

Coping Stres Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Aqvina Rahma Diyanti¹, Dhian Riskiana Putri², Sri Ernawati³

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

Email korespondensi: aqvinarahma@gmail.com

Abstrak

Stres bisa dialami oleh mahasiswi tingkat akhir akibat tekanan penyelesaian tugas akhir yang disertai berbagai hambatan. Kondisi tersebut menjadikan coping stres sebagai kemampuan penting dalam menghadapi stres yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran *coping stres* mahasiswi tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Metode yang digunakan merupakan penelitian kualitatif yang melibatkan lima informan utama dan dua informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi mempunyai *coping stres* yang cukup baik, mahasiswi mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dari luar maupun dari diri mereka masing-masing, serta mampu untuk menguatkan diri mereka dari tekanan di semester akhir ini. *Coping stres* merupakan hal yang penting untuk mahasiswi tingkat akhir, dengan adanya coping stres maka mahasiswi dapat mengontrol tekanan yang mereka rasakan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Kata Kunci: *coping stres, mahasiswi tingkat akhir, psikologi*

Abstract

Stress can be experienced by final year female students due to the pressure of completing their final assignments, accompanied by various obstacles. This condition makes stress coping an important skill in dealing with the stress experienced. The purpose of this study was to provide an overview of stress coping among final year female students in the Psychology Study Program at Sahid University Surakarta. The method used was qualitative research involving five main informants and two supporting informants. The results of the study show that female students have fairly good stress coping skills. They are able to overcome problems they face both externally and internally, and are able to strengthen themselves against the pressures of the final semester. Stress coping is important for final-year female students. With stress coping, female students can control the pressure they feel so that they can complete their final assignments well.

Keywords: *stress coping, final-year female students, psychology*

PENDAHULUAN

Mahasiswi dalam menjalani kehidupan semester akhir pastinya merasakan beberapa hal yang membuat mereka stres. Stres merupakan reaksi tubuh seseorang untuk merespon keadaan yang dianggap mengancam. Stres seringkali terjadi karena seseorang menghadapi beban yang terlalu berat atau diluar kapasitas individu tersebut, mahasiswi akhir memiliki potensi mengalami stres yang lebih kompleks yang tidak hanya menyangkut tuntutan akademik, melainkan juga tuntutan fisik, ekspektasi keluarga, lingkungan dan situasi sosial yang diluar kendali seseorang (Misra & McKean, 2000).

Salah satu hal yang paling mempengaruhi stres mahasiswi akhir yaitu tugas akhir, banyaknya aspek yang membatasi proses penyelesaian tugas akhir antara lain ragu memastikan sebuah topik, bimbang, lingkungan yang tidak mendukung, dan rasa malas untuk mengerjakan. Seseorang sering kali mengerjakan tugas akhir saat *mood* lagi baik dan beralih ke aktivitas lain yang kemudian meninggalkan pekerjaannya dalam mengerjakan tugas akhir yang belum terselesaikan (Astuti, 2017).

Stres memiliki dampak positif saat tekanan tidak melebihi kemampuan dan kapasitas diri. Dampak positif stres terhadap mahasiswi yaitu merasa tertantang untuk mengembangkan diri dan dapat menumbuhkan kreativitas. Namun stres juga memiliki dampak negatif yaitu seseorang bisa sulit memusatkan perhatian selama perkuliahan, termasuk dalam melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, berkurangnya minat pada hal-hal yang biasa mereka kerjakan, motivasi yang menurun dan bisa memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984).

Mahasiswi akhir yang memiliki gejala stres pada umumnya adalah seseorang yang susah tidur, sering sakit kepala, menurunnya selera makan, mengurung diri, menolak bertemu dengan orang lain dan jantung yang berdetak kencang (Sarafino & Smith, 2012). Permasalahan stres yang tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak negatif pada individu tersebut, namun respon individu tidak selalu sama terhadap stres yang dialami, setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda dan strategi yang berbeda juga (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) faktor yang mempengaruhi stres dan salah satunya adalah kemampuan coping seseorang, stres berkaitan dengan bagaimana seorang individu mengatasi suatu hal dan strategi coping yang digunakan. Coping merupakan faktor penyeimbang untuk membantu individu dalam beradaptasi dengan kondisi yang tertekan dan timbulnya depresi.

Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres tentu perlu dalam mengetahui pentingnya pemahaman melakukan coping yang efektif, yang membantu mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi stres yang sedang dialami. Menurut Maryam (2017) coping merupakan usaha untuk mengurangi stres yang sedang dialami seseorang. Artinya, melakukan suatu usaha untuk mengatasi masalah agar mendapatkan rasa aman yang diinginkan disebut dengan *coping stres*. Lazarus & Folkman (1984) membagi *coping stres* menjadi dua kategori yaitu *problem focused coping* yang artinya usaha individu dalam mengatasi stres dengan mengubah penyebab munculnya stres, dan *emotional focused coping* yang berarti usaha yang dilakukan seseorang dengan mengontrol emosi yang timbul karena suatu masalah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2021), penelitian kualitatif adalah cara untuk mempelajari kondisi objek secara alami, di mana peneliti sendiri menjadi alat utama. Teknik pengumpulan data digunakan secara kombinasi, proses analisis datanya bersifat induktif, dan hasilnya lebih menitikberatkan pada makna daripada generalisasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Bogdan dan Taylor (dalam Nugrahani 2008), yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang serta perilaku yang diamati. Informan penelitian terdiri dari lima informan utama dan dua informan pendukung dengan kriteria mahasiswa semester akhir yang bersedia menjadi partisipan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2025 di lingkungan Universitas Sahid Surakarta. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres, strategi coping yang digunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi coping stres dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sahid Surakarta yang merupakan salah satu Universitas di kota Surakarta. Pengambilan data dengan teknik wawancara dan observasi dilakukan pada tanggal 22 Desember 2025 hingga 30 Desember 2025. Wawancara dengan informan dilakukan secara langsung dengan bertemu di kampus Universitas Sahid Surakarta, di tempat tinggal informan, dan di kos informan serta dilakukan secara online menggunakan aplikasi Whatsapp. Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan lima informan utama dan dua informan pendukung. Gambaran coping stres kelima informan tergolong cukup baik dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir, dilihat dari cara mereka menyelesaikan permasalahan maupun dari cara mereka dalam mengelola emosi ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, meskipun setiap informan menunjukkan coping yang berbeda, namun mereka menggunakan aspek coping stres Lazarus & Folkman (1984) yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, berfokus pada masalah dan emosi. Kedua coping tersebut digunakan secara bersamaan dan saling melengkapi dalam

menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir.

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengalami stres selama proses penyusunan tugas akhir, dengan bentuk dan intensitas yang berbeda-beda. Lima informan menunjukkan upaya coping yang relatif adaptif, baik yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) maupun yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotional focused coping*) sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984).

Penggunaan *problem focused coping* pada seluruh informan tampak sebagai respons utama ketika sumber stres dirasakan berkaitan langsung dengan tuntutan akademik yang jelas dan dapat diidentifikasi. Strategi ini muncul dalam bentuk perencanaan, pencarian solusi, serta pemanfaatan sumber daya sosial untuk menyelesaikan permasalahan. Tahap awal, informan berusaha menjelaskan sumber kesulitan, seperti ketidakpahaman metode, kebingungan teknis penulisan, serta ketidaksesuaian arahan bimbingan, sebelum menentukan langkah yang dianggap paling realistis untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara, *problem focused coping* tampak pada upaya informan dalam menghadapi sumber

stres secara langsung, khususnya terkait tuntutan akademik, teknis penulisan, serta proses bimbingan tugas akhir. Informan N, T, P, dan I menunjukkan kecenderungan untuk tetap melanjutkan pengerjaan tugas akhir meskipun berada dalam kondisi tertekan. N berupaya mengatasi hambatan teknis dengan mengganti informan yang tidak bersedia diwawancarai, menyesuaikan jadwal, serta mencari bantuan dari teman, dosen, dan kakak tingkat. Hal serupa juga dilakukan oleh P yang memilih memperbaiki kesalahan secara bertahap dan mencari contoh skripsi sebagai referensi agar lebih memahami susunan dalam penulisan.

Informan pendukung R memperkuat temuan ini dengan menjelaskan bahwa T, P, dan I tetap menjalani proses pengerjaan tugas akhir meskipun disertai keluhan emosional dan dilakukan dengan tempo yang relatif santai. Dukungan yang diberikan bersifat praktis, seperti berbagi referensi, template penulisan, serta pengalaman bimbingan dengan dosen. Dukungan instrumental membantu informan memahami arah pengerjaan tugas akhir dan mengurangi kebingungan teknis yang menjadi sumber stres. Sejalan dengan Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial yang bersifat

instrumental dapat membantu individu mengurangi stres melalui pemberian solusi nyata terhadap permasalahan yang dihadapi.

Di sisi lain, informan N dan O menunjukkan bentuk *problem focused coping* yang berbeda, yaitu dengan menghentikan pengerjaan tugas akhir sementara ketika tekanan dirasakan terlalu berat. Informan pendukung R menjelaskan bahwa jeda tersebut dibutuhkan untuk menurunkan tingkat stres sebelum kembali melanjutkan pengerjaan, meskipun tampak sebagai bentuk penghindaran, strategi ini justru berfungsi sebagai perlindungan diri agar informan tidak mengalami kelelahan emosional yang lebih berat, setelah kondisi emosional lebih stabil, N dan O kembali melanjutkan pengerjaan tugas akhir. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), strategi coping yang fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi individu dapat membantu mencegah burnout.

Informan N menunjukkan *problem focused coping* melalui upaya mencari solusi atas hambatan, seperti mengganti informan dan menyesuaikan jadwal wawancara. Informan T dan P lebih menekankan konsistensi pengerjaan, meskipun dengan waktu yang dianggap lambat, sebagai bentuk tanggung jawab

akademik. Informan O mengombinasikan penerimaan terhadap keterbatasan waktu kerja dengan langkah nyata seperti menunggu arahan dosen dan mengumpulkan referensi secara bertahap, sementara itu informan I menampilkan *problem focused coping* melalui kebutuhan akan dukungan instrumental yang nyata, seperti bantuan teknis dan kehadiran fisik, yang dirasakan lebih efektif dibandingkan dukungan verbal.

Penguatan dari informan pendukung R dan A menunjukkan bahwa *problem focused coping* sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan praktis. R menegaskan bahwa berbagi referensi, template penulisan, serta pengalaman bimbingan membantu informan memahami arah pengerjaan dan mengurangi kecemasan akibat ketidakjelasan tugas. A menambahkan bahwa dukungan yang bersifat nyata membuat informan lebih percaya diri dalam mengambil langkah penyelesaian. Hal ini memperkuat pandangan bahwa *problem focused coping* tidak hanya bersumber dari kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diterima. Informan juga secara aktif menggunakan *emotional focused coping* untuk mengelola tekanan psikologis yang muncul selama

proses penyusunan tugas akhir. Strategi ini digunakan ketika informan merasa bahwa situasi tidak dapat segera diubah, sehingga pengelolaan emosi menjadi langkah yang lebih mudah untuk menjaga kestabilan psikologis.

Informan juga menggunakan *emotional focused coping* untuk mengelola emosi negatif yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir. Informan N mengungkapkan bahwa pendekatan religius seperti sholat dan mengaji, serta berbagi cerita dengan teman, menjadi cara utama untuk meredakan tekanan emosional. Informan pendukung R menambahkan bahwa setelah meluapkan perasaan dan menenangkan diri, N cenderung kembali mengerjakan tugas akhir dengan target kecil namun konsisten. Strategi ini sejalan dengan konsep *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament (1997), yaitu penggunaan keyakinan dan praktik religius untuk memperoleh ketenangan emosional dan makna dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Informan T, O, dan P melakukan pengalihan sementara seperti beristirahat, menonton film atau drama, bermain media sosial, serta melakukan aktivitas di luar akademik untuk menurunkan stres

emosional. Informan pendukung A menjelaskan bahwa pengalihan ini membantu informan menstabilkan emosi agar dapat kembali mengerjakan tugas akhir dengan kondisi mental yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan konsep *emotion regulation* yang dikemukakan oleh Gross (1998), yaitu kemampuan individu dalam mengatur respons emosional agar tetap adaptif terhadap situasi stres.

Informan I menunjukkan *emotional focused coping* melalui refleksi diri dan pemaknaan positif terhadap pengalaman stres yang dialami, meskipun cenderung memendam perasaan dan menghindari konflik, I meyakini bahwa setiap masalah dapat diselesaikan dan setiap pengalaman skripsi merupakan pelajaran hidup. Informan pendukung A menegaskan bahwa dukungan berupa kehadiran dan bantuan nyata membantu I merasa lebih tenang dibandingkan dukungan verbal semata. Pemaknaan positif ini sejalan dengan konsep positive reappraisal dari Lazarus dan Folkman (1984), yaitu upaya individu dalam menafsirkan situasi stres secara lebih positif sehingga dapat meningkatkan ketahanan psikologis.

Secara keseluruhan, Informan N menekankan pendekatan religius dan berbagi cerita sebagai sarana memperoleh

ketenangan emosional. Informan T memanfaatkan aktivitas sosial dan afirmasi diri untuk memulihkan motivasi. Informan O menggunakan pengalihan dan ekspresi emosi secara terbuka agar tekanan tidak terpendam. Informan P menjaga keseimbangan emosi melalui self-reward dan pengaturan ritme kerja, sementara Informan I mengandalkan refleksi diri dan keyakinan personal dalam memaknai pengalaman stres. Informan pendukung R dan A memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa dukungan emosional seperti didengarkan, dipahami, dan ditemani membantu informan merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini selaras dengan Cohen dan Wills (1985) mengenai fungsi *stress buffering* dari dukungan sosial, di mana dukungan emosional mampu menurunkan dampak negatif stres, dengan demikian emotional focused coping berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi informan agar tetap mampu melanjutkan proses penyusunan tugas akhir secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, penggunaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara bersamaan menunjukkan bahwa mahasiswi tingkat akhir mampu menyesuaikan diri

dengan tekanan akademik secara fleksibel. Peran informan pendukung tidak berdiri terpisah, melainkan selaras dalam setiap aspek coping yang digunakan informan utama, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun instrumental. Dukungan sosial tersebut berkontribusi penting dalam membantu informan mengelola stres dan menyelesaikan tugas akhir secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa coping stres pada kelima informan cukup baik dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Strategi coping yang digunakanpun bervariasi antara problem focused coping dan emotional focused coping, keduanya berperan penting dalam membantu informan mengatasi tekanan akademik, emosional, maupun sosial yang muncul selama menjalani proses tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). *Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Qur'an. Journal of Islamic Education Guidance and Counseling (JIEGC)*, 6(1), 1–15.
- Anastasya, Y. A. (2021). *Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Psikologi*, 10(2), 50–63.
- Anastasya, Y. A. (2021). *Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. Jurnal Social Library*, 1(3), 113–115.
- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., & Oleo, U. H. (2019). *Hubungan antara Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres di Universitas Halu Oleo. Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Astuti, T. R., Pinilih, S. S., & Ambrawati, D. P. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). *Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 447–459.
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dalfiqih, I., Fakultas Psikologi, & Universitas Bosowa Makassar. (2022). *Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa*.
- Eviani, H., & Ariati, J. (2014). *Hubungan antara Coping Stress dengan Bullying pada Siswa SMK Muhammadiyah Kudus*. *Jurnal Empati*, 3(4), 245–254.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hanum, A. M. (2022). *Strategi Coping Stress dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto* [Skripsi]. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). *Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Kusrini, D., Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). *Coping Stres, Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 11–17.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its

- relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Nugrahani, F. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif* (Vol. 1, Issue 1). <http://ejournal.usd.ac.id/index.php>
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). *Analisis Strategi Coping Stress saat Pembelajaran Online selama Masa Pandemi pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2).
- Pambudhi, Y. A., Handoyo, S., & Wahyuni, N. (2022). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(2), 110–122.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Rastika, G. O., Putri, S. Q., Setiawan, D., & Edy, D. F. (2024). *Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(36), 140–152.
- <https://doi.org/10.17977/um070v4i42024p140-152>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.