



**GAMBARAN KOPING STRES MAHASISWA PADA SAAT  
MENYELESAIKAN SKRIPSI YANG MELEWATI MASA PERKULIAHAN  
LEBIH DARI 2 SEMESTER**

**SKRIPSI**

**Rizki Widiawan**

**46118210001**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2024**



**GAMBARAN KOPING STRES MAHASISWA PADA SAAT  
MENYELESAIKAN SKRIPSI YANG MELEWATI MASA PERKULIAHAN  
LEBIH DARI 2 SEMESTER**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Rizki Widiawan

46118210001

**UNIVERSITAS  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2024**

## LEMBAR PERNYATAAN

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : **Gambaran Koping Stres Mahasiswa Pada Saat Menyelesaikan Skripsi Yang Melewati Masa Perkuliahan Lebih Dari 2 Semester**

Nama: Rizki Widiawan

NIM : 4611210001

Program : Program Studi Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan melakukan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 31 Mei 2024



METERA  
TEMPEL  
F01E4ALX212033127

Rizki Widiawan

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rizki Widiawan  
NIM : 46118210001  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Gambaran Coping Stres Mahasiswa Pasa Saat Menyelesaikan Skripsi Yang Melewati Masa Perkuliahan Lebih Dari 2 Semester

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308098204

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.  
NIDN : 0306099001

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308087008

Jakarta, 7 Juni 2024  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meijhyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizki Widiawan

NIM : 4611210001

Program Studi: Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran Koping Stres Mahasiswa Pada Saat Menyelesaikan Skripsi Yang Melewati Masa Perkuliahan Lebih Dari 2 Semester

Demi kepentingan ilmu pengetahuan dengan memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya dengan judul diatas perangkat yang ada (apabila diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/memformat, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap tercantum nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Jakarta, 31 Mei 2024

Yang Menyatakan



Rizki Widiawan



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji Syukur Kehadirat Allah SWT karena atas berkat dan rahmat serta karunia-Nya saya Rizki Widiawan dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Gambaran Koping Stres Mahasiswa Pada Saat Menyelesaikan Skripsi Yang Melewati Masa Perkuliahan Lebih Dari 2 Semester”. Disusunnya tugas ini adalah untuk memenuhi persyaratan meraih gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis sangat bersyukur dan mengucapkan terima kasih atas bantuan, arahan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam melakukan penyusunan dan penelitian pada skripsi ini.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog, Dosen Reviewer yang telah memberikan penilaian untuk proposal skripsi saya.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan mengenai psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
8. Seluruh staff dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
9. Kedua orang tua saya yang telah memberikan doa serta dukungan kepada saya.

10. Teman-teman Fakultas Psikologi Kranggan Angkatan 2018 yang senantiasa saling memberikan dukungan satu sama lain selama perkuliahan.
11. Untuk diri sendiri terima kasih telah berjuang sejauh ini dengan segala suka dan duka yang dialami selama proses pengerjaan skripsi ini, usaha tidak akan menghinati hasil.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini bersifat sangat tidak sempurna. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan maaf yang sebesar-besarnya apabila banyak kekurangan pada penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan untuk peneliti selanjutnya serta dapat memberikan masukan kepada para pengajar dan institusi pendidikan.



## ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi seringkali mengalami kesulitan, bingung dan cemas serta gelisah karena adanya tuntutan dan tekanan yang dirasa membebannya sehingga membuat mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Untuk mengatasi stres yang dialami, mahasiswa harus memiliki coping stres pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsi yang melewati masa perkuliahan lebih dari 2 semester. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Alat bantu pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi yang disusun berdasarkan pedoman wawancara. Hasil penelitian ini adalah adanya hambatan yang dialami setiap subjek dengan fenomena yang berbeda namun mengalami persamaan pada keterlambatan penyelesaian skripsinya yang melewati masa perkuliahan lebih dari 2 semester. Adapun kesamaan yang dialami dari ketiga subjek adalah gejala stres fisik dimana subjek mengalami gangguan pada jam tidur, pusing, capek fisik dan sakit kepala. Persamaan lainnya ditemukan pada gejala stres emosional, yang mana ketiga subjek mengalami rasa gelisah, sedih dan cemas. Strategi coping yang dilakukan oleh ketiga subjek adalah *seeking social support*, dimana peranan orang lain seperti teman dan dosen pembimbing sangat bermanfaat bagi subjek untuk dapat mendapatkan dukungan, referensi dan arahan terkait proses penyelesaian skripsinya.

**Kata Kunci:** *Stres, Coping Stres, Mahasiswa*



## ABSTRACT

Final year students who are working on their thesis often experience difficulties, are confused, anxious and restless because of the demands and pressure that they feel are burdening them, which makes final year students who are working on their thesis experience stress. To overcome the stress they experience, students must have stress coping skills within themselves. This research aims to find out and describe the stress coping carried out by students when completing their thesis over a study period of more than 2 semesters. This research uses a qualitative approach with a phenomenological type of research. Data collection tools in this research are interviews, field notes and documentation prepared based on interview guidelines. The results of this research are that there are obstacles experienced by each subject with different phenomena but they experience similarities in the delay in completing their thesis which extends beyond the lecture period for more than 2 semesters. The similarities experienced by the three subjects were symptoms of physical stress where the subjects experienced sleep disturbances, dizziness, physical fatigue and headaches. Another similarity was found in the symptoms of emotional stress, where the three subjects experienced feelings of anxiety, sadness and anxiety. The coping strategy used by the three subjects was seeking social support, where the role of other people such as friends and supervisors was very useful for the subjects to be able to get support, references and direction regarding the process of completing their thesis.

***Keywords: Stress, Stress Coping, Students***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	II
HALAMAN PENGESAHAN .....	III
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
ABSTRAK .....	VII
ABSTRACT .....	VIII
DAFTAR ISI .....	IX
DAFTAR TABEL .....	XI
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	7
1.3 Fokus Penelitian.....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pengertian Stres .....	9
2.1.1 Stressor.....	11
2.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	11
2.1.3 Aspek Stres.....	12
2.1.4 Faktor-Faktor Stres.....	12
2.1.5 Bentuk-Bentuk Stres .....	13
2.1.6 Gejala Stres .....	14
2.1.7 Tingkatan Stres.....	15
2.2.1 Koping Stres.....	15
2.2.2 Jenis-Jenis Koping Stres.....	16
2.2.3 Aspek-Aspek Koping Stres .....	17

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koping.....	18
2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Koping Stres .....	19
2.3 Mahasiswa .....	19
2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	19
2.4 Skripsi .....	20
2.4.1 Pengertian Skripsi .....	20
2.5.1 Penelitian Terdahulu .....	20
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN .....	30
3.1 Jenis Penelitian .....	30
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.3 Alat Bantu Penelitian .....	32
3.4 Subjek Penelitian .....	32
3.5 Teknik Pengambilan Sampel .....	33
3.6 Triangulasi Data.....	33
3.7 Prosedur Penelitian .....	34
3.7.1 Tahap Persiapan .....	34
3.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	34
3.7.3 Tahap Analisis Data .....	34
BAB IV.....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	37
4.3 Analisis Intra Subjek.....	37
4.3.1 Gambaran Subjek E.....	37
4.3.1.4 Gambaran Koping Stres Pada Subjek E.....	42
4.3.2 Gambaran Subjek RF .....	48
4.3.3 Gambaran Subjek VA .....	55
4.4 Analisa Inter Subjektif.....	64
4.5 Pembahasan .....	68
4.6 Temuan Penelitian .....	71

BAB V .....	73
KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN .....	73
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	73
5.3 Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN .....	79
LAMPIRAN I.....	80
KODING .....	80
LAMPIRAN 2 .....	177
INFORMED CONSENT .....	177
SIGNIFICANT OTHER.....	178

**DAFTAR TABEL**

<i>Tabel 4.1 Identitas Subjek, Jadwal dan Media Wawancara.....</i>	38
<i>Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....</i>	38
<i>Tabel 4.4 Analisa Intra Subjektif.....</i>	65