalahan di masa pandemi ini, salah satu kebijakan yang diambil adalah menerapkan SFH (*Study From Home*) dan WFH (*Work From Home*) yaitu belajar dan bekerja di rumah sehingga proses bimbingan mahasiswa tingkat akhir otomatis dilakukan secara online tanpa perlu tatap muka Wahyun & Setyowati, (2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Ika Handarini, 2020) menunjukkan bahwa minat siswa untuk belajar dari rumah dalam kategori rendah serta keefektifan pembelajaran secara daring yaitu baik (25,3%), kurang (29,4%) dan cukup (40,4%). Sebagian besar siswa lebih memilih untuk segera kembali belajar tatap muka daripada secara daring. Dampak COVID-19 adalah di batasinya aktivitas kampus, termasuk kegiatan penelitian di rumah sakit, panti jompo dan tempat lainnya, sehingga dapat menghambat skripsi mahasiswa yang kemudian akan meningkatkan tekanan dan kepanikan mahasiswa (Wardiani, 2020). Pembatasan pertemuan fisik di kampus atau sekolah serta tempat lain dianggap telah menjadi kendala dalam proses

pengumpulan data dan proses bimbingan. Beberapa mahasiswa juga merasa bahwa proses bimbingan secara online di rasa kurang efektif. Terdapat juga sebagian orang yang merasa terbebani kuota internet serta jaringan yang kurang memadai (Damayanti, 2020). Kesulitan-kesulitan yang dialami akan menimbulkan perasaan negatif, menyebabkan ketegangan, khawatir, rasa rendah diri, frustrasi, tertekan dan cemas. Akibatnya mahasiswa bisa menunda persiapan skripsi mereka.

Berbagai kesulitan ditemui dalam pengerjaan tugas akhir akibat dampak pandemi ini harus dilihat sebagai tantangan yang harus dihadapi. Berbagai tantangan dan kesulitan ini sebenarnya akan menguji karakter-karakter ideal sebagai seorang mahasiswa (Damayanti, 2020) dalam situasi saat ini sangat perlu bagi mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan kondisi baru di tengah-tengah pandemi. Ketika individu atau mahasiswa yang dalam proses penyusunan skripsi menemui hambatan-hambatan baik dari faktor internal atau faktor eksternal yang dapat menimbulkan stres, mahasiswa harus mampu untuk mengatasi stres tersebut serta penting bagi mahasiswa untuk dapat melakukan strategi koping yang efektif sebagai bahan acuan dan pengetahuan untuk membantu menghadapi serta mengatasi sumber stres yang dialami.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 06 Februari 2021 dengan menggunakan kuisioner tingkat stres DASS-42, dari 10 responden didapatkan bahwa mahasiswa angkatan XI STIKes Wira Medika Bali mengalami stres dalam menyusun tugas akhir terutama di masa pandemi dengan tingkat stres yang berbeda-beda, diantaranya 2 orang responden (20%) tidak mengalami stres, 4 orang responden (40%) mengalami stres ringan, 3 orang responden (30%) mengalami stres sedang, dan 1 orang responden (10%) mengalami

stres berat. Pada tahun 2018 terdapat 3 orang mahasiswa angkatan VIII dan pada tahun 2019 terdapat 20 orang mahasiswa angkatan IX yang telat dalam proses penyelesaian tugas akhir karena cuti akademik, bermasalah dalam ekonomi, serta masalah dalam keluarga. Berbagai macam faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. Beberapa faktor penyebab yang di ungkapkan oleh responden diantaranya motivasi, kemampuan dalam menyusun skripsi, kepercayaan diri, dosen pembimbing serta lingkungan. Hambatan yang dialami dapat menyebabkan beban tersendiri bagi mahasiswa, beban yang terlalu berat akan menimbulkan stres. Untuk mengatasi stres secara efektif, diperlukan strategi atau mekanisme koping yang baik oleh mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi di masa pandemi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di STIKes Wira Medika Bali

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif*, yang telah dilaksanakan di STIKes Wira Medika Bali pada tanggal 05 - 13 Mei 2021. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Non-probability sampling* dengan teknik *total sampling*, yaitu sebanyak 102 orang.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

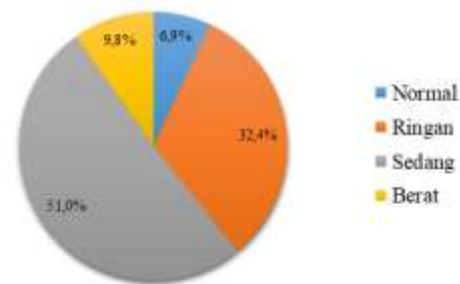
Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden berdasarkan alamat tinggal yaitu sebagian besar responden alamat tinggalnya berada di Kabupaten/Kota Denpasar dengan presentase 28,4% (29 responden). Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21-30 tahun dengan

presentase 97,1% (99 responden). Berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan presentase 83,3% (85 responden). Berdasarkan pekerjaan orang tua yaitu sebagian besar orang tua responden berprofesi sebagai wiraswasta dengan presentase 36,3% (37 responden). Berdasarkan penghasilan orang tua sebagian besar orang tua responden berpenghasilan $\geq$ Rp. 3.000.000 dengan presentase 55,9% (57 responden).

Tabel 1. Karakteristik Responden

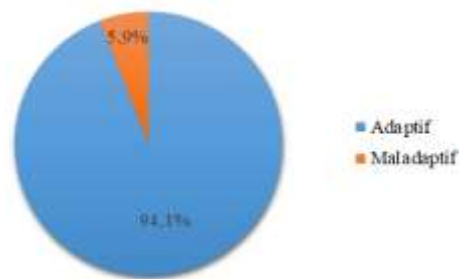
Alamat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
Badung	22	21,6
Bangli	5	4,9
Buleleng	3	2,9
Denpasar	29	28,4
Gianyar	22	21,6
Jembrana	7	6,9
Karangasem	7	6,9
Klungkung	2	2,0
Tabanan	4	3,9
Luar Wilayah Bali	1	1,0
Total	102	100
Usia		
≤ 20 tahun	3	2,9
21-30 tahun	99	97,1
Total	102	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	16,7
Perempuan	85	83,3
Total	102	100
Pekerjaan Orang Tua		
Pegawai Negeri/BUMN	24	23,5
Pegawai Swasta	26	25,5
Petani/buruh	14	13,7
Wiraswasta	37	36,3
Teknisi	1	1,0
Total	102	100
Penghasilan Orang Tua		
$<$ Rp. 3.000.000	45	44,1
$\geq$ Rp. 3.000.000	57	55,9
Total	102	100

Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian



Gambar 1. Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang dengan presentase 51,0% (52 responden) dan sebagian kecil memiliki tingkat stres normal (tidak mengalami stres) yaitu dengan presentase 6,9% (7 responden).



Gambar 2. Mekanisme Koping

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dengan presentase 94,1% (96 responden).

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi

Tingkat stres dalam rentang yang baik adalah kategori stres ringan dan kategori tingkat stres sedang. Stres ringan sampai sedang memiliki ciri-ciri seperti: cepat marah, mudah tersinggung, tidak sabar dan mudah cemas. Pada level itu, tubuh masih bisa mengimbangi stres yang terjadi. Namun, ketika terjadi stres berat hingga stres yang sangat berat, tubuh mulai kesulitan dalam mengkompensasi

stres dan hal ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti timbulnya perasaan seperti depresi, putus asa dan perasaan bahwa hidup ini tidak bermanfaat (Puspitha, 2018). Stres adalah respons umum non-spesifik tubuh terhadap apapun yang mengancam serta merupakan kemampuan kompensasi tubuh dalam mempertahankan homeostasis (Hidayat, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azizah, 2021) mengenai stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19, penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 68,75% (55 responden) mengalami stres dengan kategori sedang, sebanyak 17,5% (14 responden) mengalami stres dengan kategori tinggi dan sebanyak 13,75% (11 responden) berada dalam kategori stres rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Savira et al., 2021) mengenai stres dan motivasi belajar mahasiswa disaat pandemi menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi berada dalam kategori stres sedang sebanyak 43,3% (26 responden).

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada seseorang. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan akan sangat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan. Salah satu penyebab stres mahasiswa adalah lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ismiati, 2015). Faktor lingkungan seperti suhu, polusi udara, kebisingan, kelembaban, dan lain sebagainya dapat menjadi sumber stres.

Tingkat stres yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh faktor usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Zakaria, 2017) yang menyatakan bahwa usia sangat berpengaruh terhadap tingkat stres selama proses penyusunan skripsi, yaitu semakin tua usia mahasiswa maka semakin tinggi

pula tingkat stres mahasiswa tersebut. Hal ini dikarenakan adanya tekanan sosial yang negatif dari masyarakat dan tekanan yang ditimbulkan oleh teman seangkatan yang telah lulus serta tuntutan orang tua juga akan mempengaruhi citra diri mahasiswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yoga, 2018) menyatakan terkait dengan tingkat stres laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih aktif serta lebih eksploratif yaitu mengumpulkan informasi untuk menjawab persoalan yang sedang dihadapi, sementara perempuan lebih banyak khawatir tentang ketidakmampuannya serta lebih sensitif. Kriteria tingkat stres untuk laki-laki dan perempuan adalah sama. Namun, perempuan lebih cenderung mengalami gelisah, gangguan makan, gangguan tidur, perasaan bersalah serta nafsu makan yang bisa meningkat atau bahkan menurun. Terdapat juga pengaruh hormon estrogen, oksitosin, serta hormone seks sebagai faktor pendukung, yang mana kadar hormon pada laki-laki dan perempuan berbeda sehingga perempuan lebih mudah mengalami stres. Menurut (Sutjiato, 2015) laki-laki dituntut lebih kuat dibandingkan dengan perempuan, sehingga dalam penyelesaian suatu masalah laki-laki lebih mempergunakan akalanya daripada perasaan sedangkan dalam menghadapi suatu masalah perempuan lebih menggunakan perasaannya. Laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan untuk beradaptasi yang sama dalam menghadapi sumber stres yang ada (Yoga, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang termasuk wiraswasta pada penelitian ini yaitu orang tua yang mempunyai pekerjaan sebagai pedagang kecil atau mempunyai industri rumah tangga. Wiraswasta adalah jenis pekerjaan yang dapat mengerjakan berbagai macam pekerjaan (Apriani, 2020). Penghasilan wiraswasta terkadang tidak menentu dan dapat disimpulkan bahwa jenis pekerjaan

akan mempengaruhi jumlah penghasilan seseorang.

Penghasilan orang tua diketahui dapat mempengaruhi psikologis seseorang seperti depresi, cemas dan juga stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2020) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi yang cukup signifikan antara mahasiswa yang penghasilan orang tuanya rendah dengan mahasiswa yang penghasilan orang tuanya tinggi. Penghasilan orang tua yang rendah diketahui lebih banyak mengalami depresi yaitu dengan presentase 60,00% dan penghasilan orang tua tinggi dengan presentase depresi sebanyak 33,85%. Mahasiswa dengan penghasilan orang tua yang rendah dikatakan lebih berisiko mengalami masalah psikologis, hal ini disebabkan karena penilaian terhadap diri yang cukup rendah. Secara objektif mahasiswa akan lebih melihat dirinya serba kekurangan. Dalam berinteraksi seseorang tersebut akan merasa ditolak serta terasingkan karena menganggap dirinya berbeda dengan keadaan finansial keluarga yang melebihi dirinya (Demak, 2016).

Pada penelitian ini peneliti beropini bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang, hal ini dapat dilihat dari sebagian besar mahasiswa mengisi pernyataan tingkat stres yaitu dengan jawaban kadang-kadang, mahasiswa terkadang merasa marah dengan hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap sesuatu, terkadang sulit untuk santai serta beristirahat, terkadang mudah marah hingga mudah tersinggung, terkadang kesal dan gelisah. Jika hal tersebut berlangsung berjam-jam hingga beberapa hari atau bahkan dalam jangka waktu yang panjang maka akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Peneliti juga beropini bahwa pada masa pandemi ini mahasiswa melaksanakan perkuliahan secara daring dan dalam kondisi ini mahasiswa sangat

membutuhkan fasilitas berupa jaringan internet untuk ikut serta dalam proses perkuliahan maupun bimbingan tugas akhir yang dilakukan secara online. Semakin sulitnya akses jaringan maka akan semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa. Perempuan merupakan individu yang sangat sensitive dalam menghadapi permasalahan, sehingga ketika perempuan dihadapkan pada suatu tekanan maka akan lebih mudah merasa stres dibanding laki-laki yang lebih menggunakan logika dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar stres terjadi pada perempuan. Mahasiswa dengan pemasukan yang kurang cenderung akan mengalami tekanan yang lebih besar, dilihat dari penghasilan orang tua bahwa sebagian besar orang tua responden dengan penghasilan dalam kategori rendah. Penghasilan orang tua akan sangat dipengaruhi oleh pekerjaannya, semakin tinggi jabatan maka akan semakin meningkat pendapatan seseorang.

Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi

Terdapat beberapa cara dalam mengembangkan mekanisme koping adaptif untuk mengatasi respon stres yaitu dengan mengendalikan diri, berpikir serta bersikap positif, selalu berbuat baik dan menjaga diri sendiri seperti beradaptasi dan bertahan dalam situasi maka seseorang tidak akan terpengaruh oleh masalah yang dialami (Rositoh, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Fasya, 2019) yang menyatakan mayoritas mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi menggunakan mekanisme koping dalam kategori baik yaitu sebanyak 74,2% kategori cukup yaitu 23,5% dan kategori kurang sebanyak 2,3%. Agar dapat mengatasi stres diperlukan mekanisme koping yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh

(Hidayah, 2020) menyatakan bahwa strategi koping yang diterapkan mahasiswa di masa pandemi COVID-19 termasuk dalam kategori strategi koping yang baik serta strategi yang paling sering digunakan yaitu pengendalian diri dengan presentase 92,9%, *confrontive coping* sebesar 92,1%, *planfull problem solving* sebesar 88,6%, *positive reappraise* sebesar 88,6%, *accepting responsibility* 86,4%, *seeking social support* 77,9%, *escape avoidance* 74,3%, dan *distancing* dengan besar presentase 55,7%.

Lingkungan adalah tempat tinggal seseorang, semakin baik kondisi lingkungan dilihat dari segi kesehatan maupun fasilitas maka semakin baik pula kondisi individu tersebut. Menurut (Agung Krisdianto, 2016) menyatakan bahwa faktor lingkungan individu, pola pikir serta kemampuan adaptasi merupakan penentu utama dalam penerapan mekanisme koping yang baik. Mekanisme koping yang baik akan mampu mengantisipasi gejala stres, cemas serta depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lavari, 2019) menyatakan bahwa berdasarkan tingkat usia terbesar yaitu usia 22 tahun dengan jumlah responden sebanyak 41 orang (66,1%) dengan usia rata-rata 22,03 tahun. Usia dapat mempengaruhi mekanisme koping individu. Semakin muda usia individu ketika menghadapi masalah maka akan dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut. Usia dilihat sebagai bentuk kematangan serta perkembangan seseorang. Kesiapan individu dalam menghadapi masalah secara objektif dapat dilihat dari periode usia. Proses pengalaman, kemandirian serta pengetahuan seseorang akan sejalan dengan bertambahnya usia. Secara umum usia yang lebih matang akan cenderung mempunyai pengalaman yang lebih mendalam dalam mengatasi suatu permasalahan. Penerapan mekanisme koping yang baik akan mempermudah seseorang dalam mengatasi masalah.

Terdapat perbedaan respon konflik antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung memiliki kewaspadaan negatif terhadap suatu permasalahan, pada perempuan permasalahan dapat memicu hormone negatif yang dapat menimbulkan perasaan gelisah, takut serta stres. Laki-laki seringkali menganggap bahwa permasalahan memberikan dorongan yang positif (Lavari, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Salamah et al., 2020) menyatakan bahwa semakin tinggi penghasilan orang tua mahasiswa maka *resiliensi* atau strategi penanganan masalah dengan bergerak maju serta berhasil beradaptasi dengan suatu kesulitan akan semakin meningkat. Mahasiswa keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan skripsi dengan status ekonomi tinggi lebih mampu beradaptasi dengan permasalahan dibandingkan dengan mahasiswa keperawatan yang memiliki status ekonomi rendah dikarenakan segala kebutuhan skripsinya dapat dipenuhi dengan kondisi finansial keluarga yang baik.

Pada penelitian ini peneliti beropini bahwa responden sudah mampu mengekspresikan mekanisme koping dengan baik dalam menghadapi persoalan dalam proses penyusunan skripsi, hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden yang menjawab setuju pada pernyataan kuisioner mekanisme koping. Mahasiswa cenderung mengambil tindakan langsung ketika menghadapi masalah yang menekan, bertindak dengan cermat ketika proses pengumpulan data pada saat penyusunan skripsi serta menceritakan permasalahan yang dianggap menekan kepada tuhan ataupun teman sebaya yang dipercaya. Hal ini akan dapat mengurangi beban individu tersebut. Upaya penanganan terhadap suatu masalah akan semakin meningkat jika penghasilan orang tua semakin tinggi, hal ini dikarenakan adanya faktor

pendukung seperti kemudahan dalam mendapat dukungan finansial untuk keperluan administrasi dalam proses penyusunan skripsi. Usia merupakan salah satu aspek yang menandakan kedewasaan seseorang serta dengan usia yang sudah cukup matang dapat dikatakan pengalaman dalam menghadapi permasalahan cenderung lebih banyak, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia 21-30 tahun dengan mekanisme koping adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dari 102 responden yang dalam proses penusunan skripsi pada masa pandemic dapat disimpulkan sebagai berikut, tingkat stres mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori stres sedang serta sebagian besar mahasiswa sudah mampu menerapkan mekanisme koping adaptif.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat berbagai macam faktor yang berperan dalam kejadian stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, data dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dalam perencanaan program promotif serta preventif untuk menurunkan kejadian stres khususnya pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Krisdianto, M., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Apriani Y.G.D, P. S. F. M. D. (2020). Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Motivasi. *Medika Usada*, 3,

55–60.

- Azizah, J. N. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Damayanti, R. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid 19. *Skripsi*, 1–100. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/14243>
- Demak, I. P. K. & S. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa, dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Medika Tadulako Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3, 23–32.
- Dewi, N. M. B. R. S., Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., & Ekawati, N. K. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Archive of Community Health*, 7(2), 64. <https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i02.p06>
- Fasya, Z. A. (2019). *Gambaran Tingkat Stres & Mekanisme Koping Mahasiswa.pdf*.
- Hidayah Nur, Rohimin Muhammad Ikram, dkk. (2020). *Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid19*. 184–192.
- Hidayat, Z., Tinggi, S., Widya, I.E., Lumajang, G. (2016). Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Penelitian Ekonomi Wiga*, 6, 36–44.
- Ika Handarini, O. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi

- COVID-19. *Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
<https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21.
- Lavari. (2019). Gambaran mekanisme koping mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), 32–41.
<https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/215>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Nuha Medika.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103.
<https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2017). (2017). *Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir*. 1, 59–74.
- Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan Karakteristik Demografi dan Resiliensi Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 110–125.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10, 183–188.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5.
- Wahyun, S., & Setyowati, R. (2020). *Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19*.
- Wardiani, D. A. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Kusuma Husada*.
- Yoga P. D. Kountul, dkk. (2018). *Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 7(5).
- Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–45.
- Zalaznick, M. (2020). *Student mental health has “significantly worsened” during pandemic | [University Business Library]*.
<https://universitybusiness.com/mental-%0Ahealth-college-student-wellness-%0Atelehealth-teletherapy-active-minds/>