

# Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Siti Anisa, Dwi Nastiti\*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya permasalahan terkait *coping stress* pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mahasiswa memiliki waktu terbatas, kelelahan fisik dan mental, memiliki tuntutan ganda dan ketidakstabilan emosi yang membuat tidak terselesaikannya perkuliahan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan populasi mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sambil bekerja dan sedang menempuh skripsi dengan jumlah 3.176 jumlah dan yang dipergunakan sebagai sampel berjumlah 346 berdasarkan tabel *Krejcie* dan *Morgan* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yaitu mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi. Variabel dalam penelitian ini adalah *coping stress*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *coping stress* dengan model skala *Likert* yang diadopsi dari penelitian terdahulu dengan nilai reliabilitas sebesar 0.896. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan *microsoft excel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki *coping stress* sebanyak 203 mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 59% dan 244 mahasiswa menggunakan *emotion focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 71%.

**Kata Kunci:** *Coping Stress*, Mahasiswa Pekerja, Skripsi

\*Correspondence: Dwi Nastiti  
Email: [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

Received: 17-07-2024  
Accepted: 24-07-2024  
Published: 31-07-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study is motivated by the existence of problems related to coping stress in working students who are working on a thesis at Muhammadiyah Sidoarjo University. Students have limited time, physical and mental fatigue, have multiple demands and emotional instability that make lectures not completed properly. The purpose of this study was to determine the description of coping stress in working students who are working on a thesis. This research method is descriptive quantitative with a population of active students of Muhammadiyah University of Sidoarjo who are working and are pursuing a thesis with a total of 3,176 numbers and those used as samples totaled 346 based on the *Krejcie* and *Morgan* tables with a 5% error rate. Determination of the sample using *purposive sampling* technique with certain considerations, namely active students who study while working and are working on a thesis. The variable in this study is coping stress. Data collection in this study used a stress coping scale with a *Likert* scale model adopted from previous research. Data analysis in this study used descriptive statistical tests with the help of *Microsoft Excel*. The results showed that most of the working students who were working on their thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo had stress coping as many as 203 students used *problem focused coping* in the moderate category with a percentage of 59% and 244 students used *emotion focused coping* in the moderate category with a percentage of 71%.

**Keywords:** *Coping Stress*, Student Workers, Thesis

## Pendahuluan

Fenomena kuliah sambil bekerja bukan hal yang baru di Indonesia, dapat dilihat dengan banyaknya universitas negeri maupun swasta yang membuka kelas khusus karyawan. Umumnya universitas yang membuka kelas karyawan ini menyediakan waktu perkuliahan diluar waktu kerja, seperti kelas malam atau kelas sabtu-minggu. Bahkan ada juga yang kuliah kelas reguler yang sambil bekerja. Mahasiswa adalah mereka yang sedang mengejar pendidikan tinggi di berbagai jenis institusi, termasuk perguruan tinggi negeri, perguruan tinggi swasta, atau lembaga yang setara dengan perguruan tinggi (Ferdiawan et al., 2020). Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang aktif dalam pendidikan tinggi, sambil berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang ada dalam dunia pekerjaannya (Lubis et al., 2015). Terdapat beberapa manfaat bagi mahasiswa yang bekerja, termasuk kemampuan praktis, kemandirian, konsistensi, kreativitas, serta pengembangan jiwa profesional (Subandy & Jatmika, 2020). Beberapa alasan yang mendorong mahasiswa untuk mengambil kuliah sambil bekerja, seperti masalah keuangan dalam membiayai kuliah mereka sendiri dan membantu meringankan beban orang tua (Putri & Lubis, 2019).

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studi dalam rentang waktu 3,5 – 4 tahun baik mahasiswa reguler maupun mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Tugas akhir atau skripsi merupakan tahapan dalam jenjang pendidikan perkuliahan yang harus ditempuh oleh mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Sari, 2018). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi, dinamika tersebut dapat menjadi lebih kompleks. Proses penelitian yang intens dan tanggung jawab pekerjaan seringkali saling bersinggungan, menimbulkan tekanan ekstra. Mahasiswa harus memastikan bahwa mereka dapat menyusun jadwal yang efisien, membagi waktu dengan bijak antara kewajiban akademis dan profesional mereka. Dalam konteks ini, skripsi bukan hanya sebagai tantangan akademis, tetapi juga sebagai bentuk pengembangan profesional yang signifikan (Kharisma, 2023).

Pengerjaan tugas akhir bagi mahasiswa yang bekerja dapat menimbulkan stres (Ambarwati et al., 2019). Penyebab stres pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi bisa bersifat multi-dimensi. Beban kerja yang tinggi, deadline yang ketat, dan ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing dapat menjadi pemicu stres (Dini & Iswanto, 2019). Selain itu, kesulitan dalam mengumpulkan data, menentukan metodologi penelitian, dan menghadapi ketidakpastian hasil penelitian juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Selain itu, mahasiswa juga mungkin merasa tertekan oleh harapan diri sendiri atau dari lingkungan sekitar, menciptakan tekanan tambahan (Herlambang, 2022).

Tanda-tanda stres pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi dapat bervariasi, mulai dari penurunan kualitas tidur, perubahan dalam perilaku makan, hingga gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati, dan perasaan kewalahan juga dapat menjadi indikator stres yang mungkin dialami mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi (Handoko, 2022). Penting bagi mereka untuk mengakui tanda-tanda ini dan mencari dukungan, baik dari dosen pembimbing, teman sejawat, atau sumber dukungan lainnya, guna mengelola stres dengan lebih efektif selama proses penyelesaian skripsi (Azahra, 2018).

Permasalahan tersebut harus segera diatasi agar tidak terjadi stres yang berlebihan. Jika masalah-masalah ini tidak ditangani, dikhawatirkan motivasi belajar mahasiswa akan semakin menurun, yang pada akhirnya akan berdampak pada pengerjaan skripsi yang dilakukannya sehingga pencapaian IPK mahasiswa sebagai indikator pemahaman materi perkuliahan menurun (Mulyanto, 2017). Dalam konteks pembelajaran, *coping stress* sangat penting karena seseorang yang tidak memiliki *coping stress* yang kuat dalam belajar cenderung tidak akan mampu mengikuti kegiatan akademik dengan baik dan mencapai prestasi yang baik dalam pendidikan sehingga menimbulkan stres yang berlebihan (Sabrina, 2017).

*Coping* adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis (Lazarus, 1998). Dengan demikian munculnya *coping* ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak (Mheidly et al., 2020). *Coping stress* adalah proses atau upaya yang dilakukan seseorang untuk menghadapi, mengurangi, atau mengatasi stres yang mereka alami (Folkman, 2020). *Coping stress* melibatkan serangkaian strategi, teknik, atau tindakan yang digunakan individu untuk mengelola tekanan, kecemasan, atau ketegangan yang bisa muncul dalam berbagai situasi kehidupan (Polizzi et al., 2020). Tujuan dari *coping stress* adalah untuk membantu seseorang mengatasi stres dan mengembalikan keseimbangan emosional serta fisik mereka. Strategi coping stress dapat beragam, termasuk berbicara dengan seseorang yang dipercayai, meditasi, olahraga, relaksasi, atau bahkan mencari bantuan profesional seperti psikoterapis atau konselor jika diperlukan (Dela et al., 2019). *Coping stress* memiliki aspek-aspek sebagai berikut: 1) *Problem Focused Coping* (Coping yang berfokus pada masalah) dan 2) *Emotional Focused Coping* (Coping yang berfokus pada emosi) (Lazarus & Folkman, 1984).

*Problem Focused Coping* (Coping yang berfokus pada masalah) merupakan teknik untuk mengelola stres yang terfokus pada sumber masalah dengan berusaha untuk langsung menghadapi sumber masalah, menemukan sumber masalah, dan mengubah sesuatu yang merupakan sumber masalah serta berusaha mengatasinya sehingga stres tersebut berkurang atau hilang. Untuk mengurangi masalah yang dapat menyebabkan stres, individu akan beradaptasi dengan mempelajari cara atau keterampilan yang baru. Individu akan lebih sering menggunakan teknik ini dengan asumsi bahwa mereka dapat benar-benar mengubah apa yang terjadi karena individu secara aktif mencari solusi untuk masalah sehingga dapat menghilangkan kondisi yang dapat menimbulkan stres (Dalqiqih, 2022).

*Emotional Focused Coping* (Coping yang berfokus pada emosi) merupakan teknik pengelolaan stressor, dimana individu merespon suatu masalah dengan cara yang emosional. Teknik ini digunakan untuk mengelola respon emosional terhadap stressor. Hal ini dilakukan dengan cara bagaimana individu berperilaku untuk menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Jika individu tersebut tidak mampu mengubah kondisi tersebut, maka individu akan cenderung mengendalikan emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi yang tidak menyenangkan atau masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Mahasiswa pekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak bekerja (Ambarwati et al., 2019). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Subandy & Jatmika (2020) menunjukkan bahwa sebesar 53% mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki *coping stress* dalam kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Adisty dengan judul "*coping stress* mahasiswa akhir yang bekerja *part time*" juga menunjukkan bahwa 43% mahasiswa memiliki tingkat *coping stress* pada kategori rendah (Adisty, 2020). Hasil survey yang telah dilakukan oleh peneliti pada 50 mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa 75% mahasiswa pekerja tidak dapat memiliki *coping stress* sehingga merasa terbebani dengan tugas yang diberikan oleh dosen dengan pekerjaan dan perkuliahan yang begitu berat, dan sebanyak 25% mahasiswa pekerja yang memiliki *coping stress* sehingga dapat mengatur antara pekerjaan dan perkuliahan.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di UMSIDA tentang *coping stress*, seperti:

#### **Subjek NR**

"Semester 7 ini berat sekali mbak, banyak mata kuliah yang SKS nya besar-besar, ditambah lagi sudah bisa mengerjakan skripsi juga, ada juga mata kuliah magang dimana magang harus sesuai dengan jurusan saya psikologi sementara pekerjaan saya bukan dibidang psikologi, saya sempat stres memikirkan itu mbak, sempat memilih untuk tidak mengambil mata kuliah magang agar tidak stres berlebihan saya mbak, ini semester yang membuat saya benar-benar stres, waktu liburan tidak ada karena diganti dengan magang, dan saya kebanyakan habis pulang kerja langsung lanjut magang di tempat lain, begitu terus kecuali sabtu dan minggu, sabtu dan minggu itu saya buat berlibur agar mengurangi stres yang saya lami, skripsi saya kerjakan biasanya disela-sela berlibur mbak, karena agar pikirannya tenang mbak saat mengerjakan"

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa subjek kuliah sambil bekerja, memiliki *coping stress* untuk mengerjakan tugas mata kuliah walaupun sambil bekerja. Hal ini sesuai dengan aspek *coping stress* yaitu *emotional focused coping*. Subjek merasa terdorong untuk mewujudkan keinginan dan harapannya dalam menyelesaikan tugas akhir dan perkuliahannya. Selanjutnya, Peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di UMSIDA tentang *coping stress*, seperti:

#### **Subjek MK**

"Saya sering mengalami stres ketika ada konflik waktu atau waktunya bertabrakan antara pekerjaan dan kuliah, seperti ketika ada deadline pekerjaan yang bertabrakan dengan tenggat waktu pengumpulan tugas kuliah. Kondisi semacam ini seringkali menjadi penyebab stres bagi saya, dan saya merasa bingung tentang prioritas mana yang seharusnya saya berikan, kalau saya stress biasanya si saya mendahulukan deadline kerja tapi sebelumnya saya meminta informasi sedetail mungkin mengenai tugas kuliah dan penyusunan skripsi saya jadi saya bisa terbantu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan hasil revisi, dan saya bisa mengerjakan tugas kuliah dan mengerjakan revisi skripsi setelah deadline kerja saya selesai".

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa subjek kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi, memiliki motivasi untuk tetap mengerjakan tugas-tugas kuliah dan tidak mengabaikannya. Hal ini sesuai dengan aspek *coping stress* yaitu *problem focused coping*. Subjek memiliki penyelesaian terhadap permasalahan *coping stress*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di UMSIDA menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berhasil mengatasi stres dengan pendekatan yang sesuai dengan situasi mereka. Dalam mengerjakan tugas mata kuliah, mahasiswa menggunakan *emotional focused coping*, sementara dalam menyelesaikan skripsi, mereka menggunakan *problem focused coping*. Mahasiswa merasa terdorong dan termotivasi untuk mencapai tujuan akademis mereka, menunjukkan kesiapan dan kemampuan dalam mengelola stress seiring dengan tanggung jawab pekerjaan dan tugas kuliah, dimana hal tersebut sesuai dengan aspek *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

*Coping stress* memiliki urgensi yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi (Aruni, 2022). Mereka menghadapi tekanan ganda dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang bisa menjadi beban berat. Dalam konteks mengerjakan skripsi, stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat kemajuan penelitian, mengganggu konsentrasi, dan mempengaruhi kualitas pekerjaan mereka. Skripsi, sebagai proyek akademik yang memerlukan penelitian mendalam, penulisan, dan presentasi, dapat menjadi sumber stres yang besar (Lubis, 2021). Stres yang berlarut-larut dapat membahayakan kesejahteraan mental dan fisik mereka serta memperpanjang proses studi mereka. Oleh karena itu, kemampuan *coping stress* yang efektif sangat penting untuk membantu mereka menjaga keseimbangan, meningkatkan produktivitas, dan meraih keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi dan mencapai tujuan akademik serta karir mereka (Nur' Alimah, 2022).

Uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Variabel dalam penelitian ini yaitu *coping stress* dalam mengerjakan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi berjumlah 3.176 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 346 mahasiswa berdasarkan pada tabel *Krejcie* dan *Morgan* dengan taraf kesalahan 5%. Peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yaitu mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi untuk menentukan jumlah subyek pada masing-masing fakultas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (Sugiyono, 2016).

Tabel 1. Populasi dan Sampel

Kelas	Populasi	Sampel
FAI	296	32

FBHIS	1.157	126
FIKES	123	13
FPIP	679	74
FSAINTEK	921	101
<b>Total</b>	<b>3.176</b>	<b>346</b>

Tenik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *coping stress* yang diadopsi dari penelitian Azzahra dengan menggunakan aspek-aspek *coping stress* dari Lazarus & Folkman (Azahra, 2018). Aspek-aspek tersebut meliputi aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Skala *coping stress* terdiri dari 36 butir aitem yakni 26 aitem *favorable* dan 10 item *unfavorable* dengan nilai validitas yaitu 1,38 serta reliabilitas sebesar 0,910 berdasarkan perhitungan *Rasch Model*. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data reliabilitas sebesar 0.896 serta memiliki nilai validitas yaitu 0.326 – 0.560. Data hasil penelitian dianalisa menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan bantuan *microsoft excel*.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil penelitian

**Tabel 2.** Distribusi Subjek Penelitian Menurut Jenis Kelamin dan Kelas

Kategori	Jumlah
Laki-Laki	132
Perempuan	214
Total	346
Pagi	222
Malam	124
Total	346

Berdasarkan Tabel 2. tersebut, distribusi subjek penelitian menurut jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 132 mahasiswa dan jenis kelamin perempuan berjumlah 214 mahasiswa. Distribusi subjek penelitian menurut jenis kelas yaitu pada kelas pagi berjumlah 222 mahasiswa dan pada kelas malam berjumlah 124 mahasiswa.

**Tabel 3.** Data Deskriptif *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi

	Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Coping Stress	346	53.00	41.00	94.00	71.6243	6.61775	43.795
Problem Focused Coping	346	19.00	13.00	32.00	24.3555	2.45497	6.027
Emotion Focused Coping	346	34.00	28.00	62.00	47.2688	4.76947	22.748
Valid N (listwise)	346						

Tabel 3. Diperoleh hasil bahwa variabel *coping stress* memiliki nilai mean ( $\mu$ ) sebesar 71.6 dengan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 6.6. Aspek *problem focused coping* diperoleh nilai

mean ( $\mu$ ) sebesar 24.3 dengan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 2.4. Aspek *emotion focused coping* diperoleh nilai mean ( $\mu$ ) sebesar 47.2 dengan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 4.7.

**Tabel 4.** Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Problem Focused Coping</i>	Frek	%
Laki Laki	Tinggi	17	13%
	Sedang	103	78%
	Rendah	12	9%
	<b>Total</b>	132	100%
Perempuan	Tinggi	29	14%
	Sedang	157	73%
	Rendah	28	13%
	<b>Total</b>	214	100%
Jenis Kelamin	<i>Emotion Focused Coping</i>	Frek	%
Laki Laki	Tinggi	16	12%
	Sedang	102	77%
	Rendah	14	11%
	<b>Total</b>	132	100%
Perempuan	Tinggi	16	7%
	Sedang	167	78%
	Rendah	31	15%
	<b>Total</b>	214	100%

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa tingkat kategori *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa laki-laki memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang sebanyak 103 mahasiswa dengan persentase sebesar 78% dan mahasiswa perempuan memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang dengan jumlah 157 mahasiswa dengan persentase sebesar 73%. *Emotion focused coping* pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang yang berjumlah 102 mahasiswa dengan persentase sebesar 77%. Mahasiswa perempuan pada *emotion focused coping* berada pada kategori sedang berjumlah 167 mahasiswa dengan persentase sebesar 78%.

**Tabel 5.** Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Kelas

Kelas	<i>Problem Focused Coping</i>	Frek	%
Pagi	Tinggi	27	12%
	Sedang	167	75%
	Rendah	28	13%
	<b>Total</b>	222	100%
Malam	Tinggi	9	7%
	Sedang	99	80%
	Rendah	16	13%

<b>Total</b>		124	100%
<b>Kelas</b>	<b>Emotion Focused Coping</b>	<b>Frek</b>	<b>%</b>
<b>Pagi</b>	Tinggi	17	8%
	Sedang	174	78%
	Rendah	31	14%
<b>Total</b>		222	100%
<b>Malam</b>	Tinggi	9	7%
	Sedang	98	80%
	Rendah	17	13%
<b>Total</b>		124	100%

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa tingkat kategori  *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja pada kelas pagi dan malam tidak memiliki perbedaan secara signifikan. Mahasiswa pada kelas pagi memiliki  *problem focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 167 mahasiswa dengan persentase sebesar 75%. Mahasiswa kelas malam memiliki  *problem focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 99 mahasiswa dengan persentase sebesar 80%. Pada aspek  *emotion focused coping* mahasiswa kelas malam berada pada kategori sedang sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase sebesar 80% dan pada mahasiswa kelas pagi memiliki  *emotion focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 174 mahasiswa dengan persentase sebesar 78%.

**Tabel 6.** Tingkat *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Fakultas

<b>Fakultas</b>	<b>Problem Focused Coping</b>	<b>Frek</b>	<b>%</b>
<b>FPIP</b>	Tinggi	6	8%
	Sedang	61	83%
	Rendah	7	9%
<b>FBHIS</b>	Tinggi	14	11%
	Sedang	97	76%
	Rendah	16	13%
<b>FSAINTEK</b>	Tinggi	15	15%
	Sedang	72	71%
	Rendah	14	14%
<b>FAI</b>	Tinggi	3	9%
	Sedang	26	82%
	Rendah	3	9%
<b>FIKES</b>	Tinggi	1	8%
	Sedang	11	84%
	Rendah	1	8%
<b>Fakultas</b>	<b>Emotion Focused Coping</b>	<b>Frek</b>	<b>%</b>
<b>FPIP</b>	Tinggi	3	4%
	Sedang	61	82%
	Rendah	10	14%
<b>FBHIS</b>	Tinggi	10	8%
	Sedang	98	77%
	Rendah	19	15%
<b>FSAINTEK</b>	Tinggi	7	7%

	Sedang	84	83%
	Rendah	10	10%
FAI	Tinggi	2	6%
	Sedang	26	81%
	Rendah	4	13%
FIKES	Tinggi	1	8%
	Sedang	11	84%
	Rendah	1	8%

Tabel 6. merupakan gambaran dari tingkat kategori *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja berdasarkan fakultas. Aspek *problem focused coping* pada fakultas FPIP berada pada kategori sedang sebanyak 61 siswa dengan persentase sebesar 83%. Fakultas FBHIS memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang sebanyak 97 mahasiswa dengan persentase sebesar 76%. Fakultas FSAINTEK juga berada pada kategori sedang sebanyak 72 mahasiswa dengan persentase sebesar 71%. Fakultas FAI berada pada kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase sebesar 82% dan pada fakultas FIKES juga berada pada kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 84% untuk aspek *problem focused coping*.

Aspek *emotion focused coping* pada fakultas FPIP berada pada kategori sedang sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase sebesar 82%. Fakultas FBHIS berada pada kategori sedang sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase sebesar 77%. Fakultas FSAINTEK berada pada kategori sedang sebanyak 84 mahasiswa dengan persentase sebesar 83%. Fakultas FAI juga berada pada kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase sebesar 81% dan pada fakultas FIKES juga berada pada kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 84% untuk aspek *emotion focused coping*.

**Tabel 7.** Tingkatan Kategori *Coping Stress* dalam Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Frek	%
<i>Problem Focused Coping</i>	Tinggi	103	29%
	Sedang	203	59%
	Rendah	40	12%
<b>Total</b>		346	100%
<i>Emotion Focused Coping</i>	Tinggi	56	16%
	Sedang	244	71%
	Rendah	46	13%
<b>Total</b>		346	100%

Berdasarkan Tabel 7. diketahui tingkatan kategori *coping stress* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja berdasarkan aspek-aspek dimana dalam aspek *problem focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 24.36 dan pada aspek *emotional focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 44.27. Aspek *problem focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59% serta memiliki jumlah 203 mahasiswa pada aspek tersebut. Aspek *emotional focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71% serta memiliki jumlah 244 mahasiswa pada aspek tersebut.

## B. Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini diperoleh bahwa mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki *coping stress* sebanyak 203 mahasiswa pada aspek *problem focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 59% dan 244 mahasiswa memiliki *emotion focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 71%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memunculkan *coping stress* dalam mengerjakan skripsi meskipun sedang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang memiliki *coping stress* mampu merencanakan dan mengelola untuk menghadapi, mengurangi, atau mengatasi stres yang mereka alami (Folkman, 2020). Mahasiswa mampu menyusun serangkaian strategi, teknik, atau tindakan yang digunakan individu untuk mengelola tekanan, kecemasan, atau ketegangan yang bisa muncul dalam berbagai situasi kehidupan (Polizzi et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah (2013) menunjukkan bahwa *coping stress* dapat berhubungan dengan prestasi akademik ( $r = 0.142$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). Mahasiswa pekerja yang memiliki *coping stress* dalam mengerjakan skripsi tinggi cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik, mahasiswa dapat lulus tepat waktu sesuai dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa pekerja untuk menjaga dan meningkatkan *coping stress* mereka agar dapat mencapai hasil akademik yang optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Rafikasari & Purwandari (2015) juga membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki *coping stress* tinggi akan memiliki efikasi diri yang baik ( $r = 0.785$ ,  $p = 0.000 < 0.01$ ). Mahasiswa pekerja mampu mengkondisikan tugas akademik agar tercapainya tujuan dalam melakukan kegiatan akademik (Azahra, 2018).

Peneliti lainnya juga menemukan bahwa dukungan sosial sebagai pemicu mahasiswa memiliki *coping stress* yang tidak maksimal (Jayusman, 2018). Temuan tersebut juga sejalan dengan bukti empiris yang dimana menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa ( $r = 0.529$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Dukungan sosial sangat bermanfaat dan berguna untuk mahasiswa pekerja dalam setiap kegiatan akademiknya, karena dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, nyaman dan dihargai sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dan lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik seperti mengerjakan skripsi (Afifah, 2023).

Hasil analisa data juga diperoleh bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan sedang mengerjakan skripsi tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *coping stress* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki *coping stress* dengan nilai rata-rata sebesar 107.20 dan mahasiswa perempuan memiliki *coping stress* dengan nilai rata-rata sebesar 107.28. mahasiswa laki-laki pada aspek *problem focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 103 mahasiswa dengan persentase sebesar 78% dan mahasiswa perempuan memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang dengan jumlah 157 mahasiswa dengan persentase sebesar 78%. *Emotion focused coping* pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang yang berjumlah 102 mahasiswa dengan persentase sebesar 77%. Mahasiswa perempuan pada *emotion focused*

*coping* berada pada kategori sedang berjumlah 167 mahasiswa dengan persentase sebesar 78%. Penelitian yang dilakukan Sugiarti et al (2024) juga menunjukkan hal yang sama dimana mahasiswa laki-laki tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan mahasiswa perempuan dalam *coping stress* saat mengerjakan skripsi ( $T = 0.318, p = 0.752 > 0.05$ ).

Hasil analisa data berdasarkan kelas pagi dan malam diperoleh hasil bahwa mahasiswa pada kelas pagi memiliki *problem focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 167 mahasiswa dengan persentase sebesar 75%. Mahasiswa kelas malam memiliki *problem focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 99 mahasiswa dengan persentase sebesar 80%. Pada aspek *emotion focused coping* mahasiswa kelas malam berada pada kategori sedang sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase sebesar 80% dan pada mahasiswa kelas pagi memiliki *emotion focused coping* berada pada kategori sedang sebanyak 174 mahasiswa dengan persentase sebesar 78%.

Hasil analisis berdasarkan fakultas diperoleh bahwa pada aspek *problem focused coping* pada fakultas FPIP berada pada kategori sedang sebanyak 61 siswa dengan persentase sebesar 83%. Fakultas FBHIS memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang sebanyak 97 mahasiswa dengan persentase sebesar 76%. Fakultas FSAINTEK juga berada pada kategori sedang sebanyak 72 mahasiswa dengan persentase sebesar 71%. Fakultas FAI berada pada kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase sebesar 82% dan pada fakultas FIKES juga berada pada kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 84% untuk aspek *problem focused coping*.

Aspek *emotion focused coping* pada fakultas FPIP berada pada kategori sedang sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase sebesar 82%. Fakultas FBHIS berada pada kategori sedang sebanyak 98 mahasiswa dengan persentase sebesar 77%. Fakultas FSAINTEK berada pada kategori sedang sebanyak 84 mahasiswa dengan persentase sebesar 83%. Fakultas FAI juga berada pada kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase sebesar 81% dan pada fakultas FIKES juga berada pada kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 84% untuk aspek *emotion focused coping*.

Hasil analisa data berdasarkan aspek yang ada pada *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sambil bekerja diperoleh bahwa pada aspek *problem focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 24.36 dan pada aspek *emotional focused coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 44.27. Aspek *problem focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59% serta memiliki jumlah 203 mahasiswa pada aspek tersebut. Aspek *emotional focused coping* memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71% serta memiliki jumlah 244 mahasiswa pada aspek tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, Nurdin & Nurfatwa (2022) juga menunjukkan bahwa *emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $r = 0.164, p = 0.000 < 0.05$ ). *Emotional focused coping* dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengatasi stress dengan cara menenangkan diri, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas menyenangkan seperti bermain game maupun membaca, menonton film (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan kedua macam *coping stress*. Mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki *coping stress* sebanyak 203 mahasiswa pada aspek *problem focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 59% dan 244 mahasiswa memiliki *emotion focused coping* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 71%.

Limitasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu dalam penggunaan populasi peneliti masih di wilayah mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dimana masih banyak populasi yang lebih luas lagi seperti dalam jenjang pendidikan SD, SMP, SMA maupun tingkat pendidikan pesantren. Saran untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel psikologi lain untuk mengukur *coping stress*. Diharapkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat meningkatkan *coping stress* yang dimiliki dengan cara mengikuti seminar/workshop tentang peningkatan *coping stress*. Pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo diharapkan juga dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengadakan seminar/workshop mengenai *coping stress*, kampus juga diharapkan dapat membuat iklim perkuliahan yang baik melalui dukungan dan fasilitas bagi mahasiswa pekerja seperti program konseling, workshop manajemen waktu dan akses ke sumber daya tambahan. Kampus juga dapat mempertimbangkan fleksibilitas dalam jadwal akademis untuk memberikan kelonggaran kepada mahasiswa pekerja dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak universitas karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

## Daftar Pustaka

- Adisty, N. D. (2020). *Coping Stress Mahasiswa Akhir yang Bekerja Part Time*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Afifah, P. N. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Aruni, M. H. (2022). Strategi Coping Stress dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto. *UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri*.

- Azahra, J. S. (2018). Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Dalfiqih, I. (2022). Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Universitas Bosowa*.
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90–94.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2).
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199.
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2177–2179). Springer.
- Handoko, E. (2022). Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam Masa Pandemi Covid-19. *Publikasi Buku UNPRI Press ISBN*, 1–57.
- Herlambang, D. W. (2022). Tingkat Kecemasan dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Islam Riau*.
- Jayusman, R. A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta.
- Kharisma, R. (2023). Studi Fenomenologi dalam Menghadapi Quarter-Life Crisis Pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi. *Universitas Jambi*.
- Lazarus, R. S. (1998). The Stress and Coping Paradigm. In *Fifty Years of Research and Theory* (pp. 182–220).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lubis, N. H. (2021). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Lubis, R., et al. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversitas*, 1(2).
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8, 672.
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion-Focused Coping, dan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78.
- Mulyanto, A. (2017). Hubungan Antara Problem Focus Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

- Nur' Alimah, S. (2022). Strategi Coping Stres dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017). *Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah*.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 3(2), 115–126.
- Putri, S. O., & Lubis, W. U. (2019). Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Bekerja dan Tidak Bekerja yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (pp. 774–778).
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self-Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 7–14.
- Rafikasari, M. N., & Purwandari, E. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sabrina, A. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 di Jakarta Pusat. *Universitas Mercu Buana Jakarta*.
- Sari, O. S. (2018). Faktor Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Bengkulu. *IAIN Bengkulu*.
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Psibernetika*, 13(2).
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Edukasi*, 6(2), 11251–11259.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.