

Stres VS Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir

Putri Intan Safira

putriintansafitri267@gmail.com

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Putri Intan Safira

Telp:-

E-mail: putriintansafitri267@gmail.com

Kata kunci:

Tingkat Stres, Coping
Stress, Skripsi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan korelasi dengan pengambilan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 177 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki 75 orang dan perempuan 102 orang. Metode analisis menggunakan uji korelasi *product moment* dengan hasil korelasi sebesar $r = 0.350$ dengan taraf signifikansi 0,000 yang artinya $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan coping stress yang rendah dengan nilai R square 0.123 atau 12,3% stres dapat memberikan sumbangsih terhadap coping stress.

Keywords:

Stress Level, Coping
Stress, Thesis

Abstract

This research aims to determine the relationship between stress levels and stress coping in students who are preparing their thesis at the Da'wah Department, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. This research is quantitative research. This research method uses correlation with the sample taken in this study of 177 students consisting of 75 men and 102 women. The analysis method uses the product moment correlation test with a correlation result of $r = 0.350$ with a significance level of 0.000, which means $r_{count} > r_{table}$. The results of the research show that there is a significant positive relationship between stress levels and low stress coping with an R square value of 0.123 or 12.3% of stress can contribute to stress coping.

PENDAHULUAN

Kehidupan ini sangatlah perlu adanya pemecahan masalah yang sering timbul di kehidupan, mulai dari permasalahan keluarga, lingkungan, bahkan permasalahan diri sendiri

yang sering tidak bisa di kontrol oleh diri sendiri, maka disini memerlukan adanya upaya pencegahan dari permasalahan yang dihadapi. Permasalahan pada diri sendiri ini biasanya akan menimbulkan tekanan pada diri yang membuat munculnya stress dalam diri. Saat seseorang menempuh pendidikan di sana akan menimbulkan permasalahan yang terjadi, semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak tekanan dan tuntutan yang harus diselesaikan. Memasuki tahapan sebagai Mahasiswa, suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas atau perguruan tinggi. Sebagai seorang mahasiswa memiliki kewajiban dalam mengembangkan diri dengan ilmu yang diperoleh, sehingga nantinya mahasiswa akan memiliki kemampuan sesuai dengan bidang pendidikannya.

Mahasiswa pada perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studinya seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang biasa disebut skripsi. Diberbagai Universitas atau perguruan tinggi memiliki karakteristik tersendiri untuk skripsi (tugas akhirnya) yang mana akan menjadi suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Hal ini juga sama dengan penelitian Kinansih, yang mana Skripsi menjadi salah satu kewajiban yang harus diselesaikan seorang mahasiswa strata satu (S1) sebagai syarat yang harus dikerjakan sebelum memperoleh gelar sarjana. Skripsi akan diwajibkan bagi mahasiswa tingkat akhir, dimana banyak persepsi mahasiswa yang menganggap penyusunan skripsi sangat penting, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa (Hardin, 2019).

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama masa perkuliahan. Tentu saja mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan kan dengan berbagai tantangan selama proses pengerjaan dan penyusunan skripsi. Setiap mahasiswa memiliki hambatannya sendiri untuk menyelesaikan tugas skripsinya. Tidak jarang skripsi membuat mahasiswa menjadi stres dalam menyelesaikannya. Pada saat proses pengerjaan skripsi, beberapa mahasiswa menyelesaikan dalam kurun waktu yang berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya kurang motivasi, permasalahan pembimbing, rendahnya tanggung jawab belajar, konflik peran pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mahasiswa yang lebih memprioritaskan

kegiatan non-akademik di atas kegiatan akademik, hambatan dalam proses pengumpulan data penelitian, hambatan dalam menentukan dan mencari subjek, kesulitan dalam mencari jurnal atau referensi, batasan waktu dalam menyelesaikan studi, dan lain-lain (Kurniasani & Wahyudi, 2022).

Stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi individu yang meliputi stres yang timbul akibat persepsi dan evaluasi terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan tinggi (Saraswati et al., 2022). Stres yang diakibatkan oleh tekanan yang diciptakan oleh konflik antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengkhawatirkan, dan tidak terkendali antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, atau dengan kata lain: Stres melebihi kemampuan individu untuk bertahan (Anggraeni et al., 2022). Dengan kata lain, ancaman dapat menjadi stressor di luar kemampuan dan keterampilan seseorang, seperti sulitnya skripsi sehingga merasa tidak mampu menyelesaikannya, membuat skripsi tidak tuntas dan memperpanjang waktu studi.

Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat dan pikiran menjadi kacau (Gamayanti et al., 2018). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya spesifik terhadap setiap tuntutan atasnya. Lain halnya menurut Looker, stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang di terima dan kemampuan untuk mengatasinya (Da'awi & Nisa, 2021). Dengan kata lain stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stresor*).

Stres dalam suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu mencocokkan suatu hal antara kemampuan atau tuntutan yang diterima setiap individu sehingga menimbulkan kecemasan negatif pada diri sendiri. Hal ini diperkuat oleh Tery Gregson, yang mana menjelaskan bahwa stres bisa diartikan sebagai hal dirasakan setiap individu sehingga

memunculkan ketidak cocokan dengan kewajiban seseorang dengan kemampuan yang dimiliki (Ramadhan & Oktariani, 2022). Stres dapat dibedakan dalam beberapa tingkatan. Stres yang masih dalam tingkatan ringan, tingkat sedang dan tingkatan berat serta stres sangat berat (Adhita, 2018).

Reaksi stres mahasiswa dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik yang mempengaruhi motivasi rendah dan berdampak pada penundaan penyusunan skripsi yang akan membuat keterlambatan pada penyusunan skripsi. Dapat kita ketahui, ketika mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi terdapat banyak kendala antara lain: (1) Mencari judul skripsi; (2) Proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur; (3) Kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan; (4) Kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalkan bekerja (5); Takut menemui dosen pembimbing (Zakaria, 2017). Hal-hal yang dialami mahasiswa tersebut tentunya dapat mengganggu proses berjalannya mengerjakan skripsi, dimana mahasiswa banyak memperoleh tuntutan dari luar diri mereka, terutama keluarga. Berbagai macam cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyikapi hambatan- hambatan tersebut.

Banyaknya kasus mahasiswa yang justru berpikir negatif ketika mengalami hambatan tersebut yang mana memilih gantung diri dikarenakan stress dalam mengerjakan skripsi yang menjadi tugas akhir di perguruan tinggi. Seperti pada kasus-kasus yang tersebar di media sosial (media online), diberbagai tempat ditemukan kasus sama yaitu mahasiswa memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri karena tuntutan dari tugas akhirnya yaitu skripsi. Seperti di daerah Palembang, seorang pemuda ditemukan tewas gantung diri menggunakan tali nilon, Selasa (8/11) sekitar pukul 02.30 WIB. Diduga mahasiswa berinisial BG berusia 22 tahun, salah seorang mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri di Palembang yang mana Bunuh Diri karena Stres menghadapi Skripsi tak kunjung selesai, di lansir dari JPNN.com (Hutahaean, 2023).

Sama halnya dengan kasus seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur inisial BH usai kerap ditolak dosen, mahasiswa di salah satu universitas di Samarinda tersebut, sering terlihat diam dan murung. Hal itu terjadi karena skripsinya sering ditolak dosen. Salah satu faktornya yakni mungkin mahasiswa tersebut punya masalah psikologis, ketahanan terhadap stres yang tergolong rendah, yang mana Skripsi menjadi pemicunya. Yang berakhir BH ditemukan meninggal gantung diri di rumah milik kakak angkatnya di

Jalan Pemuda, Samarinda pada Sabtu 11 Juli 2020 sore, di lansir dari KOMPAS.com (Dewi, 2023).

Lain dengan kasus seorang wanita yang terus mengeluh dan menangis lantaran stres memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai. Belum di ACC oleh dosen lantaran banyak hambatan yang harus dihadapi. Yang mana hambatan skripsi tak hanya perihal penelitian, bahan, narasumber, namun dosen yang sulit ditemui atau dosen killer merupakan salah satu hambatan yang hampir dirasakan oleh mahasiswa. kondisi wanita itu di mana berada di titik sudah hampir menyerah menyelesaikan skripsi. di lansir dari LIPUTAN6.com (Hafidha, 2023).

Sama halnya juga terjadi pada mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno yang mana banyak mahasiswa yang mengalami stress saat menyusun skripsi yang dikarenakan oleh tuntutan dan tekanan dari lingkungan keluarga, dosen maupun orang-orang sekitar yang telah menyelesaikan skripsinya. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023 kepada beberapa mahasiswa jurusan dakwah program studi bimbingan dan konseling islam yang berinisial NP, yang mana dia mengatakan skripsinya tak kunjung selesai karena adanya konflik antar dosen pembimbingnya sehingga revisi tak kunjung selesai dan itu membuatnya stress harus melakukan revisian yang diberikan oleh dosennya yang memiliki perbedaan pendapat.

Selain itu stres skripsi juga dialami oleh MB dikarenakan kesulitan menemui dosen pembimbing dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang membuatnya terus-menerus bergadang yang mengakibatkan kurang tidur dan menurunnya kesehatan. Selanjutnya dari program studi manajemen dakwah mahasiswa yang berinisial F yang mana mengalami stress dimana dia memiliki tuntutan mulai dari kuliah sambil kerja, belum lagi organisasi yang banyak menyita waktunya untuk mengerjakan skripsinya yang membuatnya terlambat dalam mengerjakan skripsinya yang mengakibatkan dia hampir menyerah untuk menyelesaikan skripsi.

Begitu juga terjadi di program studi komunikasi penyiran islam salah satu mahasiswanya yang berinisial A memiliki pemasalahan yang hampir sama, yang mana dia lebih memilih menghabiskan waktunya untuk berkerja mencari uang dibandingkan dengan mengerjakan skripsi dikarenakan setiap kali dia mau bimbingan pasti dosen

pembimbingnya tidak bisa ditemui dengan berbagai alasan yang membuat dia stres dan lebih memilih melakukan hal lain.

Pada kenyataannya tuntutan yang dialami mahasiswa yang melakukan skripsi berasal dari kejadian yang berulang-ulang, misalkan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan revisi. Hal tersebut tentunya akan menjadi *stressor* tersendiri yang dirasakan mahasiswa yang bersangkutan. Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus & Cohen, bahwa ada 2 hal yang dapat menjadikan aktivitas sebagai sumber stres yakni *daily hassles* dan *Personal stressor*. Kejadian berulang-ulang yang cenderung tidak menyenangkan akan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stres (*daily hassles*). Sedangkan *personal stressor* merupakan suatu keadaan tertekan yang dapat berupa ancaman yang merugikan diri sendiri. Seperti halnya tuntutan dari orang tua maupun lingkungan sekitar untuk segera menyelesaikan skripsi (Zakaria, 2017).

Kondisi yang telah dijelaskan di atas dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi. Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah juga kendala tersebut yaitu dengan strategi koping yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres yang dialaminya. Koping itu sendiri akan menjadi cara untuk strategi dalam manajemen tingkah laku dikeadaan yang mengalami tekanan. Hal ini juga dijelaskan oleh Lazarus, coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata (Azahra, 2017). Lazarus dan Folkman mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut (Romadlon, 2021).

Faktor yang menentukan sejauh mana strategi coping yang sering dan efektif digunakan sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari masalah yang dialami individu. Jadi, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya sendiri untuk menentukan *problem focused coping* yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam *stressor* yang dihadapinya.

Pemahaman mengenai koping itu sendiri sangatlah penting karena dengan mengetahui strategi koping yang benar dan efektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kepribadiannya (Saputri & Wulanyani, 2019).

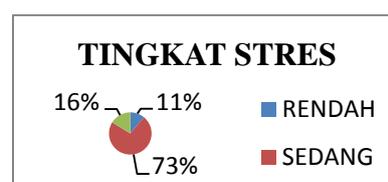
Penelitian ini menjadi penting karena memberikan gambaran komprehensif tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan tingkat stress dengan coping stress mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat stress dengan coping stress pada mahasiswa untuk meningkatkan coping stress mahasiswa dalam menghadapi stress.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang digunakan berupa angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan coping stress. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Peneliti menggunakan sampel yaitu Mahasiswa Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Adapun teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 177 mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian yaitu angket sebanyak 53 pertanyaan yang terdiri dari 27 pertanyaan indikator tingkat stres dan 26 pertanyaan indikator coping stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi pada variabel tingkat stress peneliti menyajikan dalam bentuk diagram lingkaran, perhitungan menggunakan *microsoft excel*. Adapun penjelasannya pada gambar, 1 sebagai berikut:



Gambar 1 Persentase Skor Tingkat Stress

Berdasarkan persentasi di atas dapat dilihat bahwa terdapat 11% (20 responden) dalam kategori rendah, kemudian 73% (128 responden) dalam kategori sedang, dan 16% (29 responden) dalam kategori berat yang memiliki tingkat stress.

Selanjutnya menguji hipotesis dengan teknik analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan *software* SPSS versi 25, dalam pengambilan keputusan pada analisis korelasi dapat ditentukan dengan melihat nilai signifikansi dan melihat tanda bintang di *pearson correlation*, Hasil hipotesis ini dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 1 Uji Hipotesis Korelasi Produk Moment

<i>Correlations</i>			
		TINGKAT STRES	COPING STRES
TINGKAT STRES	<i>Pearson Correlation</i>	1	.350**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	177	177
COPING STRES	<i>Pearson Correlation</i>	.350**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	177	177

Hasil uji korelasi *product moment* sebesar r_{hitung} 0.350 sementara nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05, dengan N : 177 sebesar 0,000, dengan keputusan H_a diterima jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Karena nilai r_{hitung} yang didapat sebesar $0,350 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 sebesar 0,000, maka hipotesis hubungan antara tingkat stres dengan coping stress bersifat positif. Berdasarkan nilai r_{hitung} *person correlation* yaitu 0,350 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel tingkat stres dengan *coping stress* hubungan rendah atau lemah.

Tabel 2 Hasil Regresi Variabel Bebas Dan Variabel Terikat

<i>Model Summary^b</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.350 ^a	.123	.118	7.160

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *R square* yang diperoleh sebesar 0.123. Hal ini berarti bahwa variabel coping stress memberikan sumbangsih pada tingkat stres dengan nilai *R square* sebesar 0,123 atau sebesar 12,3%. Dengan demikian terdapat 87,7% variabel lain selain coping stress yang tidak terukur dalam penelitian yang memberikan perubahan terhadap variabel tingkat stres. Besaran hitungan sumbangsih

terhadap tingkat stres artinya cukup besar jika tidak dilakukan penanganan maka akan semakin membesar potensi tingkat stres hal itu dapat berdampak pada kebiasaan karakter di masa yang akan datang.

Setelah diketahui nilai *R square* dengan nilai signifikan sumbangsih variabel coping stress terhadap tingkat stress, kemudian dilakukan perhitungan uji anova untuk mengetahui apakah model persamaan garis regresi yang digunakan tepat diterapkan dalam perhitungan resensi ini berikut uji anova yang disajikan:

Tabel 3 ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1256.347	1	1256.347	24.509	.000 ^b
	Residual	8970.715	175	51.261		
	Total	10227.062	176			

Dalam uji anova yang telah dihitung menunjukkan bahwa nilai f_{hitung} yang didapat sebesar 24,509 sementara nilai f_{tabel} dengan df 1 dan 175 sebesar 3,90. Karena nilai f_{hitung} yang diperoleh $> f_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat diterapkan. Setelah mengetahui nilai f_{hitung} untuk menguji persamaan regresi kemudian dilakukan perhitungan dalam uji signifikan konstanta dari variabel independen yang akan diuji.

Setelah diketahui nilai f_{hitung} untuk menguji persamaan regresi kemudian dilakukan penghitungan uji signifikan konstanta dari variabel independen yang diukur. Hasil disajikan pada tabel *coefficients* berikut:

Tabel 4 Uji Coefficients

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	52.872	6.254		8.454	.000
COPING STRESS	.370	.075	.350	4.951	.000

Uji *coefficients* di atas dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh pada tingkat stress sebesar 4.951 sementara nilai t_{tabel} pada taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05 dengan df 175 (n-2) sebesar 1,654. Karena nilai t_{hitung} yang diperoleh $> t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan

bahwa variabel *coping stress* memberikan pengaruh yang sangat nyata terhadap perilaku tingkat stres.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan komputer SPSS 25 pada uji korelasi *product moment* sebesar r_{hitung} 0.350 sementara nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05, dengan $N: 177$ sebesar 0,000, dengan keputusan H_a diterima jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Karena nilai r_{hitung} yang didapat sebesar $0,350 > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% atau 0,05 sebesar 0,000, maka hipotesis hubungan antara tingkat stres dengan coping stress bersifat positif. Berdasarkan nilai r_{hitung} *person correlation* yaitu 0,350 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel tingkat stres dengan coping stress hubungan rendah atau lemah. Dengan demikian, ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu diterima

Hasil penelitian juga menunjukan bahwa tingkat stress responden berada pada tingkat sedang dimana ditunjukkan bahwa tingkat stres rendah sebanyak 11% (20 responden), sedangkan yang berat hanya 16% (29 responden), dan tingkat stress responden pada tingkat sedang sebanyak 73% (128 responden). Maka dapat diketahui bahwa tingkat stres pada stres ringan memiliki hubungan sebesar 11% terhadap coping stress, selanjutnya tingkat stres pada stres sedang memiliki hubungan sebesar 73% terhadap coping stress dan tingkat stres pada stres berat sebesar 16% terhadap coping stres.

Tingkat stress responden kebanyakan pada tingkatan sedang, kondisi ini terjadi karena mahasiswa mampu menggunakan coping stress pada saat mereka sedang mengalami stres. Hal tersebut akan berdampak baik untuk mahasiswa sehingga tingkat stress mereka pun cenderung sedang. Sehingga benar apa yang dikatakan Lazarus dan Folkman yang mana mengatakan coping sebagai suatu proses dimana individu mencoba mendamaikan kesenjangan pengetahuan dengan tuntutan situasi stres dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut (Romadlon, 2021).

Menurut Sarafino, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan, yang mengarah pada persepsi kebutuhan yang berbeda yang disebabkan oleh situasi yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Juhariya, 2022). Peristiwa stres dapat diselesaikan dengan cara pengaplikasian bimbingan dan konseling. Layanan dalam bimbingan dan konseling pada dasarnya adalah untuk

mengaplikasikan perkembangan nilai-nilai dan kompetensi yang dimiliki melalui proses interaksi antara konselor dan klien bimbingan dan konseling merupakan layanan atau proses pemberian bantuan kepada individu dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut.

Sehingga dalam penyelesaian permasalahan mahasiswa yang mengalami stres maka langkah yang harus dilakukan adalah mengetahui terlebih dahulu kebutuhan mahasiswa dan menyusun rencana kerja agar lebih terprogram dengan baik serta melakukan pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Armila, 2020) menjelaskan bawah bimbingan kelompok merupakan teknik yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengelola stres. Dalam penelitian (Rachma, 2014) menjelaskan penerapan konseling kelompok dengan menggunakan strategi coping dapat mengurangi stres.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Fuadi et al., 2023) menjelaskan strategi konseling individual merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi stres pada mahasiswa. Dengan menerapkan teknik relaksasi, pengelolaan waktu yang baik, pengembangan keterampilan belajar, dukungan sosial yang memadai, pengaturan diri, dan pengembangan pola pikir yang adaptif, mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Maka dapat disimpulkan dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi stres yang dialami. Layanan-layanan tersebut antara lain, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bawah responden dapat menghadapi stress dengan menggunakan coping stress seperti jalan-jalan, sholat, berselancar ke sosial media, curhat ke teman dan orang tua, olahraga, bermain games, tidur, shopiing, mendengarkan musik, menonton film kesukaan, dan baca al-quran. Walaupun cara penyelesaian responden berbeda-beda tetapi mengahapi stress dengan baik.

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya tingkat stress akan sangat berhubungan dengan coping stress, yang dimana jika mahasiswa mampu menggunakan coping stress pada saat mereka sedang mengalami stres. Hal tersebut akan berdampak baik untuk mahasiswa sehingga tingkat stress mereka pun cenderung menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu adanya hubungan antara tingkat stress terhadap coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dapat diketahui bahwa tingkat stres pada stres ringan memiliki hubungan sebesar 11% terhadap coping stress, selanjutnya tingkat stres pada stres sedang memiliki hubungan sebesar 73% terhadap coping stress dan tingkat stres pada stres berat sebesar 16% terhadap coping stres.

Pada uji korelasi *product moment* sebesar r_{hitung} 0,350 sementara nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05, dengan N: 177 sebesar 0,000, dengan keputusan H_a diterima jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Karena nilai r_{hitung} yang didapat sebesar $0,350 > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% atau 0,05 sebesar 0,000, maka hipotesis hubungan antara tingkat stres dengan coping stress bersifat positif. Berdasarkan nilai r_{hitung} *person correlation* yaitu 0,350 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel tingkat stres dengan coping stress hubungan rendah atau lemah. Dengan demikian, ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu diterima.

REFERENSI

- Adhita, B. R. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Ilusi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang*. 1–37.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan. *Education and Develoment*, 10(2), 629–633.
- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi*. 1–145.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Dewi, R. K. (2023). *Viral soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen, Ini Analisis Pengamat Pendidikan*. KOMPAS.Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen?page=all>
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995.

- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hafidha, S. I. (2023). *Stres Karena Skripsi, Wanita Ini Nangis dan Mengeluh Setiap Hari*. LIPUTAN6.Com. <https://www.liputan6.com/hot/read/4482588/stres-karena-skripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari>
- Hardin B, F. (2019). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ramin 2019. *Journal of Social and Economics Research*, 1(1), 22-29. <https://doi.org/10.54783/jser.v1i1.4>
- Hutahaean, B. (2023). *Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri*. JPNN.Com. <https://m.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri>
- Juhariya. (2022). *Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kian Acehmad Siddiq Jember*. 1-106.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 348-355.
- Rachma, N. F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK*, 04(03), 1-10.
- Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1-8.
- Romadlon, N. S. S. (2021). *Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang*. 1-108.
- Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan Antara Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400-405. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p19>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207-216.
- Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1-45.