

**NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)**

**PENGARUH *COPING STRESS* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

***THE EFFECT OF COPING STRESS VIEWED FROM EMOTIONAL FOCUS COPING AND PROBLEM FOCUS COPING ON THE ACADEMIC STRESS OF STUDENTS WHO WORKING ON A THESIS***

**Zahra Hafizhah<sup>1</sup>, Aniq Hudiyah Bil Haq<sup>2</sup>, Dewi Kamaratih<sup>3</sup>**



**OLEH :**

**ZAHRA HAFIZHAH**

**1911102433009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SAMARINDA**

**2023**

**Naskah Publikasi (Manuscript)**

**Pengaruh *Coping Stress* Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi**

***The Effect of Coping Stress Viewed from Emotional Focus Coping and Problem Focus Coping on The Academic Stress of Students Who Working on A Thesis***

**Zahra Hafizhah<sup>1</sup>, Aniq Hudyah Bil Haq<sup>2</sup>, Dewi Kamaratih<sup>3</sup>**



**Oleh :**

**Zahra Hafizhah**

**1911102433009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
SAMARINDA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *COPING STRES* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS  
COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

Oleh:

Zahra Hafizhah

1911102433009

Samarinda, 17 Juli 2023

Telah Disetujui oleh :

Pembimbing,



Aniq Hadiyah Bil Haq, S.Psi., M.A

NIDN 0610018902

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *COPING STRES* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS*  
*COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**


Yang disiapkan dan disusun oleh :


Nama : Zahra Hafizhah

NIM : 1911102433009

Program Studi : Psikologi

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 17 Juli 2023 dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi.

Penguji I : Dewi Kamaratih, M.Psi., Psikolog (  )

Penguji II : Aniq Hudiyah Bil Haq, S.Psi., M.A (  )

Dekan

Fakultas Psikologi



Prof. Drs. Kumaidi, M.A., Ph.D.  
NIDN. 8993050022

Ketua

Program Studi Psikologi



Desita Dyah Damayanti., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 1111129301

## **Pengaruh Coping Stress Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem***

### ***Focus Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan**

#### **Skripsi**

##### **Zahra Hafizhah**

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Kota Samarinda

##### **Aniq Hudiayah Bil Haq**

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Kota Samarinda

##### **Dewi Kamaratih**

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Kota Samarinda

E-mail: [zahrahafizhah22@gmail.com](mailto:zahrahafizhah22@gmail.com)

#### ***Abstract***

*The final semester is often associated with stressful conditions, during this period there are various conditions that cause students who are working on their thesis to experience pressure. One of them is the final assignment or thesis which makes students feel stressed. There is academic stress experienced by students who are working on their thesis, so students also need stress coping. This research aims to determine the effect of stress coping in terms of emotional focused coping and problem focused coping on the academic stress of students working on their theses which have as their subject students working on their theses in East Kalimantan. This type of research is a quantitative approach with simple and multiple linear regression analysis methods. This research used a purposive sampling technique with a sample of 256 respondents. The results of this research show that based on an error level of 1%, it is found to have a significant value so that there is a significant influence between stress coping in terms of emotional focused coping and problem focused coping on academic stress. The magnitude of the influence of emotional focus coping and problem focus coping which has a greater influence is emotional focus coping. So emotional focus coping has a greater influence when compared to problem focus coping and the influence of stress coping on academic stress.*

**Keywords:** *coping stress; emotional focused coping; problem focused coping; stres akademik*

#### ***Abstrak***

Semester akhir sering kali dikaitkan dengan kondisi stres, pada masa ini ada berbagai macam kondisi yang menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tekanan. Salah satunya yaitu tugas akhir atau skripsi yang membuat mahasiswa merasakan stres. Adanya stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka mahasiswa juga membutuhkan *coping*

*stress*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *coping stress* ditinjau dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang memiliki subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kalimantan Timur. Jenis penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana dan berganda. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 256 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan taraf kesalahan 1% didapatkan memiliki nilai yang signifikan sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* ditinjau dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping* terhadap stres akademik. Besarnya pengaruh dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* yang memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu *emotional focus coping*. Sehingga *emotional focus coping* memiliki pengaruh yang lebih besar jika dibandingkan dengan *problem focus coping* dan pengaruh antara *coping stress* terhadap stres akademik.

**Kata kunci:** *coping stress; emotional focused coping; problem focused coping; stres akademik*

## **Pendahuluan**

Semester akhir sering kali dikaitkan dengan kondisi stres, pada masa ini ada berbagai macam kondisi yang menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tekanan. Salah satunya yaitu tugas akhir atau skripsi yang membuat mahasiswa merasakan stres. Berdasarkan penelitian Kurnia (2016) terdapat fenomena yang membuktikan bahwa banyaknya mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan stres yang dideritanya. Mahasiswa merasakan penurunan suasana hati waktu berbicara mengenai tugas akhir mahasiswa.

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap persyaratan dari kampus yang menyebabkan ketidaknyamanan, rasa tegang dan berubahnya sifat. Kemudian, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan penyesuaian diri yang merasakannya. Efek stres akademik pada mahasiswa antara lain kecemasan, rasa gugup, gangguan pencernaan, kekhawatiran tiada akhir, merasa tegang, sakit pada bagian leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009).

Stres akademik memiliki dua faktor yang dapat mempengaruhi yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi ialah saat mahasiswa menghadapi tugas akhir yang begitu banyak mahasiswa harus dapat mengendalikan pola pikirnya dan saat mengendalikannya juga saat mengerjakan tugas akhir mahasiswa harus optimis agar tingkat stresnya rendah sedangkan kalau mahasiswa

tidak optimis bisa membuat mahasiswa tingkat stresnya tinggi, mahasiswa harus percaya bahwa mereka dapat mengubah sikap mereka.

Pada faktor eksternal, dengan dinaikkannya system pendidikan yang lebih tinggi membuat mahasiswa berada di bawah tekanan untuk harus lebih baik dilingkungan pendidikan dan orang tua pun pasti mengajarkan dalam hal pendidikan. Adanya pendidikan merupakan simbol status sosial yang dimana semakin baik prestasi semakin dihormatinya di masyarakat.

Dampak yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dibutuhkan *coping stress* untuk menanggulangnya.

*Coping stress* menurut Carver, Scheier & Weintraub (1989) ialah bagaimana seseorang mampu melakukan proses di dalam sebuah kondisi atau di dalam sebuah permasalahan. King (2011) membagi strategi *coping* menjadi dua jenis ialah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Dari kedua aspek tersebut memiliki masing - masing pengaruh pada stres akademik dan terdapat beberapa penelitian yang sudah meneliti kedua aspek secara terpisah. Pada aspek *emotional focused coping*, penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Monalisa (2022) peneliti menggunakan strategi *emotional focused coping* untuk pencapaian perubahan Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Penyusunan Skripsi di IAIN Bukittinggi, didapatkan hasil instrumen setelah pemberian perlakuan enam kali pertemuan manajemen stres akademik mahasiswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya memberikan strategi koping yang berfokus pada emosional. Pada aspek *problem focused coping*, hasil penelitian oleh Irawan (2021) yaitu mengetahui dampak *problem focused coping* mengenai stres akademik yang sudah terpenuhi, karena pada hasil yang sudah didapatkan *problem focused coping* mampu menurunkan stres akademik.

Dari penelitian ini mencari pengaruh yang signifikan pada *coping stress* terhadap stres akademik, *emotional focus coping* terhadap stress akademik dan *problem focus coping* terhadap stres akademik.

## **Metode**

Pada penelitian ini, penelitian kuantitatif digunakan sebagai desain penelitian dan penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda karena variabel independen terdiri dari lebih dari satu. Terdapat dua variabel bebas (independent) yaitu *emotional focused coping* (X1), *problem focused coping* (X2) dan variabel terikatnya (dependent) yaitu stres akademik (Y).

Populasi yang akan dipakai untuk penelitian yaitu mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi di Kalimantan Timur. Sampel yang digunakan penelitian dengan taraf kesalahan 1% adalah sebanyak 256 subjek. Pengambilan sampel penelitian ini memakai teknik *non random sampling* yaitu *purposive sampling*.

Penelitian ini meneliti memakai penelitian kuantitatif dan penelitian menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner dipakai untuk melihat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan cara mengatasinya dengan menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan peneliti yang dijelaskan oleh Robotham (2008) dan *coping stress* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang dibuat oleh Nurliana (2016).

## Hasil

Pada uji validitas menggunakan *product moment* yaitu membandingkan nilai  $>$  yang dimana dengan *product moment* tersebut butir kuesioner dinyatakan valid dan jika  $<$  maka butir kuesioner tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil uji validitas *person* pada skala stres akademik yang terdiri dari 58 butir aitem terdapat butir aitem yang memiliki nilai korelasi dibawah  $< 0,256$  yaitu terdapat 3 butir yang dinyatakan tidak valid. Pada skala *coping stress* yang ditinjau dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* yang terdiri dari 56 butir aitem dan setelah diuji aitem – aitem tersebut terdapat aitem yang tidak valid yaitu sebanyak 5 butir.

Instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien *cronbach alpha* lebih dari 0,60 (Ghozali, 2006). Adapun pada tabel 1 hasil uji reliabilitas pada skala stres akademik dan skala *coping stress* yang ditinjau dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping*, yaitu untuk skala stres akademik 0,971, skala *emotional focus coping* 0,896 dan *problem focus coping* 0,887.

Table 1

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Emotional Focus Coping</i> (X1)	0,896	Reliabel
<i>Problem Focus Coping</i> (X2)	0,887	Reliabel
Stres Akademik (Y)	0,971	Reliabel

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data menggunakan *non random sampling* pada *purposive sampling* yang mana teknik tersebut memiliki karakteristik tertentu yaitu merupakan responden



mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang berada di wilayah Kalimantan Timur.

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah dengan menyajikan kuesioner dalam bentuk *google form* yang bertujuan untuk memudahkan pendistribusian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan peneliti menyebarkan di seluruh Universitas di Kalimantan Timur secara daring melalui sosial media berupa *Instagram* dan *WhatsApp*.

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah populasi data dapat berdistribusi normal atau sebaliknya. Pada tabel 2 uji normalitasnya sebesar 0,200 yang dimana dapat dikatakan bahwa data tersebut normal. Setelah di uji normalitas selanjutnya di uji linieritasnya yang mana syarat sebagai pengambilan keputusan adalah jika *Sig. deviation from linearity*  $> 0,05$  maka terdapat hubungan antara variabel bebas (X1 dan X2) dan variabel terikat (Y) begitupun sebaliknya. Pada tabel 3 uji linieritas sebesar 0,245 yang dimana *Sig. deviation from linearity*  $0,245 > 0,05$  maka terdapat hubungan antara variabel bebas (X1 dan X2) dan variabel terikat (Y).

Table 2

Uji Normalitas	
<b>Sig.</b>	0,200

Table 3

Uji Linieritas	
<b>Sig.</b>	0,245

Dilakukan pengkatagorisasian data dengan 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hal ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok - kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut ukur (Azwar, 2015). Berdasarkan pada tabel 4 kategorisasi dapat dilihat mahasiswa di Kalimantan Timur memiliki stres akademik dalam rentang nilai 172 – 133 dengan frekuensi sebanyak 118 mahasiswa dengan persenan terbanyak 46,1%, *emotional focus coping* dalam rentang nilai 85 - 96 dengan frekuensi sebanyak 98 mahasiswa dengan persenan terbanyak 38,3% dan *problem focus coping* dalam rentang nilai 65 - 75 dengan frekuensi sebanyak 96 mahasiswa dengan persenan terbanyak 37,5% bahwa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kalimantan Timur memiliki stres akademik dengan tingkat sedang.

Table 4

Kategori	Data Diri	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki – laki	83	32,4%
	Perempuan	173	67,6%
	<b>TOTAL</b>	256	100%
Usia	19 – 24 Tahun	236	92,2%
	25 – 30 Tahun	20	7,8%
	<b>TOTAL</b>	256	100%
Universitas	UMKT	79	30,9%
	UNMUL	82	32%
	UINSI	9	3,5%
	UNTAG	8	3,1%
	UNIKARTA	3	1,2%
	UT Samarinda	1	0,4%
	Universitas Balikpapan	22	8,6%
	Universitas Mulia	19	7,4%
	ITK	18	7%
	STIE Madani Balikpapan	2	0,8%
	STIEPAN	4	1,6%
	STIE Nusantara Sangatta	4	1,6%
	Widyagama	1	0,4%
	Politeknik Negeri Balikpapan	2	0,8%
	LP3I Balikpapan	1	0,4%
	STT Migas	1	0,4%
<b>TOTAL</b>	256	100%	

Table 5

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.484 <sup>a</sup>	.234	.231	34.768

Table 6

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	311.152	17.930		17.353	.000
	EFC	-1.729	.196	-.484	-8.815	.000

Dalam analisis regresi sederhana pada tabel 5 nilai koefisien R Square sebesar 0,234 atau 23,4% dan pada tabel 6 nilai constant ( $\alpha$ ) yakni sebesar 311.152 sedangkan nilai variabel *emotional focus coping* (b/koefisien regresi) sebesar -1.729 dengan demikian hasil persamaan regresi. dapat dikatakan bahwa tiap penambahan 1% nilai *emotional focus coping*, maka nilai *emotional focus coping*

bertambah sebesar -1.729. Dapat disimpulkan bahwa  $bX$  atau koefisien regresi bernilai negatif yang mana dapat dikatakan bahwa *emotional focus coping* memiliki pengaruh yang berlawanan (negatif) terhadap stres akademik. Maka semakin tinggi adanya *emotional focus coping* maka semakin rendah stres akademik.

Table 7

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.432 <sup>a</sup>	.187	.184	35.831

Table 8

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	281.707	16.839		16.730	.000
	PFC	-1.818	.238	-.432	-7.636	.000

Pada tabel 7 regresi sederhana pada *problem focus coping* nilai koefisien R Square sebesar 0,187 atau 18,7% dan pada tabel 8 nilai constant ( $\alpha$ ) yakni sebesar 281.707 sedangkan nilai variabel *problem focus coping* (b/koefisien regresi) sebesar -1.818 dengan demikian hasil persamaan regresi. dapat dikatakan bahwa tiap penambahan 1% nilai *problem focus coping*, maka nilai *problem focus coping* bertambah sebesar -1.818. Dapat disimpulkan bahwa  $bX$  atau koefisien regresi bernilai negatif yang mana dapat dikatakan bahwa *problem coping* memiliki pengaruh yang berlawanan (negatif) terhadap stres akademik. Maka semakin tinggi adanya *problem focus coping* maka semakin rendah stres akademik.

Table 9

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.987 <sup>a</sup>	.974	.974	6.394

Table 10

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	325.005	3.302		98.435	.000
	PFC	-1.611	.019	-.913	-	.000
	EFC	-.637	.038	-.178	-	.000
					85.183	
					16.632	

Pada tabel 9 analisis regresi berganda menunjukkan bahwa pengaruh antara *coping stress* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki nilai koefisien R Square sebesar 0,974 atau 97,4% dan pada tabel 10 nilai

constant ( $\alpha$ ) yakni sebesar 325.005 sedangkan nilai variabel *emotional focus coping* (b/koeffisien regresi) sebesar -1.611 dan *problem focus coping* -0.637 dengan demikian hasil persamaan regresi. dapat dikatakan bahwa tiap penambahan 1% nilai pada *emotional focus coping* dan *problem focus coping*. Dapat disimpulkan bahwa bX atau koeffisien regresi bernilai negatif yang mana dapat dikatakan bahwa *emotional focus coping* dan *problem coping* memiliki pengaruh yang berlawanan (negatif) terhadap stres akademik. Maka semakin tinggi adanya *emotional focus coping* dan *problem focus coping* maka semakin rendah stres akademik.

Dilihat juga dari tabel 10 memiliki signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *emotional focus coping* dan *problem focus coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi secara signifikan.

## **Pembahasan**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *coping stress* ditinjau dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang menjadi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang berkuliah di Kalimantan Timur dan mahasiswa yang mengisi yaitu berjenis kelamin perempuan 173 orang dari 256 mahasiswa yang mengisi dan kebanyakan mahasiswa yang mengisi berusia 19 – 24 tahun sebanyak 236 orang. Berdasarkan tempat penelitian, pengambilan data dilakukan berasal dari 12 universitas yang berada di Kalimantan Timur yang terdiri dari Widyagama, LP3I dan STT Migas sebesar 1 responden (0,4%) sebagai presentase paling kecil dan Universitas Mulawarman yang memiliki presentase paling besar yakni 82 responden (32%).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *coping stress* ditinjau dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* memiliki pengaruh yang berlawanan (negatif) terhadap stres akademik. Maka semakin tinggi adanya *emotional focus coping* dan *problem focus coping* maka semakin rendah stres akademiknya. Selain itu sebesar 97,4% bahwa *coping stress* mempengaruhi stres akademik.

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap persyaratan dari kampus yang menyebabkan ketidaknyamanan, rasa tegang dan berubahnya sifat. Kemudian, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan penyesuaian diri yang merasakannya. Stres akademik ini memiliki stresor baru berkaitan dengan pendidikan seperti akomodasi, takut gagal dan

penugasan (Desmita, 2010; Wilks, 2008 ;Fairbrother & Warn, 2003). Efek stres akademik pada mahasiswa antara lain kecemasan, rasa gugup, gangguan pencernaan, kekhawatiran tiada akhir, merasa tegang, sakit pada bagian leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009). Dampak yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dibutuhkan *coping stress* untuk menanggulangnya.

*Coping stress* menurut Carver, Scheier & Weintraub (1989) ialah bagaimana seseorang mampu melakukan proses di dalam sebuah kondisi atau di dalam sebuah permasalahan. Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, dkk, 2015), *coping stress* adalah proses dimana seseorang mencoba mengatasi keadaan di mana ada ketidaksesuaian yang dirasakan antara usaha dan kemampuan yang diyakini menjadi sumber stres. Bisa disimpulkan maka *coping stress* merupakan usaha untuk merespon dan menghadapi situasi yang menekan dan melebihi kemampuan seseorang. King (2011) membagi strategi *coping* menjadi dua jenis ialah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan *problem focused coping* dipergunakan saat seseorang dapat peluang untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan, sedangkan *emotional focused coping* dipergunakan saat seseorang percaya bahwa satu hal yang harus dilakukan untuk mengubah situasi yang membuat stres adalah menerima situasi tersebut.

Dari data hasil penelitian kategorisasi pada variabel stres akademik memiliki kategori sedang dengan persentase sebesar 46,1%, begitu juga dengan *emotional focus coping* pada kategori sedang dengan persentase sebesar 38,3% dan variabel *problem focus coping* sebesar 37,5% yang mana merupakan kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata memiliki stres akademik, *emotional focus coping* dan *problem focus coping* pada tingkat sedang. Hasil tersebut sama pada penelitian dari Oktafiani & Aliwar (2021) strategi *coping stress* dan stres akademik, menjelaskan kecenderungan variabel strategi *coping stress* dan stres akademik adalah sedang. Sehingga kejadian tersebut membuktikan bahwa mahasiswa mengurangi stres saat mengerjakan skripsinya dengan melakukan kegiatan berupa berdiskusi bersama mahasiswa, menghilangkan penat, membaca Al-Quran, sholat atau tidur. Kejadian ini diperkuat pada penelitian terdahulu oleh Pariat et al. (2014), stres akademik berpengaruh baik terhadap strategi *coping stress* seperti istirahat dan meditasi untuk mengurangi stres.

*Coping stress* memiliki pengaruh yang berlawanan (negatif) terhadap stres akademik. Semakin tinggi adanya *coping stress* maka semakin rendah stres akademiknya. Dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* yang memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu *emotional focus coping* sebesar 0,234 atau 23,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *emotional focus coping* memiliki

pengaruh yang lebih besar jika dibandingkan dengan *problem focus coping*, hal ini ditunjukkan pada penelitian terdahulu oleh Mariyanti (2013) apabila dilihat secara lebih terperinci menunjukkan bahwa nilai koefisien pengaruh tidak langsung strategi *problem focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi lebih kecil dibandingkan dengan nilai koefisien pengaruh tidak langsung strategi *emotion focus coping* terhadap waktu penyelesaian studi. Dapat disimpulkan bahwa strategi *emotion focus coping* lebih efektif memediasi pengaruh stressor terhadap waktu penyelesaian studi dibandingkan dengan strategi *problem focus coping*.

Berdasarkan dari data yang sudah didapatkan bahwa benar mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami stres dan cara mengatasinya yaitu melalui *coping stress*, karena dari data yang sudah didapatkan *coping stress* memiliki pengaruh yang positif terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi terutama pada *emotional focus coping* yang di mana memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *problem focus coping*.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *coping stress* yang signifikan terhadap stres akademik, semakin baik *coping stress* maka semakin rendah stres akademik. Begitu pula sebaliknya jika *coping stress* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi. Ditemukan pula pengaruh yang signifikan antara *emotional focus coping* terhadap stres akademik, semakin baik *emotional focus coping* maka semakin rendah stres akademik. Begitu pula sebaliknya jika *emotional focus coping* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi. Pada *problem focus coping* terhadap stres akademik juga memiliki pengaruh yang signifikan, semakin baik *problem focus coping* maka semakin rendah stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya jika *problem focus coping* tidak baik maka stres akademik akan semakin tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa selalu mengingat untuk menjaga diri agar tidak stres dalam hal akademik dan selalu menggunakan *coping stress* dengan baik dalam hal mengendalikan, mengurangi atau meminimalkan masalah yang dihadapinya dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat dengan teliti dalam hal penelitian dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

## Referensi

- Ansyah, R. (2019). Hubungan Persepsi Co-Parenting Dengan Interaksi Teman Sebaya Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 15-25. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1600>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, 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>
- Ghozali, Imam 2006. “Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS”. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irawan, P. (2021). Pengaruh *Problem focused coping* Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA N 1 Sungai Apit Kabupaten Siak. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi.
- Kurnia, E. P. (2016). Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. 11(2), 66-73.
- Monalisa, U., Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Iain Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3). 919-923. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i3.205>
- Oktafiani, N. T., Aliwar. (2021). Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan MIPA IAIN Kendari. *Kulidawa*. 2(1). 30-37. <http://dx.doi.org/10.31332/kd.v2i1.2729>
- Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40–45. <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2). 28-39. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Studens. *Higher Education*, 56(6). 735-746. [10.1007/s10734-008-9137-1](https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1)

- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sawitri, A. R., Wideasavitri, P.N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1). 78-85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Sipayung, N. (2016). Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016). Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.



# **LAMPIRAN**

## Surat Keterangan



Kampus 1 : Jl.Ir.H. Juanda, No.15, Samarinda  
Kampus 2 : Jl.Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda  
Telp: 0541-748511 Fax: 0541-766832

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### SURAT KETERANGAN ARTIKEL PUBLIKASI

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aniq Hadiyah Bil Haq, S.Psi., M.A.  
NIDN : 0610018902  
Nama : Zahra Hafizhah  
NIM : 1911102433009  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul "Pengaruh *Coping Stress* Ditinjau Dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi" telah di submit pada Psikobuletin: Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh*

Bukti Submit:



Mahasiswa

Samarinda, Selasa, 27 Februari 2024

Zahra Hafizhah

Aniq Hadiyah Bil Haq, S.Psi., M.A.

# Bukti Submit Jurnal

Psikobuletin  
Buletin Ilmiah Psikologi

BERANDA TENTANG KAMI BERANDA PENGGUNA CARIL TERKINI ARSIP INFORMASI

Beranda > Pengguna > Penulis > Penyerahan Aktif

### Penyerahan Aktif

AKTIF ASIP

ID	MM-DD PENGJUAN	BAGIAN	PENULIS	JUDUL	STATUS
29029	26-02	ART	Hafizhah	PENGARUH COPING STRESS DITINJAU DARI EMOTIONAL FOCUS...	Menunggu Penugasan

1 - 1 of 1 Item

#### Memulai Penyerahan Naskah Baru

KLIK DISINI Masuk ke langkah pertama dari lima langkah proses penyerahan naskah.

#### Refbacs

SEMUA BARU ##PLUGINS.GENERIC.REFERRAL.STATUS.ACCEPTED## ##PLUGINS.GENERIC.REFERRAL.STATUS.DECLINED##

OPEN JOURNAL SYSTEMS

BANTUAN JURNAL

PENGGUNA

Anda login sebagai...  
zarehfz22  
-> Jurnal Saya  
-> Profil Saya  
-> Log Out

NOTIFIKASI

Lihat  
Mengatur

BAHASA

Pilih bahasa

20:32  
26/02/2024