

HUBUNGAN MANAJEMEN KOPING DAN PERAN TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

Wasti Puspita Lakamati^{1*}, Viere Allanled Siauta², Wendi Muh. Fadhli³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Palu^{1,2,3}

*Corresponding Author : wastilakamati123@gmail.com

ABSTRAK

⁴Skripsi dianggap sebagai salah satu tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tingkat stres. Stres adalah keadaan ketegangan emosional dan dapat mempengaruhi tahap perkembangan seseorang. Setiap individu menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi stres, baik secara internal maupun eksternal. Manajemen koping berbeda-beda antar individu, tergantung pada reaksi unik mereka terhadap stres. Memberikan dukungan yang tinggi kepada mahasiswa yang sedang menulis skripsi memiliki dampak positif, karena dapat menghasilkan rasa optimis dan keterampilan dalam menangani masalah saat proses penyusunan. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan hubungan manajemen koping dan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *cross sectional design*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir 117 orang, sampel 54 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dan menggunakan uji *chi square*. Dari 54 responden manajemen koping adaptif dan mengalami stres sedang 6 responden (11,1%), mengalami stres berat 1 responden (1,9%), peran teman sebaya tinggi mengalami stres sedang 4 responden (7,4%), mengalami stres berat 4 responden (7,4%). Hasil penelitian didapatkan Mekanisme koping terhadap stres dengan *p-value* 0,000 dan peran teman sebaya terhadap stres dengan *p-value* 0,023. Terdapat hubungan mekanisme koping terhadap stres akademik dan terdapat hubungan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

Kata kunci : manajemen koping, peran teman, stres

ABSTRACT

⁴*Thesis is considered as one of the academic demands that can cause stress levels. Stress is a state of emotional tension and can affect a person's developmental stage. Each individual uses various strategies to reduce the stress, both internally and externally. Coping management have different between individuals, depending on their unique reactions to stress. Providing high support to students who are going to finish a thesis has a positive impact, because it could provide a sense of optimism and skills in handling problems during the finishing process. The general objective is to prove the correlation of coping management and the role of peers to academic stress of the end year students at Widya Nusantara University. This study used quantitative research, with a cross-sectional research design. The total of population was 117 the end year students, a total of sample was 54 respondents that taken by simple random sampling technique and using chi-square test. Among of 54 respondents about 6 respondents (11.1%) had adaptive coping management and experienced moderate stress, only 1 respondent (1.9%) had experienced severe stress, about 4 respondents (7.4%) had the high role of peers experienced with moderate stress experienced, and about 4 respondents (7.4%) had severe stress. The results showed that coping mechanism toward stress with *p-value* = 0.000 and the role of peers toward stress with *p-value* = 0.023. There is a correlation between coping mechanisms toward academic stress and there is a correlation between the role of peers toward academic stress of the end year students at Widya Nusantara University.*

Keywords : coping management, role of friends, stress

PENDAHULUAN

Istilah “mahasiswa” merujuk pada individu yang berada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dipandang sebagai katalis perubahan dalam masyarakat. Persepsi tersebut didasari

oleh keyakinan bahwa mahasiswa bertanggung jawab untuk menjunjung tinggi nilai-nilai luhur, berperan sebagai penerus bangsa, melestarikan nilai-nilai moral, dan mengatur kehidupan sosial. Akibatnya, mahasiswa memikul beban tanggung jawab yang lebih besar daripada saat mereka masih dibangku sekolah menengah (Jannah, dan Sulianti, 2021). Di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki kebebasan untuk memilih jumlah mata kuliah yang diambil, sehingga menyebabkan variasi dalam durasi studi mereka (Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019).

Sesuai Keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, mengenai standar nasional pendidikan tinggi, masa dan kewajiban program sarjana mempunyai durasi akademik paling lambat 7 tahun dan beban studi paling sedikit 144 (SKS). Sanksi akan dikenakan kepada mahasiswa yang tidak segera mengakhiri pendidikannya dalam batas waktu yang telah ditetapkan, seperti dikeluarkan (Permenristekdikti, 2015). Selain itu, mahasiswa wajib melaksanakan penelitian dalam bentuk skripsi atau karya akhir untuk mendapatkan gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh (Indria, Siregar, dan Herawaty 2019).

Menyusun skripsi yaitu pilihan dari persyaratan yang harus dikerjakan mahasiswa agar bisa menyelesaikan proses Pendidikan Sarjana/s1. Skripsi merupakan satu diantara karya penelitian ilmiah yang melibatkan proses menganalisis data berdasarkan data lapangan yang ditemui mahasiswa selama melakukan penelitian (Rais, 2023). Skripsi dianggap sebagai salah satu tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tingkat stres. Stres pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi muncul ketika mereka menghadapi kesulitan yang sulit diatasi (Yuda, Mawarti, dan Mutmainnah, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, sekitar 264 juta jiwa didunia dalam keadaan stres/ kecemasan. Sebuah studi transversal di Inggris dengan jumlah responden 4169 menemukan bahwa sebanyak 90% dari mereka mengalami stres (Putri, Oktaviani, Utami, Maturohma, Addiina, dan Nisa, 2020). Di Indonesia, Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menyatakan bahwa transversal gangguan mental emosional, seperti stres dan kecemasan, mencapai 9,8% untuk usia 15 tahun keatas (Kemenkes, 2018). Pada riset yang dilaksanakan oleh Prawira dan sukmaningrum dengan menyertakan 284 informan mahasiswa di Jakarta dan didapati 34,5% dari mahasiswa didapati tingkat stres yang tinggi, bahkan merencanakan untuk mengakhiri hidupnya (Prawira dan Sukmaningrum, 2020).

Di Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2021, presentasi pelayanan kesehatan untuk orang dengan gangguan jiwa berat mencapai 45%, dan untuk di Kota Palu sendiri mencapai 26%. Data ini mencerminkan tingginya tingkat pelayanan kesehatan yang diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, terutama di wilayah tertentu (Dinkes Kota Palu, 2021). Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 11/1/2024 di Universitas Widya Nusantara bagian Biro Administrasi Akademis Kemahasiswaan (BAAK) didapatkan jumlah mahasiswa keperawatan tingkat akhir keseluruhan 117 mahasiswa, jumlah laki-laki 22 orang dan Perempuan 95 orang, serta terdapat 7 orang mahasiswa terlambat melakukan ujian skripsi pada tahun 2023. Dari hasil wawancara 8 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara didapatkan 3 orang mengatakan judul penelitian selalu ditolak, 5 orang mengatakan mengalami kesulitan pada saat penyusunan tugas akhir mengakibatkan tidak dapat beristirahat dengan baik dan merasa lelah.

Stres merupakan reaksi yang dialami semua individu ketika menghadapi situasi atau pemicu stres. Stres adalah keadaan ketegangan emosional dan dapat mempengaruhi tahap perkembangan seseorang. Secara khusus, stres yang muncul dalam konteks pendidikan dikenal sebagai stres akademik, yang berkaitan dengan aktivitas Pendidikan (Dewi, Savira, Satwik, dan Noviana, 2022). Ketidakmampuan seseorang untuk secara efektif menyeimbangkan tuntutan dan kemampuan akademik merupakan akar penyebab terjadinya stres akademik (Prasetyawan dan Ariati, 2020). Stres akademik merupakan respon multifaset yang mencakup aspek

emosional, perilaku, fisik, dan kognitif yang dialami individu ketika dihadapkan pada *stressor* akademik (Rahayu, Kusdianti, dan Boruologi, 2021).

Stres akademik mengacu pada keadaan dimana mahasiswa mengalami kecemasan, pikiran yang tidak terkendali, tekanan fisik dan emosi, serta kekhawatiran akibat tingginya ekspektasi yang diberikan baik oleh dosen maupun orang tua. Harapan tersebut antara lain penyelesaian tugas tepat waktu dan terciptanya hasil yang memuaskan. Stres akademik cenderung meningkat pada saat ujian, dan penyelesaian tugas akhir (O'Neill, Slater, dan Batt, 2019). Gambaran stres yang dialami mahasiswa menunjukkan adanya penurunan kesejahteraan mental dan optimisme saat mengerjakan skripsi, akibat kendala yang ditemui dan kurangnya motivasi untuk mencoba. Akibatnya, mengerjakan skripsi dianggap sebagai tugas yang menantang dan berkonotasi negatif bagi mahasiswa. Ketika individu mengalami stres, tubuhnya bereaksi secara tidak langsung terhadap stres tersebut. Semakin besar tekanan, semakin meningkat pula stres yang dirasakan oleh seseorang. Besarnya tuntutan dan juga tekanan yang diberikan kepada mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir mengakibatkan mereka mengalami stres (Arwina, Fadilah, dan Murad, 2021).

Saat seseorang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, berbagai gejala fisik dapat terjadi seperti kelelahan, berkeringat, peningkatan kepekaan, dan melemahnya sistem pertahanan pada tubuh akibatnya lebih mudah terserang penyakit. Selain itu, mereka juga memiliki reaksi emosional, seperti perasaan minder, gelisah, gampang tersinggung, gundah. Mahasiswa yang memiliki persyaratan skripsi yang menuntut sering kali merasa khawatir dan ragu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikannya. Keraguan ini berkontribusi pada frustrasi dan rasa putus asa, membuat mahasiswa percaya bahwa nilai mereka telah berkurang. Akibatnya, mahasiswa mengalami berbagai emosi yang dinamis (Azizah, dan Satwatika, 2021).

Dukungan dari teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan efek positif pada mahasiswa dan membantu meningkatkan kapasitas dalam mengatasi masalah mereka. Memberikan dukungan yang tinggi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki dampak positif, karena bisa menghasilkan rasa optimis dan keterampilan dalam menangani masalah saat proses penyusunan Maharani, Dewi, dan Kurniyawan, (2022). Dukungan teman sebaya mencakup spiritual dan moral support, perhatian, dan informasi yang berkontribusi pada peningkatan intensitas perilaku pada saat yang tepat. seorang yang mendapat dukungan sosial berupa pemahaman, perilaku, atau sumber daya materi yang diberikan sehingga mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan dianggap diri mereka bernilai (Rahmawan, dan Selviana, 2021).

Pada penelitian Aris, Sarfika, dan Erwina, (2019) dengan hasil penelitian Uji *chi-square* yang mengidentifikasi adanya hubungan yang berarti antara stres dengan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Ruzain, dan Rosyida, (2023) dengan hasil penelitian terdapat korelasi antara dukungan teman sebaya dengan stress. Maka dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan menurunkan tingkat stres kepada mahasiswa yang dalam proses menyelesaikan tugas akhir.

Tujuan penelitian ini untuk membuktikan hubungan manajemen koping dan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian observasional analitik, dengan pendekatan *cross sectional design*. Penelitian dilaksanakan di kampus Universitas Widya Nusantara pada tanggal 17 Mei-25 Mei tahun 2024 dengan jumlah populasi 117 orang, sampel 54 responden dengan strategi penarikan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Variabel independen yaitu manajemen koping dan peran teman sebaya. Variabel

dependen yaitu stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, untuk kuesioner mekanisme koping menggunakan *brief cope inventory (BCI)* (Carver, 1997) dalam (Siregar, 2022) yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti dengan 28 pertanyaan dan 4 pertanyaan tidak valid dengan *Cronbach's Alpha* 0,876. Kuesioner peran teman sebaya diadopsi dari penelitian Idris (2018) dimana peneliti telah menguji validitas dan reliabilitas dengan 27 pertanyaan dan 4 pertanyaan tidak valid dengan *Cronbach's Alpha* 0,918. Kuesioner stres akademik menggunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dalam Hale (2023) yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan *Cronbach's Alpha* untuk PSS-10 berkisar antara 0,676 hingga 0,909.

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti mengurus etik penelitian di Komite etik penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako mengesahkan penelitian ini lolos uji etik dengan *ethical clearance* nomor: 4120/UN 28.1.30. KL/ 2024 tanggal 29 April 2024. Setelah itu mengurus perijinan penelitian, kemudian melakukan penelitian dengan cara meminta responden mengisi kuesioner, namun sebelum kuesioner diberikan responden diberikan informasi terlebih dahulu mengenai tujuan dan maksud penelitian serta instruksi pengisian, kemudian menanyakan ketersediaan responden. Jika responden menyatakan bersedia maka peneliti meminta responden untuk memberikan persetujuan dengan menandatangani lembar persetujuan, kemudian memberikan kuesioner dan mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner tersebut. Setelah data dari responden terkumpul kemudian dilakukan analisis data, untuk analisis univariat, digunakan distribusi frekuensi, sementara analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	n	%
Usia		
21 tahun	17	31,5
22 tahun	27	50,0
23 tahun	7	13,0
24 tahun	1	1,9
25 tahun	2	3,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	18,5
perempuan	44	81,5

Tabel 2. Distribusi Manajemen Koping

Manajemen Koping	n	%
Adaptif	32	59,3
Maladaptif	22	40,7

Tabel 3. Distribusi Peran Teman Sebaya

Peran Teman Sebaya	n	%
Rendah	24	44,4
Tinggi	30	55,6

Tabel 4. Distribusi Stres Akademik

Stres Akademik	n	%
Stres rendah	31	57,4
Stres sedang	14	25,9
Stres berat	9	16,7

Tabel 5. Hubungan Manajemen Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Manajemen koping	Stres akademik						Total	P value	
	Stres rendah		Stres sedang		Stres berat				
	f	%	f	%	f	%	f		%
Adaptif	25	46,3	6	11,1	1	1,9	32	59,3	0,000
Maladaptif	6	11,1	8	14,8	8	14,8	22	40,7	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 54 responden yang memiliki manajemen koping adaptif dan mengalami stres rendah sebanyak 25 responden (46,3%), manajemen koping adaptif dan mengalami stres sedang sebanyak 6 responden (11,1%), dan manajemen koping adaptif dengan stres berat sebanyak 1 responden (1,9%). Manajemen koping maladaptif dan mengalami stres rendah sebanyak 6 responden (11,1%), manajemen koping maladaptif dan mengalami stres sedang sebanyak 8 responden (14,8%), serta manajemen koping maladaptif dan mengalami stres berat sebanyak 8 responden (14,8%). Berdasarkan hasil uji *chi-square p-value* 0,000 < 0.05, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan manajemen koping terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

Tabel 6. Hubungan Peran Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Peran teman sebaya	Stres akademik						Total	P value	
	Stres rendah		Stres sedang		Stres berat				
	f	%	f	%	f	%	f		%
Tinggi	22	40,7	4	7,4	4	7,4	30	55,6	0,023
Rendah	9	16,7	10	18,5	5	9,3	24	44,4	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 54 responden yang memiliki peran teman sebaya tinggi dan mengalami stres rendah sebanyak 22 responden (40,7%), peran teman sebaya tinggi dan mengalami stres sedang sebanyak 4 responden (7,4%), dan peran teman sebaya tinggi dan mengalami stres berat sebanyak 4 responden (7,4%). Peran teman sebaya rendah dan mengalami stres rendah sebanyak 9 responden (16,7%). Peran teman sebaya rendah dan mengalami stres sedang sebanyak 10 responden (18,5%), dan peran teman sebaya rendah dan mengalami stres berat sebanyak 5 (9,3%). Dari hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* 0,023 < 0.05, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

PEMBAHASAN

Manajemen Koping Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki koping adaptif sebanyak 32 orang (59,3%) dan responden yang memiliki koping maladaptif sebanyak 22 orang (40,7%). Dari hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswa tingkat akhir mempunyai koping adaptif, karena responden mampu menilai masalah dengan pandangan yang baik dan melibatkan keagamaan dalam setiap masalah yang dihadapi. Hal ini dibuktikan dengan kuesioner pada nomor lima dimana responden melihat masalah dengan pandangan positif, nomor sembilan responden mencari ketenangan dalam agama dan nomor dua belas responden bedoa ketika menghadapi masalah dimana responden setuju dengan pernyataan pada poin kuesioner tersebut. Sedangkan mahasiswa yang mempunyai koping maladaptif dipengaruhi oleh kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri yang dibuktikan pada kuesioner nomor enam belas responden menolak percaya bahwa situasi ini terjadi pada dirinya, nomor sembilan belas responden mengkritik diri sendiri, dan kuesioner nomor dua puluh tiga responden menyalahkan diri sendiri, dimana responden mengatakan setuju terhadap pernyataan

yang dituangkan pada kuesioner tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hakimah, Rochani dan Conia, (2022) dimana dari 89 mahasiswa bahwa 64 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir cukup baik melakukan *emotional focused coping* dikarenakan bisa menilai masalah dari pandangan yang positif dan religious.

Penelitian yang dilakukan Hardianti, Fitriani dan Fatimah, (2022) juga menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan spiritual dengan strategi koping. Peningkatan koping seseorang dipengaruhi oleh tingkat spiritual yang tinggi. Penelitian ini juga sependapat dengan Sari dan Haryati, (2023) bahwa *religiusitas* dan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir terdapat hubungan yang positif yang berarti semakin tinggi religiusitas semakin tinggi pula koping stres pada mahasiswa. Penelitian Nurfariza *et al.*, (2023) juga menjelaskan bahwa efikasi diri dengan mekanisme koping terdapat nilai yang signifikan dengan *p value 0.002*. Dalam Menyusun tugas akhir dibutuhkan efikasi diri yang baik agar skripsi tersebut bisa cepat diselesaikan dengan baik. Efikasi diri yang rendah menjadi kendala bagi penyelesaian tugas akhir. Efikasi diri yang rendah bagi mahasiswa menyebabkan mereka melarikan diri dari masalah, tidak mencari strategi atau mencari solusi yang lain untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Peran Teman Sebaya Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Peran teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir dikategorikan menjadi tinggi dengan 30 responden (55,6%) dan kategori rendah dengan 24 responden (44,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang tinggi peran teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti berasumsi bahwa peran teman sebaya tinggi dikarenakan mendapatkan dukungan sosial teman yang baik dimana teman-temannya memberikan perhatian kepada responden pada saat menyusun tugas akhir, sedangkan untuk peran teman sebaya rendah diakibatkan aspek dukungan emosional yang rendah dimana responden merasa teman-temannya tidak memberikan perhatian kepadanya, yang dibuktikan pada kuesioner peran teman sebaya yang berisi pernyataan ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, teman saya tidak memperdulikan saya. dimana ada sebagian responden memberikan pernyataan setuju.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Stefany, (2022) dengan hasil penelitian mengidentifikasi adanya keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Teman sebaya memberikan dukungan emosional yang paling tinggi dengan total skor 431 sebanyak 28 responden (43,1%) didapatkan bahwa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya dalam proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini juga memiliki kesamaan hasil dengan penelitian Yuliasri dan Gismin, (2023), tentang Gambaran dukungan sosial teman sebaya terhadap penyelesaian skripsi pada mahasiswa dengan jumlah responden 49 mahasiswa yang dalam proses penyusunan tugas akhir didapatkan 15,81% responden mendapatkan dukungan sosial tinggi dari teman sebaya. Pada analisis aspek dukungan sosial teman sebaya khususnya aspek dukungan emosional, dimana mahasiswa yang dalam proses penyusunan tugas akhir menerima bantuan berupa moral jasa atau motivasi dari teman atau kerabat.

Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan data pada tabel 4 didapatkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada dikategori stres rendah 31 responden (57,4%), kemudian stres sedang 14 responden (25,9%), dan sebagian kecil berada di stres berat 9 responden (16,7%). Menurut peneliti responden dengan stres rendah dikarenakan responden yakin akan kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi dibuktikan dengan kuesioner nomor sembilan dimana responden sering marah karena adanya masalah yang bisa dikendalikan dimana memiliki nilai total tertinggi. Responden dengan stres sedang dikarenakan responden mampu berpikir positif

terhadap masalah yang dihadapi dihadapi. Responden dengan stres berat diakibatkan ketidakmampuan responden dalam mengontrol emosi dibuktikan dengan kuesioner nomor satu responden sering marah karena sesuatu yang tidak terduga dimana poin tersebut memiliki nilai tertinggi.

Hasil ini didukung oleh Arisandi dan Setia, (2021) terdapat hubungan signifikan antara keyakinan dengan kejadian stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Keyakinan berperan penting dalam peningkatan maupun penurunan stres seseorang. Seseorang akan mengalami keyakinan menurun saat menghadapi tuntutan atau tugas yang dianggap sulit dan rumit, tetapi pada tugas yang mudah seseorang cenderung memiliki keyakinan diri yang tinggi. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Arum dan Wibawanti, (2023) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Efikasi diri memainkan peran penting mengelola pangan individu terhadap diri sendiri menghadapi tantangan di dunia perkuliahan. Stres akademik akan rendah jika efikasi diri tinggi dan sebaliknya. Hasil penelitian Hayatizen dan Prasetyo, (2023) juga sejalan dengan penelitian ini dimana berpikir positif mempengaruhi tingkat stres. Semakin tinggi mahasiswa berpikir positif maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin rendah.

Penelitian Situmorang dan Desiningrum, (2020) juga membuktikan memiliki pengaruh yang besar antara kecerdasan emosional dengan *coping stress*. *Coping stress* yang baik karena tingginya kecerdasan emosional sebaliknya *coping stress* yang buruk karena rendahnya kecerdasan emosional. Penelitian Afnuhazi, (2019) juga sependapat bahwa kecerdasan emosional dengan tingkat stres memiliki hubungan yang sangat erat. Semakin rendah tingkat stres yang dialami membutuhkan tingginya kecerdasan emosional, dan sebaliknya. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat lebih baik dalam mengontrol stres.

Hubungan Manajemen Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan uji statistik diperoleh *p-value* menunjukkan $0,000 < 0,05$, maka terdapat hubungan manajemen koping terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan hasil penelitian responden menggunakan koping adaptif tetapi mengalami stres berat, menurut asumsi peneliti hal ini dipengaruhi oleh ketidakpahaman responden dalam membuat tugas akhir sehingga menyebabkan responden mengalami kesulitan dalam dirinya untuk beradaptasi dengan tekanan yang ada. Responden dengan koping maladaptif tetapi mengalami stres ringan dipengaruhi kurangnya kesadaran akan pentingnya optimis dalam proses penyusunan tugas akhir.

Asumsi penelitian ini pendapat dengan Kartikasari dan Arianti, (2023) tugas akhir tetap dikerjakan meskipun banyak permasalahan yang muncul dengan melakukan pengurangan atau mengatasi stres dengan melakukan upaya penyesuaian diri. Dalam upaya penyesuaian diri gambaran diri positif menjadi faktor penting. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putrikita, Asih dan Budiyan, (2021) dimana optimism dengan *coping stress* memiliki hubungan yang positif. Semakin tinggi optimism, semakin baik kemampuan dalam mengatasi stres. Sebaliknya, semakin rendah optimisme, semakin rendah juga kemampuan dalam mengatasi stres. Dalam menghadapi masalah sikap optimis memberikan cara pandang yang baru dan lebih efisien.

Hubungan Peran Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan uji statistik diperoleh *p-value* $0,023 < 0,05$, maka ada hubungan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan hasil penelitian sebagian responden memiliki peran teman sebaya tinggi dan mengalami stres berat. Menurut asumsi peneliti hal ini karena ketidakmampuan seseorang

dalam memotivasi dirinya sendiri dan juga dorongan motivasi dari orang lain dalam proses pengerjaan tugas akhir sehingga menyebabkan tingginya tingkat stres yang dirasakan. Responden yang memiliki peran teman sebaya tinggi dan mengalami stres berat juga bisa dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana untuk Perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki. Responden dengan peran teman sebaya rendah tetapi mengalami stres rendah dipengaruhi oleh koping yang baik.

Penelitian ini sependapat dengan penelitian Saputri, Anggun, (2020) dimana *self efficacy* dengan tingkat stres berkorelasi dengan signifikan sebesar 0.605. Dan *social support* berkorelasi dengan tingkat stres sebesar 0.084. Adapun pada penelitian Djoar dan Anggarani, (2024) juga membuktikan sebagian mahasiswa tingkat akhir (77%) mengalami stres akademik sedang dan faktor motivasi menjadi penyebab utama stres tersebut. Pada penelitian Yoga, Febi K dan Grace, (2019), menjelaskan dimana terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan stres pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,004.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Usraleli, Melly dan Deliana, (2020) dimana terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa yang Menyusun skripsi. Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi yaitu strategi koping. Strategi koping ini mencakup berbagai cara yang digunakan untuk beradaptasi dengan stres. Hal ini melibatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi stres dan mengubah perilaku agar lebih adaptif. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, strategi koping yang digunakan dapat berdampak pada tingkat stres yang dialami. Semakin adaptif koping yang digunakan, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Penelitian (Kurniawaty & Purnama, 2023) juga menjelaskan dimana terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat stres pada remaja SMA, dengan kekuatan hubungan yang lemah dan arah hubungan negatif. Semakin adaptif strategi koping seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini mahasiswa lebih banyak menggunakan mekanisme koping adaptif, peran teman sebaya tinggi, dan stres akademik mahasiswa dengan kategori rendah. Terdapat hubungan antara mekanisme koping terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara, terdapat hubungan antara peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi partisipasi pemikiran pengembangan ilmu dan pengetahuan dan juga bisa memberikan informasi kepada mahasiswa dan bisa menghasilkan manfaat bagi Universitas Widya Nusantara dan juga sebagai bahan evaluasi sekaligus masukan pengetahuan mengenai manajemen koping dan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan oleh penulis kepada pihak yang turut berpartisipasi, terutama pihak instansi Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Ambun Suri RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 126.
- Ardi, V. D., Zuhra, R. M., & Agrina. (2022). Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Remaja

- Di Lapas. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 6(1), 37–50.
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84.
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991.
- Azizah, J. N., & Satwatika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403.
- Dinkes Kota Palu. (2021). *Profil Kesehatan Kota Palu 2021*. Dinas Kesehatan Kota Palu.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Hakimah, N., Rochani, & Conia, putri dian dia. (2022). Gambaran Emotional Focused Coping dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 03(01), 14–20.
- Hale, L. K. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Stres Terhadap Pola Makanan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara Palu*. Universitas Widya Nusantara.
- Hardianti, R., Fitriani, & Fatimah. (2022). Relationship between Spirituality and Coping Strategies in Diabetes Mellitus Patients at Tk IV Hospital Aryoko Sorong. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 75–81.
- Hayatizen, E. H., & Prasetyo, M. E. (2023). Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 1–8.
- Idris, M. S. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa sebagai Agen Of Change melalui Pendidikan Kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181–193.
- Kartikasari, A. P., & Arianti, R. (2023). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa dalam menyusun tugas akhir selama pandemi covid-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1821–1830.
- Kemenkes, R. (2018). Hasil Utama Rikesdas 2018. In *Kemenkes RI 2018*.
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya COOPING STRATEGIES ASSOCIATED WITH STRESS OF HIGH SCHOOL ADOLESCENTS IN SURABAYA. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 15(03), 1139–1148.
- Lestari, F. P., Ruzain, R. B., & Rosyida. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya

- Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28–34.
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2022). The Correlation of Peer Social Support with Anxiety Levels of Students Working on Undergraduate Thesis at The Faculty of Nursing, University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 56–62.
- Nurfariza, Lutfianawati, D., Fitriani, D., & Lestari, S. M. P. (2023). Hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1003–1014.
- O'Neill, M., Slater, G. Y., & Batt, D. (2019). Social work student Self-Care and academic stress. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 141–152.
- Permenristekdikti Nomor 44. (2015). *tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 619–632.
- Prawira, B., & Sukmaningrum, E. (2020). Suicide Stigma as a Predictor of Help-Seeking Intention among Undergraduate Students in Jakarta. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 24(1), 24–36.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Mahturrohman, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.
- Putrikita, K. A., Asih, D. R., & Budiyani, K. (2021). Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY, 2000(2015)*, 243–251.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403.
- Rahmawan, F. R., & Selviana. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67–75.
- Rais, R. arif. (2023). Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery*, 02(08), 829–837.
- saputri, anggun, K. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun SKripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–102.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16.
- Siregar, F. I. H. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang* [Universitas Andalas].
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112–1118.
- Stefany. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–55.
- Usraleli, Melly, & Deliana, R. (2020). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres

- Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 967–970.
- Yoga, P. D. K., Febi K, K., & Grace, E. C. K. (2019). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.
- Yuliasri, D., & Gismin, S. S. (2023). Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyelesaian Skripsipada Mahasiswa di Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 65–71.