

**PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
TEKNIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

OLEH:

DESTYA DWI LESTARI

04041181621002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2020**

**PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
TEKNIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

DESTYA DWI LESTARI

04041181621002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

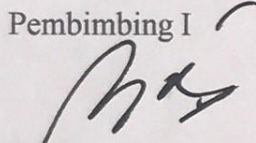
Dipersiapkan dan disusun oleh

DESTYA DWI LESTARI

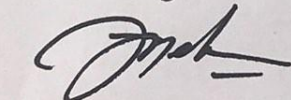
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 November 2020

Susunan Dewan Penguji

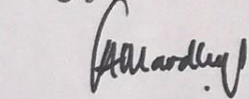
Pembimbing I


Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

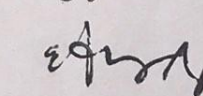
Pembimbing II


Angeline H. Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Penguji I


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

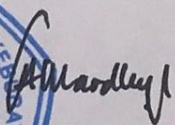
Penguji II


Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP 198612152015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 13 November 2020




Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN

SKRIPSI

Nama : Destya Dwi Lestari
NIM : 04041181621002
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Peran Strategi Koping terhadap Stres Akademik
pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas
Sriwijaya

Inderalaya, 3 November 2020

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Analia Juniary, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Dosen Pembimbing II

Angeline H. Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Arjeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Destya Dwi Lestari dan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi mana pun. Dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, 13 November 2020

Yang Menyatakan,



Destya Dwi Lestari

NIM 04041181621002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti masih diberikan kesempatan dan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu prasyarat untuk mendapat gelar Sarjana Psikologi. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, yang Maha penyayang dan sayang-Nya pun tiada terbilang.
2. Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa rahmat di muka bumi ini.
3. Orang tua tercinta, Mama Nurmala Ningsih dan Papa Fadly yang tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, curahan kasih sayang dan perhatian kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang baik dan sabar dalam mendidik peneliti sedari kecil sampai saat ini.
4. Kakak tercinta, Agung Aditya Pratama yang selalu ada ketika dibutuhkan dan bersedia membantu peneliti serta meyakinkan bahwa peneliti pasti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Adik tercinta, Tahsya Tria Putri dan Ara Atifa Azusena yang selalu memberikan energi positif kepada peneliti dan menghibur peneliti dikala sedih. Aku sayang kalian semua.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul “ **Peran Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya**”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan dukungan serta bantuan penuh dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., MA., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku pembimbing I Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Ibu Angelina Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi, selaku pembimbing II Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
8. Responden Penelitian yakni mahasiswa Fakultas Teknik Universitas

Sriwijaya yang telah membantu proses pengumpulan data

9. Teman Sepermainan, Rhima, Miranti, Siti, Devina, Ulfa, Febriekha dan Anggun yang telah mewarnai perjalanan hidup peneliti sedari SMP sampai saat ini
10. 6 Sekawan, Mutiara, Fajar, Aura, Sena, dan Habib, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik, tempat berbagi keluh kesah dan *men-support* peneliti selama menjalani masa perkuliahan ini. Terima kasih sudah mau tumbuh bersama
11. Teman kosan, Anggi, Mayang, Devi, Dela, dan Yulia terima kasih sudah menemani peneliti menjalani peran sebagai anak rantau. Terima kasih sudah mandiri sejak dini
12. Teman seperbimbingan dan Angkatan 2016 khususnya kelas B yang telah menemani, memberikan dukungan, dan saran dalam melakukan penelitian ini

Peneliti menyadari penyusunan skripsi ini masih belum sempurna sehingga peneliti mengharapkan berbagai masukan positif dari pembimbing maupun teman-teman. Semoga tujuan dari penyusunan skripsi ini dapat dicapai, sehingga hasil dari penulisan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan yang membutuhkannya. *Aamiin Ya Robbal 'Alamin.*

Inderalaya, 13 November 2020

Destya Dwi Lestari

NIM. 04041181621002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian... ..	11
D. Manfaat Penelitian... ..	12
1. Teoritis	12
2. Praktis.....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II LANDASAN TEORI... ..	22
A. Stres Akademik	
1. Pengertian Stres Akademik.....	22
2. Stressor / Sumber Stres Akademik.....	23
3. Reaksi Stres Akademik	27

B. Strategi Koping	
1. Pengertian Strategi Koping	29
2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping.....	30
3. Bentuk Strategi Koping.....	33
C. Peran Strategi Koping terhadap Stres Akademik.....	37
D. Kerangka Berfikir	39
E. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel.....	40
1. Stres Akademik	40
2. Strategi Koping	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Metode Pengumpulan Data.....	43
E. Validitas dan Reliabilitas	46
F. Metode Analisis Data.....	47
a. Uji Normalitas	47
b. Uji Linieritas	48
c. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	49
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	52
1. Persiapan Administrasi.....	52
2. Persiapan Alat Ukur	53
3. Pelaksanaan Penelitian	59
C. Hasil Penelitian	62
1. Deskripsi Subjek Penelitian	62
2. Deskripsi Data Penelitian	63

3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	67
D. Hasil Analisis Data Tambahan.....	69
1. Uji Beda PFC, EFC dan SA ditinjau dari jenis kelamin	69
2. Uji Beda PFC, EFC dan SA ditinjau dari usia	71
3. Uji Beda PFC, EFC dan SA ditinjau dari jurusan	72
4. Uji Beda PFC, EFC dan SA ditinjau dari angkatan	73
5. Uji Beda PFC, EFC dan SA ditinjau dari jalur masuk	74
6. Hasil Sumbangan Efektif Stres Akademik dan Strategi koping	75
7. Tingkat Mean pada Stres Akademik	77
E. Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
1. Bagi Mahasiswa	87
2. Pihak Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya	88
3. Peneliti Selanjutnya.....	88
 DAFTAR PUSTAKA	 89
 LAMPIRAN.....	 94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan.....	44
Table 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	45
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Strategi Koping	46
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres Akademik	55
Tabel 4.3 Distribusi Skala Strategi Koping Setelah Uji Coba	58
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Strategi Koping.....	59
Tabel 4.5 Tanggal penyebaran skala uji coba	60
Tabel 4.6 Tanggal penyebaran skala penelitian	62
Tabel 4.7 Deskripsi jenis kelamin subjek penelitian.....	62
Tabel 4.8 Deskripsi usia subjek penelitian.....	62
Tabel 4.9 Deskripsi jurusan subjek penelitian	63
Tabel 4.10 Deskripsi angkatan subjek penelitian.....	63
Tabel 4.11 Deskripsi jalur masuk subjek penelitian	64
Tabel 4.12 Deskripsi Data penelitian	64
Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi	65
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Stres akademik subjek penelitian.....	65
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Problem focused coping</i> subjek penelitian	66
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi <i>Emotion focused coping</i> subjek penelitian	66
Tabel 4.17 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.18 Rangkuman Hasil Analisis Linieritas	67
Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Regresi.....	68
Tabel 4.20 Rangkuman uji beda ditinjau dari jenis kelamin.....	70
Tabel 4.21 Perbedaan rata-rata stres akademik dan jenis kelamin.....	70
Tabel 4.22 Rangkuman uji beda ditinjau dari usia.....	71
Tabel 4.23 Rangkuman uji beda ditinjau dari jurusan	72
Tabel 4.24 Rangkuman uji beda ditinjau dari angkatan.....	73
Tabel 4.25 Hasil <i>multiple comparisons</i> EFC	74
Tabel 4.26 Perbedaan rata- rata EFC dan angkatan	74

Tabel 4.27 Rangkuman uji beda ditinjau dari jalur masuk	75
Tabel 4.28 Deskripsi hasil sumbangan efektif	76
Tabel 4.29 Uji sumbangan efektif	76
Tabel 4.30 tingkat mean reaksi stres akademik	77

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	94
LAMPIRAN B	104
LAMPIRAN C	110
LAMPIRAN D	147
LAMPIRAN E	153
LAMPIRAN F	157
LAMPIRAN G	160
LAMPIRAN H	167

PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Destya Dwi Lestari¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran strategi koping *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya. Hipotesis penelitian adalah ada peran *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap stres akademik.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik. Sampel penelitiannya adalah 210 mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya berasal dari 7 jurusan. Teknik sampling adalah sampling kuota. Alat ukur yang digunakan adalah skala strategi koping stres akademik yang mengacu pada reaksi stres akademik dari Olejnik dan Holschuh (2016) dan bentuk strategi koping dari Aldwin dan Revenson (1987). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

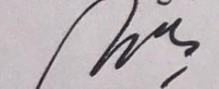
Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *problem focused coping* ($r^2 = 0,038$), $F = 8,213$, dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki peran yang signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, dimana kontribusi *problem focused coping* terhadap stres akademik adalah sebesar 3,8%. Sedangkan *emotion focused coping* ($r^2 = 0,009$), $F = 1,791$, dan $p = 0,182$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan *emotion focused coping* tidak berperan terhadap stres akademik.

Kata Kunci: *Coping Strategies, Academic Stress, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

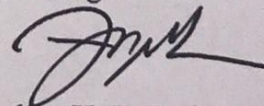
²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II



Angeline H. Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001



Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

THE ROLE OF COPING STRATEGIES TOWARD ACADEMIC STRESS AMONG STUDENT FACULTY OF ENGINEERING PROGRAMME.

Destya Dwi Lestari¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

The aim of this study is determining whether there is a role of problem focused coping and emotion focused coping toward academic stress among Faculty of engineering undergraduate programme. This study hypothesizes that there is a role of problem focused coping and emotion focused coping toward academic stress.

The population of this study is student faculty of engineering undergraduate programme. The sample are 210 students faculty of engineering undergraduate programme from 7 majors. Sampling technique was quota sampling. The study measurements are coping strategies scale and academic stress scale that refer to Olejnik dan Holschuh (2016) academic stress reaction and Aldwin dan Revenson (1987) coping strategies form. Data analysis used simple regression.

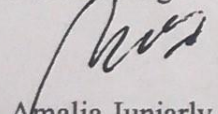
The result of simple regression shows problem focused coping (r square = 0,038), $F = 8,213$, dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$). This result means that problem focused coping has a significant role toward academic stress. Thus, the hypothesis is accepted, and problem focused coping contribution toward academic stress is 3,8%. Whereas, the result of emotion focused coping R square = 0,009, $F = 1,791$, dan $p = 0,182$ ($p > 0,05$) showed that there is no significant influence of emotion focused coping toward academic stress.

Keyword: Coping Strategies, Academic Stress, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping

¹Student of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University

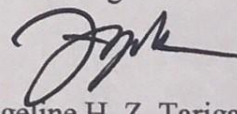
²Lecture of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University

Pembimbing I



Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II



Angeline H. Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001



Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Savang Ateng Mardhiyah, S.Psi, M.Si

NIP 197805212002122004

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Setiap individu dapat mengembangkan kemampuan dan potensi diri yang dimiliki dengan belajar mengenai berbagai hal, salah satunya dengan menempuh jalur pendidikan sampai perguruan tinggi (Purwanti & Rahmandani, 2018). Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi bahwa terdapat lima jenis perguruan tinggi berdasarkan bentuknya, yaitu Institut, Sekolah Tinggi, Politeknik, Akademi, Akademi Komunitas dan Universitas. Menurut Statistik Pendidikan Tinggi (2017) bahwa universitas merupakan perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan dapat menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam berbagai rumpun ilmu dan/ atau teknologi.

Universitas menyediakan rumpun ilmu paling luas dibanding jenis pendidikan tinggi lainnya, hal ini dikarenakan dalam satu universitas terdapat beberapa program studi atau jurusan yang digolongkan kedalam banyak fakultas sesuai rumpunnya (Alfari, 2018). Berdasarkan *National Survey of Student Engagement* 2011 (Shukman, 2017) diketahui bahwa dari 86 jurusan tersulit di Perguruan Tinggi, 20 besar diantaranya merupakan jurusan teknik. Jurusan tersebut adalah Arsitektur, Teknik Kimia, Teknik Elektro, Teknik Mesin, dan Teknik Sipil.

Universitas Sriwijaya (UNSRI) merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Sumatera Selatan. Data dari Civitas Akademika Universitas Sriwijaya

tahun 2020, diketahui bahwa UNSRI memiliki 10 Fakultas yang salah satunya merupakan Fakultas Teknik. Fakultas Teknik terbagi menjadi 7 jurusan antara lain, Teknik Pertambangan, Teknik Mesin, Teknik Elektro, Teknik Sipil, Teknik Kimia, Teknik Geologi dan Teknik Arsitektur.

Berdasarkan wawancara dan referensi dari buku Pedoman Akademik Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Teknik secara umum memiliki beban belajar yang cukup berat dibandingkan dengan mahasiswa di fakultas lainnya. Setiap jurusan di Fakultas Teknik memiliki beberapa tugas besar yang selalu ada dalam tiap semesternya. Jurusan Arsitektur misalnya, memiliki mata kuliah STUPA (Studio Perancangan Arsitektur) yang ada disetiap semester. Mata kuliah ini menjadi beban yang berat bagi mahasiswa Teknik Arsitektur dikarenakan pengerjaannya yang rumit ditambah dengan bobot SKS yang besar, yaitu 6 SKS. Selain itu, apabila gagal pada mata kuliah ini, maka dapat dipastikan mahasiswa tidak dapat melanjutkan STUPA tahap selanjutnya di semester depan, sehingga dapat menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan mata kuliah.

Pada awal bahkan sampai akhir semester mahasiswa juga memiliki jadwal praktikum pada setiap jadwal mata kuliah. Namun, praktikum di teknik berbeda dengan jurusan lain dan waktu pelaksanaannya pun berbeda-beda di tiap jurusan, biasanya praktikum dilakukan satu minggu sekali, namun ada juga yang melakukannya seminggu 2 kali. Kemudian, dilanjutkan dengan pembuatan laporan yang harus melewati persetujuan / Acc dari asisten dosen terlebih dahulu sebelum dikumpulkan kepada dosen pengampuh. Misalnya pada Teknik Sipil

mahasiswa turun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data, melakukan survei pengukuran jalan, maupun praktikum uji bahan untuk pembuatan jalan dengan bentuk laporan juga dapat berupa tulis tangan maupun material bangunan ataupun beton. Kemudian, pada Teknik Elektro, mahasiswa melakukan praktikum medan elektromagnetik dan praktikum teknik tegangan tinggi dengan bentuk laporan seperti alat-alat listrik maupun robot. Pada Teknik Tambang, mahasiswa melakukan praktikum pemboran dan peledakan, praktikum pengolahan sumberdaya mineral dan energi dengan bentuk laporan berupa laporan tulis tangan maupun sebuah aplikasi yang dapat berguna bagi masyarakat dan *compact disk*.

Selanjutnya pada Teknik Mesin, mahasiswa melakukan praktikum performansi mesin, pembongkaran mesin maupun melakukan praktik bengkel dengan bentuk laporan yang berupa gambar mesin maupun membuat alat. Pada Teknik Kimia, mahasiswa melakukan praktikum kimia analisa, praktikum bioproses, dan mengeksplor zat kimia di laboratorium dengan bentuk laporan yang dibuat dikertas dengan tulis tangan, maupun dalam bentuk zat-zat kimia. Pada Teknik Geologi, mahasiswa melakukan survei awal mengenai jenis batuan, maupun diminta mencari referensi mengenai jenis batuan tertentu dengan bentuk laporan praktikum yang dapat berupa gambar struktur batuan, poster, maupun mengumpulkan jenis batu tertentu sesuai dengan materi mata kuliah. Kemudian pada Teknik Arsitektur, mahasiswa membuat sebuah rancangan bangunan, maupun praktik STUPA dengan bentuk laporan praktikum dapat berupa gambar, poster maupun maket.

Dari hasil wawancara secara umum, mahasiswa di Fakultas Teknik merasakan tekanan yang cukup berat terkait dengan tugas akademiknya. Pada beberapa literatur mengenai kesehatan mental mengatakan bahwa stres merupakan salah satu masalah yang sering dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini selaras dengan hasil survei yang dilakukan oleh *Student Minds* yang berjudul *Grand Challenges in Student Mental Health* tahun 2014, dimana diketahui bahwa stres menjadi masalah kedua dari sepuluh masalah kesehatan mental yang paling biasa dirasakan mahasiswa.

Stres yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa biasanya disebut dengan stres akademik. Ini selaras dengan pendapat Gaol (2016) bahwa stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh para siswa maupun mahasiswa. Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas dan lain sebagainya. Sementara menurut Ragheb dan McKinney (dalam Rayle & Chung, 2007) bahwa stres akademik didefinisikan seperti melakukan tugas di bawah waktu dan tenggat waktu yang ketat, memiliki banyak tugas dan ujian yang tidak masuk akal seperti memiliki beberapa tugas sekaligus, tidak menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, berharap dapat menyelesaikan beberapa tugas, dan kesulitan menghadapi instruktur atau dosen.

Lebih lanjut Olejnik dan Holschuh (2016) menjelaskan bahwa stres akademik adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan dan terdapat empat reaksi stres akademik yaitu reaksi stres secara pikiran, reaksi stres secara perilaku, reaksi stres secara fisik, dan reaksi stres secara perasaan.

Untuk mengetahui fenomena stres akademik di lingkungan Fakultas Teknik, peneliti melakukan wawancara kepada 3 orang responden. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Maret 2020 kepada LS yang merupakan mahasiswa perempuan dari jurusan Teknik Pertambangan angkatan 2018. LS merupakan mahasiswa yang mendaftar lewat jalur undangan (SNMPTN). LS mengatakan bahwa selama menjadi mahasiswa di jurusan Teknik Tambang terdapat beberapa kesulitan yang dirasakan. LS terkadang tidak bisa tidur dikarenakan memikirkan tugas-tugas dari dosen yang belum selesai dikerjakan. Tugas yang diberikan pun juga terbilang banyak walaupun baru masuk kuliah, salah satunya adalah menulis laporan praktikum sebanyak 30 lembar dalam seminggu. LS juga sangat takut jika tugas yang dikerjakannya akan gagal walaupun LS belum memulainya. LS juga merasa lelah dan menjadi tidak produktif meskipun diakhir pekan. LS juga mengatakan bahwa merasa gelisah apabila sudah mendekati *deadline* pengumpulan tugas namun LS masih tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 10 April 2020 kepada satu mahasiswa perempuan dari jurusan Teknik Arsitektur angkatan 2017, berinisial A. A merupakan mahasiswa yang mendaftar lewat USM. A mengaku bahwa berkuliah di jurusan Arsitektur cukup berat dirasakan oleh A. Hal ini dikarenakan tugas yang diberikan oleh dosen cukup memakan waktu, tenaga dan emosi. A mengatakan bahwa salah satu mata kuliah yang menjadi *-nyawall* A selama menjadi mahasiswa Arsitektur adalah mata kuliah STUPA (Studio Perancangan Arsitektur) yang ada dari semester 1 sampai semester 7 dgn bobot 6

SKS, dan A mengatakan bahwa Stupa ini adalah muara semua mata kuliah kecil yang lain.

Waktu tidur A menjadi berubah dan tidak teratur semenjak kuliah. A mengatakan bahwa A merasa tertekan terutama berkaitan dengan Stupa, apalagi ketika sudah mendekati *deadline*, A mengatakan seminggu sebelum *deadline* A bisa menangis karena kepikiran takut tidak bisa menyelesaikan tugas Stupa tersebut. A bisa sampai berbicara sendiri, menangis, mengerjakan lagi, menangis lagi bahkan terkadang A tidak tau apa penyebabnya. A juga mengatakan bahwa mata A tiba-tiba sering rabun dan akhir-akhir ini sering mengalami sakit kepala meskipun *deadline* tugas telah berakhir. A mengatakan bahwa A sering menjadi orang yang pelupa karena sudah terlalu banyak yang harus dipikirkan. A merasa takut tidak bisa menyelesaikan *deadline* tersebut. A juga mengatakan apabila sudah 3 hari menuju *deadline* semua anak Arsitektur biasanya tidak bisa tidur. Kemudian A juga mengatakan ada juga perlakuan dosen yang sampai menghancurkan maket mahasiswa, dan membanting pintu.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 5 Mei 2020 kepada mahasiswa laki-laki dari jurusan Teknik Sipil angkatan 2019, berinisial D. D merupakan mahasiswa jalur mandiri (USM). Menurut D, berkuliah di jurusan sipil cukup berat, hal ini dikarenakan tugas yang diberikan oleh dosen. Tugas tersebut sangat banyak namun dikerjakan dengan rentang waktu 1 bulan hingga 2 bulan untuk tugas besar, sehingga D tertekan dengan banyaknya tugas yang bahkan tidak hanya 1 atau 2 tugas besar dan praktikum namun disertai tugas kecil lainnya. D juga terkadang sulit untuk tidur nyenyak dikarenakan terpikir akan tugasnya

yang tak kunjung diselesaikannya dan menjadi mudah marah menjelang hari pengumpulan *deadline* tugas. D menjadi mudah lelah dan mudah lupa bahkan setelah pengumpulan tugas ataupun *deadline* sudah berakhir. Kemudian, dosen di teknik sipil sangat susah untuk membantu masalah nilai, bahkan ada dosen yang tidak sungkan untuk memberikan nilai dibawah B, sehingga sangat menekan D untuk lebih keras lagi dalam belajar.

Untuk memperkuat hasil wawancara awal peneliti melakukan survei terhadap 52 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya melalui *google form* pada tanggal 22 April sampai 3 Mei 2020. Dalam survei tersebut peneliti menanyakan mengenai penyebab stres yang mereka alami. Hasil survei diketahui bahwa 39 responden (75%) merasa tertekan berkuliah di jurusan yang dipilih saat ini. Adapun penyebab mahasiswa menjadi tertekan beragam, antara lain yaitu sebanyak 26 responden (50%) merasa instruksi tugas yang diberikan kurang jelas ; 11 responden (21,2%) karena standar akademik yang tinggi, 8 responden (15,4%) dikarenakan sikap kepribadian dosen yang terlalu keras, 6 responden (11,5%) dikarenakan dosen yang jarang masuk atau sulit ditemui dan teman yang sulit diajak kerjasama, sisanya yaitu 1,9% adalah hal lainnya seperti asisten labor yang terlalu banyak kehendak, dosen tidak mengajar dan bisanya memberi tugas, manajemen waktu, kurikulum yang baru sehingga harus menyesuaikan, kurang bisa beradaptasi dan kepercayaan diri. Peneliti menggunakan pengertian stres akademik dari Ragheb dan McKinney (dalam Rayle & Chung, 2007) untuk membuat pilihan jawaban seperti yang dikemukakan di atas.

Lebih lanjut, peneliti juga melakukan survei terkait reaksi stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya. Reaksi stres akademik ini didasarkan oleh teori dari Olejnik dan Holschuh (2016) yaitu reaksi pikiran, reaksi perilaku, reaksi fisik dan reaksi perasaan. Berdasarkan reaksi stres akademik secara pikiran, sebanyak 59,6% responden merasa khawatir tentang masa depannya, dan 57,5% berfikir tanpa henti tentang semua yang harus dilakukan. Responden juga mengalami reaksi stres akademik secara perilaku, 84,6% responden menjadi sulit tidur / terlalu banyak tidur dan 61,5% responden menjadi terlalu banyak makan / terlalu sedikit makan. Selain itu, berdasarkan reaksi stres akademik secara fisik diketahui bahwa 65,4% responden mengalami sakit kepala dan 53,8% responden mudah merasa lelah. Sementara berdasarkan reaksi stres akademik secara perasaan 76,9% responden menjadi mudah gelisah.

Berdasarkan hasil wawancara dan survei diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya mengalami stres akademik. Menurut Mattlin, Wethington, Kessler (Hamaideh, 2011) mahasiswa mencoba untuk mengontrol dan mengurangi tingkat stres mereka dengan menggunakan banyak strategi seperti menghindari, mencari dukungan sosial dan melakukan penilaian positif. Strategi untuk mengurangi stres ini dikenal dengan istilah koping. Menurut Zarei, Hashemi, Sadipoor, Delavar dan Khoshnevisan (2016) strategi koping memiliki efek pengurangan terhadap stres akademik yang signifikan.

Menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi koping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan

mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Aldwin dan Revenson (1987) membagi strategi koping menjadi 2 yaitu *problem focused coping* yang terdiri dari *instrumental action*, *cautiousness*, *negotiation* dan *emotion focused coping* yang terdiri dari *minimization*, *escapism*, *seeking meaning* dan *self blame*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Maret 2020 kepada LS, mahasiswa perempuan dari jurusan Teknik Pertambangan angkatan 2018, mengatakan bahwa ketika dihadapkan dengan deadline yang banyak LS membuat target dalam menyelesaikan *deadline* tugas yang diberikan dosen meskipun terkadang penyelesaian tugas melewati target yang telah ditentukan. LS terkadang menyalahkan diri sendiri ketika rencananya tidak sesuai dengan target.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 10 April 2020 kepada satu mahasiswa perempuan dari jurusan Teknik Arsitektur angkatan 2017, berinisial A. A mengatakan ketika merasa lelah, A memilih untuk bermain game untuk membuatnya tenang. Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 5 Mei 2020 kepada mahasiswa laki-laki dari jurusan Teknik Sipil angkatan 2019, berinisial D. D mengatakan akan merasa bersalah ketika target yang dibuat tidak dilaksanakan sehingga membuat beberapa tugas menjadi menumpuk.

Untuk memperkuat hasil wawancara awal peneliti juga melakukan survei kepada terhadap 52 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya pada tanggal 22 April sampai 3 Mei 2020. Survei dibuat berdasarkan bentuk-bentuk

strategi koping dari Aldwin dan Revenson (1987) yaitu *problem focused coping* yang terdiri dari *instrumental action*, *cautiousness*, *negotiation* dan *emotion focused coping* yang terdiri dari *minimization*, *escapism*, *seeking meaning* dan *self blame*.

Berdasarkan hasil survei diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Teknik Unsri lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi permasalahan selama perkuliahan di Fakultas Teknik, dari aspek *negotiation* 78% responden mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Kemudian dari aspek *instrumental action* yaitu 63,4% responden berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Selanjutnya, dari aspek *cautiousness* 59,6% responden mencoba melihat dari berbagai sisi tentang cara yang paling tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Selanjutnya strategi *emotion focused coping* juga dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik seperti pada aspek *minimization* 76,9% responden memilih berfikir positif dengan kondisi yang ada. Kemudian, dari aspek *seeking meaning* sebanyak 71% responden mencoba mengambil hikmah dari kondisi yang ada dan memperbaiki diri. Selanjutnya, dari aspek *self blame* sebanyak 23% responden yang menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi. Kemudian, dari aspek *escapism* menunjukkan bahwa 21,2% responden memilih menghindar atau melarikan diri dari kondisi dan situasi yang membuat tertekan dan berharap kondisi tersebut segera berakhir.

Dari hasil survei diatas diketahui bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa fakultas teknik dominan melakukan *problem focused coping* daripada

emotion focused coping untuk mengatasi kondisi stres akademik yang dialami, namun hanya 25% saja yang tidak mengalami stres akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut manakah strategi koping yang efektif untuk menghadapi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya?.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menjawab tentang permasalahan dari fenomena yang diangkat oleh peneliti dan telah dipaparkan dalam latar belakang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada peran *problem focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya?
2. Apakah ada peran *emotion focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada peran *problem focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui apakah ada peran *emotion focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang hingga tujuan penelitian yang telah di uraikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat yang dimaksudkan diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat / sumbangan ilmu berupa kontribusi positif bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis, pendidikan, sosial dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa khususnya Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya agar lebih memperhatikan pentingnya penggunaan strategi koping terutama saat sedang mengalami stres ketika menjalani masa perkuliahan.

b. Bagi Pihak Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak Fakultas dalam menyadari perannya sebagai pemberi dukungan kepada mahasiswa agar dapat mengurangi dampak dari stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dengan cara membuat sebuah layanan kesehatan mental ataupun sesi konseling bagi mahasiswa yang dapat bekerjasama dengan Prodi Psikologi dan Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan judul -Peran Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya, maka peneliti dapat menemukan beberapa penelitian lain yang juga menggunakan variabel seperti dalam penelitian ini namun disertai pula dengan perbedaan-perbedaan.

Penelitian Purwati (2012) dengan judul -Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Penelitian deskriptif komparatif ini dilakukan terhadap 104 mahasiswa keperawatan reguler angkatan 2010 Universitas Indonesia untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik terhadap subvariabel (usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan) dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan metode *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkatan usia maka tingkat stres akademik mengalami penurunan ($p=0,030$; $\alpha=0,05$) dan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, maka semakin sering mengunjungi pusat pelayanan kesehatan ($p=0,006$; $\alpha=0,05$). Tingkat stres akademik terhadap jenis kelamin dan indeks prestasi tidak memiliki perbedaan.

Terdapat perbedaan dari variabel, metode pengambilan sampel, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang peneliti gunakan adalah stres akademik sebagai variabel terikat dan strategi koping sebagai variabel bebas. Metode pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *sampling kuota*, sedangkan penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Subjek dan tempat penelitian yang

peneliti gunakan adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.

Penelitian Mulya dan Indrawati (2016) dengan judul -Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan didapat sampel sebanyak 101 mahasiswa. Metode penggalan data dengan menggunakan dua skala psikologi. Skala Stres Akademik dengan 37 aitem valid ($\alpha = 0,919$) dan Skala Motivasi Berprestasi dengan 31 aitem valid ($\alpha = 0,926$). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang sebesar 27,6% dan sisanya sebesar 72,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Terdapat perbedaan dari segi variabel bebas, metode pengambilan sampel, subjek dan tempat penelitian. Adapun variabel bebas yang peneliti gunakan yaitu

strategi koping, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel motivasi berprestasi. Metode pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *sampling kuota*, sedangkan penelitian ini menggunakan *total sampling*. Subjek dan tempat penelitian yang peneliti gunakan adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian Pitt, Oprescu, Tapia dan Gray (2017) dengan judul *–An Exploratory Study Of Students’ Weekly Stress Levels and Sources of Stress During the Semester”*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang sumber stres untuk siswa tahun pertama dan apakah stresor ini lebih lazim pada waktu yang berbeda selama semester. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa Gizi tahun pertama dari universitas regional Australia. Pendekatan yang digunakan adalah *mixed-methods design*. Analisis konten dilakukan pada data pesan elektronik longitudinal, dan analisis tematik digunakan untuk data kelompok fokus. Hasil menunjukkan tren peningkatan stres selama semester. Stresor utama yang diidentifikasi adalah akademik, keuangan / pekerjaan, pribadi, yang berkaitan dengan keluarga, antarpribadi, dukungan sosial, keseimbangan universitas / kehidupan dan mulai universitas.

Terdapat perbedaan dari variabel, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang peneliti gunakan adalah strategi koping dan stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu stres akademik. Kemudian, subjek dan tempat penelitian yang peneliti ambil adalah mahasiswa Fakultas Teknik

Universitas Sriwijaya, sedangkan penelitian ini mengambil subjek mahasiswa Gizi tahun pertama dari universitas regional Australia.

Penelitian Khan, Altaf, dan Kausar (2013) dengan judul *“Effect of Perceived Academic Stress on Students’ Performance”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tekanan akademis terhadap kinerja siswa dan dampak variabel demografis seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Sampel seratus lima puluh mahasiswa diambil dari berbagai universitas yang berlokasi di Islamabad. Tujuh puluh lima responden adalah laki-laki dan sisanya tujuh puluh lima adalah perempuan. Hasil penelitian menunjukkan efek signifikan dari tekanan akademis pada kinerja mahasiswa. Ada perbedaan yang tidak signifikan antara mahasiswa pria dan wanita pada skor pada *Perceived Stress Scale* (PSS). Perbedaan yang signifikan antara siswa junior dan senior ditemukan di PSS. Stres akademik ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa yang lebih muda daripada mahasiswa yang lebih tua. Ada perbedaan yang tidak signifikan pada skor PSS di antara mahasiswa ketika stres diukur pada awal dan pada akhir semester.

Terdapat perbedaan dari variabel, instrument ukur, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang peneliti gunakan adalah strategi koping dan stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu stres akademik. Adapun instrument ukur yang peneliti gunakan adalah skala psikologi yang peneliti susun sendiri, sedangkan penelitian ini menggunakan skala baku *Perceived Stress Scale*. Kemudian, subjek dan tempat penelitian yang peneliti gunakan adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya, sedangkan

penelitian ini menggunakan mahasiswa yang diambil dari berbagai universitas yang berlokasi di Islamabad.

Penelitian Marhamah dan Hamzah (2016) dengan judul *–The Relationship Between Social Support and Academic Stress among First Year Students At Syiah Kuala University*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik di antara mahasiswa tahun pertama di Universitas Syiah Kuala. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Responden adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Syiah Kuala sebanyak 364 orang. Responden menyelesaikan skala multi dimensi persepsi dukungan sosial (*MSPSS*) dan inventaris stres kehidupan siswa (*SLSI*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel melaporkan dukungan sosial dan stres akademik tingkat sedang. Siswa dengan dukungan sosial tingkat tinggi, melaporkan tingkat stres akademik yang rendah.

Terdapat perbedaan dari segi variabel bebas, subjek dan tempat penelitian. Adapun variabel bebas yang peneliti gunakan adalah strategi koping, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial. Subjek dan tempat penelitian yang peneliti gunakan adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa tahun pertama di Universitas Syiah Kuala.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Rahmandani (2018) dengan judul *–Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan

pada teman sebaya dengan stres akademik serta mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kelekatan pada teman sebaya terhadap stres akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro yang berjumlah 357 orang dengan jumlah sampel 190 orang yang diambil dengan menggunakan teknik stratified cluster random sampling. Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro, ($\beta = -0,402$, $p < 0,001$). Kelekatan pada teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, tempat, dan subjek penelitian. Variabel bebas yang peneliti gunakan adalah strategi koping, dan subjek yang digunakan adalah mahasiswa Teknik Universitas Sriwijaya. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas kelekatan pada teman Sebaya, dan subjek yang digunakan adalah mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian Chen, Wu, Yi, Li, Eshita, Qin, Chen, dan Sun (2013) dengan judul *-The Impact of Academic Stress on Medical Students Attending College In The Inner Mongolia Area of China*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah karakteristik siswa mempengaruhi risiko kondisi kesehatan, dan mengeksplorasi apakah tingkat stres akademik mempengaruhi tingkat kesulitan. Sampel penelitian adalah mahasiswa kedokteran di Inner Mongolia Medical

College China. Dari 6044 siswa yang mengisi kuesioner, 47,5% melaporkan gejala tubuh yang menimbulkan stres yang disebabkan oleh stres akademis. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kesulitan dan jenis kelamin, tekanan akademis, dan tempat tinggal; perasaan stres akademis menyebabkan lebih dari 1,5 kali risiko tertekan. Dibandingkan dengan siswa pria, siswa wanita lebih cenderung merasa tertekan.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat, yaitu pada variabel, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang peneliti gunakan adalah strategi koping dan stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu stres akademik. Peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Teknik sebagai subjek dan tempat penelitian di Universitas Sriwijaya Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa kedokteran dan tempat penelitian di Inner Mongolia Medical College China.

Penelitian Efendi dan Kusuma (2018) yang berjudul -Hubungan antara Resiliensi dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang menempuh program Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 158 orang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang

menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat, yaitu pada variabel, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang peneliti gunakan adalah strategi koping dan stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel resiliensi dan strategi koping. Peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Teknik sebagai subjek dan tempat penelitian di Universitas Sriwijaya Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa yang menempuh program Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian Rezsuwandi (2019) yang berjudul -Hubungan antara Strategi Koping dengan Penyesuaian Diri pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum. Adapun sampel penelitian yang digunakan adalah asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 83 orang. Hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,744 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel strategi koping dengan variabel penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil kategorisasi menunjukkan tingkat strategi koping dan penyesuaian diri masuk pada kategori tinggi. Sumbangan efektif variabel strategi koping terhadap penyesuaian diri sebesar 55,3%.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat, yaitu pada variabel terikat, subjek dan tempat penelitian. Variabel terikat yang peneliti gunakan adalah stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu penyesuaian diri. Peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Teknik sebagai subjek dan tempat penelitian di Universitas Sriwijaya Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat diketahui bahwa tidak ada penelitian yang sama persis dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Terdapat perbedaan seperti variabel bebas, variabel terikat, teknik pengambilan sampel, metode dan teori yang digunakan dan tempat penelitiannya. Berdasarkan perbedaan-perbedaan tersebut, penelitian yang akan diajukan dengan judul -Peran Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students : The case of university of botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help ? a reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- Alsulami, S., Omar, Z. Al, Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164.
- An, H., Chung, S., Park, J., Kim, S., Mo, K., & Kim, K. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*, 200(2–3), 464–468. Doi: 10.1016/j.psychres.2012.07.048
- Alfari, Shabrina. (2018). *Yuk, kenali 5 jenis perguruan tinggi di indonesia*. Retrived from <https://blog.ruangguru.com/yuk-kenali-5-jenis-perguruan-tinggi-di-indonesia>. 28 Mei 2020.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Backovic, D. V, Zivojinovic, J. I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175–181.
- Chen, J., Wu, Y., Yi, H., Li, Z., Eshita, Y., Qin, P., Chen, L., & Sun, J. (2013). The impact of academic stress on medical students attending college in the Inner Mongolia Area of. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(2), 149–154. Doi: 10.4236/ojpm.2013.32019.
- Civitas Akademika Universitas Sriwijaya. (2020). *Fakultas teknik*. Retrived from <https://old.unsri.ac.id/?act=fakultas&id=3> 10 Februari 2020.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(5), 439–447. Doi: 10.1037/0021-843X.90.5.439
- Doron, J., Stephan, Y., Boiche, J., & Scanff, C.L. (2009). Coping with examinations: exploring relationships between students' coping strategies implicit theories

- of ability and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 515-528. Doi:10.1348/978185409X402580
- Efendi, M.Z., & Kusuma, D. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh program skripsi di fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Fauziannisa, M. (2013). Hubungan antara strategi coping dengan self-efficacy pada penyalahguna narkoba pada masa pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter : cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74, 395–402.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres : stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry*. Doi: 10.1177/0020764010348442
- Hanifah, S.N., & Retnowati, S. (2018). *Peran Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping, dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Hill, C. (2014). School stress, academic performance, and coping in college freshmen. *McNair Scholars Edition*, 4(2).
- Huizink, A.C., Buitelaar, J., & Visser, G.H.A. (2002). Coping in normal pregnancy. *Annals of Behavioral Medicine*. Doi: 10.1207/S15324796ABM2402_10
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Science*, 7(2), 146–151.
- Kertamuda, F., & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1).

- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129. Doi: 10.1108/eb016458.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- MacArthur, J.D., and MacArthur, C.T. (1999). *Coping strategies*. UCSF. (Online). Diakses dari <http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/coping.html>. Retrived 10 Mei 2020.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 149–172.
- Mujahidah, N.E., Astuti, B., & Nhung, L.N.A. 2019. Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2 (1), 1-9.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! : How to study, survive, and succeed in college* (4th ed.). United States by Ten Speed Press.
- Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes. the role of individual differences, coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1277–1292. Doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1277
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1987). The Structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2017). An exploratory study of

students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 00(0), 1–15. Doi: 10.1177/1469787417731194.

- Prawesti, Dwi Aknes. (2015). *Hubungan tingkat stress akademik dengan strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa tahun ketiga program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas brawijaya*. (Naskah tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Brawijaya
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Empati*, 7(2), 28–39.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010*. (Naskah tidak dipublikasikan). Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Rayle, A. D., & Chung, K.Y. (2007). Revisiting first-year, college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal College Student Retention*, 9(1), 21–37.
- Rezsuwandi, G.A. (2019). *Hubungan antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas muhammadiyah.
- Sagone, E. (2017). The role of coping strategies in life satisfaction and psychological well-being: an investigation with deaf and hearing parents. *Life Span and Disability XX*, 2, 273–298.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosial interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Shukman, H. (2017, Februari). *Researchers have worked out which majors work the hardest in college*. Retrived from <https://thetab.com/us/2017/02/06/ranked-majors-work-hardest-59673> 2 Februari 2020.
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: an examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44(5). Doi: 10.2202/1949-6605.1829
- Students Minds. (2014). *Grand challenges in student mental*. Retrived from www.StudentMinds.org.uk 10 Januari 2020.

- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Widhiarso, Wahyu. (2011). Penyusunan skala psikologi—selesai seleksi aitem dilanjutannya dengan merakit skala. *Fakultas Psikologi UGM*. Diakses melalui: <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/penyusunan-skala-psikologi-selesai-seleksi-aitem-dilanjutannya-dengan-merakit-skala/>
- Widiyanto, Joko. (2012). *SPSS For Windows*. Surakarta : Badan Penerbit-FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. Doi: 10.18060/51.
- Zarei, P., Hashemi, T., & Sadipoor, S. (2016). Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Doi: 10.1007/s11469-016-9691-1