

Gambaran Mekanisme *Coping* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung

Andria Praghlapati¹ dan Wida Ulfitri²

¹Keperawatan, STIKes Jenderal Achmad Yani, Cimahi dan ²Keperawatan, STIKes Bhakti Kencana, Bandung

e-mail: andria.pragholapati@gmail.com

Abstract

Students are a part of the academic community at tertiary institutions. Students are faced with a variety of stressors, one of them stress facing the final project. The results of interviews with 15 level IV students who were preparing their final project, some students felt stressed with their final project. Symptoms of stress experienced are not feeling well, not eating well, sleeping poorly, headaches, difficulty concentrating. Stress experienced must be treated so as not to have a bad impact, one way to cope with stress is to use the right coping mechanism. The purpose of this study was to determine the description of the coping mechanism in Nurse's level IV students who are facing a final project at School of Health X Bandung. This research uses quantitative descriptive research methods. The research sample used was 58 students, and sample collection techniques used total sampling techniques. Data collection uses a research instrument in the form of a questionnaire. The results showed students have a coping mechanism in the category of emotion focused coping by 50% and in the category of problem focused coping by 50%. Based on the results of the study, nurses are expected to increase their role as counselors, hold Student Activity Units in the arts, conduct further research to relate stress and more specific coping mechanisms such as listening to music and researching relationships with other factors.

Keywords: *Coping Mechanism, College Students*

I. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan pendidikan setelah Sekolah Menengah Atas (SMA), yang akan merubah dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih dari pada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Begitu pula yang diungkapkan oleh Bertens (2005) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah diperguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya.

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang (Kholidah, 2012). Mahasiswa tergolong remaja akhir. Pada usia remaja akhir mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Masa peralihan yang dialami mahasiswa akan mendorong mahasiswa untuk menghadapi segala tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Hal tersebut muncul karena adanya perubahan yang terjadi pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Seorang yang ada di tahap ini akan di tuntut untuk melakukan penyesuaian diri (Sundari, 2012).

Penyesuaian diri yang harus dilakukan yaitu penyesuaian terhadap dunia perguruan tinggi. Perguruan tinggi mempunyai tantangan tersendiri bagi siapa saja yang memasukinya. Tantangan pada perguruan tinggi seperti sistem perkuliahan, cara belajar, lingkungan belajar dan lingkungan sosial yang sangat berbeda dibandingkan selama di Sekolah Menengah Atas (SMA). Tantangan perguruan tinggi menjadi stresor bagi sebagian mahasiswa, yang salah satunya tuntutan akademik yang menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri dan meraih pencapaian yang telah ditentukan fakultas masing-masing (Indra, 2012).

Purwati (2012) mengatakan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester. Menurut Govaerst dan Gregoire (2004) mengatakan stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil prestasi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Menurut Hicks dan Heastie (2008) mahasiswa rentan mengalami stres akademik, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa tidak hanya tuntutan akademik saja, namun tuntutan non akademik dan tuntutan diluar perkuliahanpun bisa menjadi stresor bagi mahasiswa, seperti bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, perbedaan bahasa yang digunakan, dalam hal biaya perkuliahan, pasangan, dan bekerja untuk menambah uang saku. Kondisi ini juga dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tugas akhir (Indra, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir umumnya dihadapkan pada tuntutan dan beban yang lebih banyak lagi, yaitu salah satunya kesegeraan menyelesaikan studi dan tugas akhir (Hedissa, 2009). Tugas akhir jenjang sarjana yaitu skripsi. Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib di tulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Sugiyono, 2013). Prosedur belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda dengan mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapi (Ningrum, 2011).

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi, dan minat yang tinggi terhadap skripsi, namun keadaan ini menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan

yang dialami. Kesulitan ini sering membuat mahasiswa putus asa, stres dan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011).

Stres dalam mempersiapkan skripsi bisa menyebabkan seseorang bunuh diri, sebuah literatur membahas tentang mahasiswa berkebangsaan Indonesia yang kuliah di *Nanyang Technological University* (NTU) Singapura, bunuh diri karena stres dalam mengerjakan tugas akhir, mahasiswa yang berinisial D menikam dosen pembimbingnya kemudian mengiris pergelangan tangannya dan bunuh diri dengan terjun dari lantai 7 (Tim liputan Indosiar, 2009).

Mahasiswa stres karena tugas akhir terjadi bukan hanya di luar negeri saja namun di Indonesia pun didapat informasi bahwa mahasiswa Universitas Sumatra Utara (USU) gantung diri di kamar kosnya, mahasiswa yang berinisial F merupakan mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik kimia Universitas Sumatra Utara (USU), salah satu teman F mengatakan, bahwa F akhir-akhir ini terlihat stres karena dikejar tenggat waktu skripsi, F diberi waktu tiga bulan lagi untuk menyelesaikan skripsinya dan jika F tidak menyelesaikannya maka F akan di DO, masalah F bertambah karena laptop F hilang dan semua data ada didalamnya (Mahardiansyah, 2014).

Menurut Ningrum (2011) Kendala yang dialami mahasiswa pada saat menyusun tugas akhir hampir sama yaitu kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan dan pembagian waktu (bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja). Kendala atau masalah tersebut merupakan stresor yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Frydenberg dan Lewis (2009) setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dalam hidupnya tergantung dari nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih. Cara individu dalam mengatasi stres disebut *coping* (Folkman & Lazarus, 1990). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) Mekanisme *Coping* adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu. Mekanisme *coping* dapat dibagi menjadi *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Beberapa dari setiap individu memakai metode *coping* yang sama dan ada juga yang menggunakan metode *coping* dengan menyerahkan sepenuhnya dengan pendekatan spiritual,

dan lain halnya dengan individu yang lainnya, ada yang berpendapat dengan meminum-minuman keras akan mengeluarkan dirinya dari masalah yang di deritanya. Intinya, setiap individu akan berbeda-beda dalam menggunakan *coping*-nya dalam menghadapi setiap masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan di antara hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan dalam dirinya sendiri (Safaria & Saputra, 2009).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa program studi sarjana keperawatan memiliki tingkat stres yang lebih berat. Hasil wawancara sebanyak 15 orang yaitu terdiri dari 13 mahasiswa perempuan dan 2 mahasiswa laki-laki, sebagian mahasiswa yang terdiri dari 11 perempuan dan 1 laki-laki menyatakan stres dengan tugas akhir yang sedang dijalani. Gejala stres yang dirasakan mahasiswa berbeda-beda seperti perut terasa nyeri, tidak enak badan, tidak enak makan, ingin makan terus, tidur tidak nyenyak, sakit kepala, pelupa, sulit berkonsentrasi, ingin marah-marah dan sering melamun.

Mahasiswa mengungkapkan perasaan seperti ini tidak terjadi di tahun-tahun sebelumnya, walaupun suka ada ketegangan-ketegangan yang dirasakan seperti ketika akan menjelang ujian, menjelang persentasi individu dan ketika melakukan *Small Group Discussion* (SGD), tetapi ketegangan yang dirasakan hanya sesaat tidak seperti yang dialami sekarang ketika melakukan penyusunan tugas akhir, ketegangan dirasakan setiap hari. Mekanisme *coping* yang digunakanpun berbeda-beda seperti mendengarkan musik, olah raga, makan banyak, ngemil, naik gunung, jalan-jalan, belanja, nonton tv, kumpul dengan teman, tidur, melamun, pergi ke tempat yang pemandangannya indah, pacaran, baca novel dan main game.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Mekanisme *Coping* Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di STIKes X Bandung” dengan mengetahui mekanisme *coping* maka menjadi sumber informasi bagi dosen dan pihak sekolah dalam menurunkan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi dengan *coping* yang tepat.

II. Metodologi

2.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif kuantitatif*.

2.2. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV kelas reguler. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV kelas reguler yang berjumlah 58 orang. Dalam memilih sampel dengan cara teknik *total sampling*.

2.3. Metode Pengumpulan Data

Instrument untuk mengidentifikasi mekanisme *coping* disusun berdasarkan teori *coping stress* dari Lazarus & Folkman (1984) dalam bentuk skala likert, yaitu untuk menggali strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* terhadap penyelesaian tugas akhir. Instrument terdiri dari empat kategori jawaban yaitu: Tidak Pernah (TP), Pernah (P), Kadang-kadang (KD), Sering (SR).

Uji validitas menunjukkan 22 item dari 38 item pertanyaan dinyatakan valid, dengan nilai koefisien validitas $\geq 0,300$. Hasil uji reliabilitas mekanisme *coping* didapatkan nilai alpha crumbach 0,79 yang berarti instrument tergolong reliabel.

III. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Tabel I. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	F	%
Usia		
20 tahun	4	6,9
21 tahun	27	46,6
22 tahun	23	39,7
23 tahun	4	6,9
Total	58	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	24,1
Perempuan	44	75,9
Total	58	100

Berdasarkan tabel 1 bahwa kurang dari setengah mahasiswa berusia 21 tahun yaitu 27 orang (46,6%) dan lebih dari setengah mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 44 orang (75,9%).

Tabel II. Distribusi Frekuensi Mekanisme *Coping*

Mekanisme <i>Coping</i>	F	%
<i>Problem focused coping</i>	29	50,0
<i>Emotion focused coping</i>	29	50,0
Total	58	100

Berdasarkan tabel II dapat diketahui bahwa setengah dari mahasiswa memiliki mekanisme *coping* dalam kategori *emotion focused coping* yaitu 29 orang (50,0%), dan setengah dari mahasiswa lagi memiliki mekanisme *coping* dalam kategori *problem focused coping* yaitu 29 orang (50,0%).

Tabel III. Distribusi Dimensi Mekanisme *Coping*

<i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah
<i>Seeking Informational Support</i>	187,4
<i>Planful Problem-Solving</i>	160,8
<i>Confrontive Coping</i>	154,7
<i>Emotion Focused Coping</i>	
<i>Seeking Sosial Emotional Support</i>	150
<i>Distancing</i>	119,5
<i>Escape Apoidence</i>	165,7
<i>Self Control</i>	201
<i>Accepting Responsibility</i>	177,5
<i>Positive Reappraisal</i>	177

Berdasarkan tabel III dapat diketahui mekanisme *coping* paling banyak digunakan oleh mahasiswa pada saat stres yaitu *Self Control* dan *Seeking Informational Support*. Mahasiswa meregulasi perasaan maupun tindakan tanpa melebih – lebihkan sesuatu terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi dan mahasiswa melakukan bimbingan serta bertanya pada dosen pembimbing tentang penyusunan skripsi.

3.2 Pembahasan

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mekanisme *coping* adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu. Lazarus dan Folkman (1984) membagi mekanisme *coping* menjadi dua bagian yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*.

Emotion-focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Contoh yang jelas ketika seseorang yang

dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosional dan mengalihkan diri atau menyibukan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan menggunakan alkohol dan obat-obatan. Cara lain yang dapat digunakan individu dalam mengatur emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu.

Berdasarkan tabel II setengah dari mahasiswa menggunakan mekanisme yang berfokus pada emosi, karena jika ditinjau dari letak daerahnya, kota Bandung merupakan kota yang menyediakan berbagai tempat hiburan, di kota Bandung terdapat beberapa mall, tempat wisata, fasilitas olah raga, dan banyak fasilitas lain untuk dijadikan objek hiburan. Teknologi yang canggih juga mendukung untuk mengurangi stres, yaitu banyaknya teknologi yang mudah dipakai seperti handphone canggih yang sangat membantu untuk kegiatan sehari-hari termasuk mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi, yaitu melakukan hal-hal yang disukai, mekanisme *coping* berfokus pada emosi yang banyak dipilih mahasiswa yaitu mendengarkan musik, karena musik dianggap mampu menenangkan dan membantu melupakan sejenak masalah yang dihadapi.

Mahasiswa STIKes X Bandung yang menyusun skripsi tergolong remaja, menurut Kaslow (2000) dalam Naviska (2012), proses *cognitive negative self schemas* membuat remaja memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat remaja tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu remaja lebih menyukai untuk mengabaikan stresor yang dialaminya. Remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan stresornya. Mengabaikan masalah dengan cara menghindar, mengalihkan, dan penolakan terhadap masalah.

Sesuai dengan pengertian yang dibahas bahwa mekanisme coping yang berfokus pada emosi hanya mengalihkan perhatian tanpa menyelesaikan secara tuntas permasalahan, maka dampak yang akan dirasakan hanya kesenangan sesaat yang akan menurunkan tingkat stres dan tidak menyelesaikan hingga masalah itu benar-benar tidak ada. Dalam mekanisme coping yang berfokus pada emosi, masalah akan tetap ada tetapi dapat dikontrol dan lebih diminimalkan terhadap terjadinya stres yang berat (Lazarus & Folkman, 1984).

Problem-focused coping meliputi pikiran, tindakan, dan strategi yang bertujuan

menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan dampaknya (Lazarus & Folkman, 1984). Setiap hari dalam kehidupan kita secara tidak langsung *problem-focused coping* telah sering kita gunakan, saat kita bernegosiasi untuk membeli sesuatu di toko, saat kita membuat jadwal pelajaran, melakukan treatment-treatment psikologis, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan (kursus bahasa inggris, menjahit, pelatihan komputer) (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan tabel II setengah dari mahasiswa menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, karena stres dalam mengerjakan skripsi itu tidak hanya bisa diselesaikan dengan melakukan kegiatan yang kita senangi saja tetapi kita juga harus dapat menyelesaikan permasalahan yang ada. Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib di tulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Sugiyono, 2013). Prosedur belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapi (Ningrum, 2011).

Dari hasil pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa skripsi merupakan karangan ilmiah yang wajib diselesaikan dan sifatnya individual, maka dari itu banyak mahasiswa yang memilih menggunakan metode mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, yaitu seperti sering konsultasi dengan dosen pembimbing tentang prnyusunan skripsi, melakukan diskusi kelompok atau bertukar pikiran dengan teman, membuat jadwal penyelesaian skripsi, membeli beberapa buku untuk bahan skripsi, serta sering berkunjung ke perpustakaan untuk membaca dan mempelajari skripsi sebelumnya. Metode mekanisme *coping* berfokus pada masalah memberikan dampak yang baik bagi siapapun yang menggunakannya, karena mekanisme *coping* berfokus pada masalah merupakan metode penyelesaian masalah secara tuntas, dan hasilnya akan mengurangi stresor yang ada, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan yang ada.

Jika dilihat dari jenis kelamin, dalam penelitian ini perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme *coping* berfokus pada emosi, yaitu dari jumlah 44 orang 24 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan 20 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, yaitu dari jumlah 14 orang 5 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan 9 orang lainnya menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah. Penelitian ini sama dengan

pendapat Sudrajat (2008) dalam Ratih (2012) mekanisme yang dipakai perempuan cenderung memakai mekanisme yang berfokus pada emosi berbeda dengan laki-laki yang mempunyai mekanisme coping yang berfokus pada masalah. Stuart dan Larsia (2001) dalam Ratih (2012) mengatakan perempuan lebih merasa dirinya kurang kompeten, kurang logis, independen daripada laki-laki, hal ini bisa menjadi salah satu alasan mengapa perempuan lebih menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan laki-laki menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah.

Berdasarkan tabel III didapatkan hasil mekanisme *coping* yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa pada saat stres menghadapi tugas akhir yaitu jumlah yang terbanyak dengan cara menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi yaitu 201 jumlah jawaban dari soal kuesioner *Self control* yaitu dengan kegiatan bermusik (mendengarkan musik, karaoke dan band). Urutan yang kedua yaitu menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah yaitu sebanyak 187,4 jumlah jawaban dari soal kuesioner *seeking informational support* dengan cara melakukan bimbingan.

Kegiatan bermusik merupakan mekanisme *coping* yang banyak dipilih oleh mahasiswa, karena musik dianggap mampu menenangkan dan membantu melupakan sejenak masalah yang dihadapi. Kemungkinan lain alasan mahasiswa memilih musik karena musik bisa di dengar oleh siapa saja, dalam suasana apa saja, karena musik mempunyai bermacam-macam jenis. Nodroff dan Robbins (1985, dalam Safaria & Saputra, 2009) menggambarkan musik sebagai suatu pengalaman yang bersifat universal dalam arti setiap orang dapat menikmatinya. Musik juga mempunyai banyak manfaat yang salah satunya memberikan rasa santai dan tak jarang tubuh kita pun merasakannya.

Mekanisme *coping* yang ke dua yang banyak dipilih oleh mahasiswa yaitu mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah yaitu dengan cara melakukan bimbingan. Kegiatan ini sangat membantu dalam penyelesaian tugas akhir, tanpa kita melakukan bimbingan kita tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah, mana yang harus dan mana yang tidak boleh dilakukan dalam penyusunan tugas akhir, sehingga beban pikiran pun berkurang. Hal ini juga dapat membuat kita berani mengungkapkan pendapat dan berdiskusi dengan dosen. Hal-hal berikut dapat dijadikan alasan mengapa mahasiswa banyak yang memilih mekanisme *coping* stres dalam menyelesaikan tugas akhir bisa dilakukan dengan melakukan bimbingan.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Terdapat setengah dari mahasiswa memiliki mekanisme *coping* dalam kategori *emotion focused coping* dan setengah dari mahasiswa lagi memiliki mekanisme *coping* dalam kategori *problem focused coping*

4.2 Saran

4.2.1 SaranTeoritis

Saran lainnya untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan instrumen yang akurat dan dari sumber aslinya dan melakukan penelitian faktor-faktor mekanisme *coping* pada mahasiswa yang sedang skripsi.

4.2.2 SaranPraktis

Hasil penelitian ini menjadi sumber informasi mengenai *coping* mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Dosen dapat melakukan diskusi dan memberikan informasi yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan *coping*.

Daftar Pustaka

- Bertens, K. (2005). *Metode Belajar Untuk Mahasiswa*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1990). Coping And Emotion. *Psychological And Biological Approaches To Emotion*, 313-332.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). Relations Among Well-Being, Avoidant Coping, And Active Coping In A Large Sample Of Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 104(3), 745-758.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *British Journal Of Clinical Psychology*.
- Hadiansyah, T., Praghlapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 7(2), 52-58.
- Hedissa, Riszka Dyani. (2009). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi, Program Sarjana Universitas Indonesia. Depok

- Hicks, T. & Hestie, S. (2008). High School To Collage Transition: A Profile Of The Stressor, Physical And Psychological Health Issues That Effect The First Year On-Campus Collage Student. *Journal Of Diversity* 15(3):143-7.
- Indra, Sonya Fiana. (2012). Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Baru Fkm Ui Reguler 2011 Yang Tinggal Bersama Orang Tua Dengan Yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua. Skripsi, Program Sarjana Universitas Indonesia. Depok
- Itsaini, Oktarina. Gambaran Coping Stress Wanita Penyintas Usia Dewasa Madya Pasca-Gempa Bumi Di Klaten. Skripsi, Program Sarjana Universitas Diponegoro. Semarang
- Kholidah, Enik Nur. (2012). *Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis*. 39(1), 67
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory And Research: Past, Present, And Future. Fifty Years Of The Research And Theory Of Rs Lazarus: An Analysis Of Historical And Perennial Issues, 366-388.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York: Springer
- Mahardiansyah, Yan, 2014, Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa Usu Gantung Diri, [Http://M.Merdeka.Com](http://M.Merdeka.Com) Diperoleh Tanggal 12 Juni 2015
- Nasir & Muhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa (Pengantar Dan Teori)*. Jakarta: Salemba Medika
- Natalia Margaretha Mega & Kania Islami Dewi. (2008). *Aplikasi Nlp Dalam Pembelajaran*. Bandung: Tinta Emas
- Naviska, Nadya. (2012). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Kelas 3 Sma Di Sman 1 Purwakarta Tahun Ajaran 2011/2012 Menjelang Ujian Nasional. Skripsi, Program Sarjana Universitas Indonesia. Depok
- Ningrum, Dwi Widya. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. 9(1), 41
- Permaitiyas. (2013). *Stres Kerja Dan Mekanisme Coping Karyawan Frontliner*. 1(1), 20
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2005). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik* (Edisi4). Jakarta: Egc
- Pragholapati, A. (2019). The The Effect Of Brain Gym To The Level Of Depression In Geriatric At Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 128-146.

- Pragholapati, A., & Sarinengsih, Y. (2019). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Ruang Igd Rsud Majalaya Kabupaten Bandung. *Bali Medika Jurnal*, 6(1), 8-14.
- Purwati, Susi. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi, Program Sarjana Universitas Indonesia. Depok
- Rahayu, Fitriyani. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi Sman 2 Kota Tangerang Selatan. Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Riduan Dan Akdon. (2008). *Rumus Dan Data Dalam Analisis Statistik*. Bandung: Alfabeta
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Sopha, Rahma Fadillah, (2011), Jenis-Jenis Stres, 2, [Http://Sovasoved.Wordpress.Com](http://Sovasoved.Wordpress.Com), Diperoleh Tanggal 27 Mei 2015
- Stuart, Gail Wiscarz. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Edisi 5). Jakarta: Egc
- Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugono, Dendi. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Nasional
- Sundari, Jemirda. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intersitas Olahraga Pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. Skripsi, Program Sarjana Universitas Indonesia. Depok
- Tim Liputan, 2009, Mahasiswa Tikam Dosen, David Stres Lalu Bunuh Diri, [Http://Www.Indosiar.Com](http://Www.Indosiar.Com) Diperoleh Tanggal 20 April 2015