

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

Ervina Panca Prasasti

F100140201

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN
STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Diajukan oleh :

ERVINA PANCA PRASASTI

F 100 140 201

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Zahrotul Uyun, M.Si

NIK. NIDN:592/0607066401

Surakarta, 04 Mei 2021

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Diajukan Oleh:

ERVINA PANCA PRASASTI

F 100 140 201

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal Selasa, 04 Mei 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Zahrotul Uyun, M.Si

Penguji Pendamping I

Dra. Partini, M.Si

Penguji Pendamping II

Achmad Dwitvanto, S.Psi., M.Si



Surakarta, 04 Mei 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si, Psikolog
NIK/NIDN.838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ervina Panca Prasasti

NIM : F100140201

Fakultas/Jurusan : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila terbukti melakukan plagiat ataupun membuat skripsi dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 26 April 2021

Yang menyatakan



Ervina Panca Prasasti

VISI, MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI :

Menjadi pusat pendidikan sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia.

MISI

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan indigenos yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat

TUJUAN

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi Islam dan indigenos
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat

MOTTO

Ketika lelah, belajarlal untuk istirahat bukan berhenti

(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT,
karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Mak'e dan Pak'e, yang tidak pernah lelah memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang kepada penulis
2. Bolo Limo yang senantiasa memberikan doa, motivasi dan nasehat kepada penulis

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar. Di dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis melibatkan beberapa pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Zahrotul Uyun, M.Si , selaku dosen pembimbing dengan sabar memberikan saran dan kritik yang membangun penulis, baik dalam menempuh program studi maupun menyelesaikan skripsi
3. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan berbagi pengetahuan yang bermanfaat selama penulis menempuh program studi.
4. Seluruh staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu urusan administrasi penulis hingga lancar.
5. Kepala mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi yang telah membantu penulis untuk menjadi narasumber penelitian.
6. Ibu penulis Sri Jarwani dan Ayah penulis Ngadi yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, perhatian, dukungan dan doa yang tiada

henti, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan dunia dan akhirat, serta dapat dikumpulkan bersama kembali di surga-Nya.

7. Kakak penulis Mas Nur, Mas Ari, Mas Yudi dan Mbak Lis yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat yang tiada hentinya.
8. Delphi, Auni, Praja, Arya, Afnan, Tama, Gama, Gutama, Hasna, Alisa, Sakila, Davin, Kayra dan Alifia yang selalu memberikan dorongan bagi penulis agar segera lulus.
9. Ditha, Novarina, Dera, Ratu, Ijal yang selalu memberikan dukungan, semangat dan nasehat. Terima kasih untuk selalu ada menemani penulis dalam keadaan suka dan duka.
10. Teman-teman PPM RJ Surakarta utamanya angkatan 2016 yang sudah saling mendukung, mendoakan, dan memberikan semangat.
11. Semua pihak yang penulis sayangi namun tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga segala bantuan dan doa yang diberikan kepada penulis dapat menjadi berkah dan diridhoi Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Waabarokatuh

Surakarta, 04 Mei 2021

Penulis

Ervina Panca Prasasti

F100 140 201

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
VISI, MISI DAN TUJUAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
PENDAHULUAN	1
METODE	7
HASIL.....	10
PEMBAHASAN	34
KESIMPULAN.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pertanyaan Wawancara	9
Tabel 2 Jadwal Wawancara.....	10
Tabel 3 Permasalahan Mengerjakan Skripsi	20
Tabel 4 Reaksi Stress	24
Tabel 5 Strategi Coping	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Verbatim	46
Lampiran 2 Informed Consent	136

STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi, gejala – gejala stres akademik dan strategi coping stres yang dilakukan mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dari 5 universitas di Surakarta baik negeri maupun swasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi karena pembatasan sosial saat pandemi Covid-19. Akibatnya subjek merasa stres karena tugas dan kegiatannya menjadi terhambat. Gejala stres akademik dapat dilihat dari empat aspek, yaitu fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif. Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yaitu faktor internal seperti kecerdasan individu dan faktor eksternalnya berupa tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan. Strategi coping yang dilakukan mahasiswa yaitu dengan coping yang berfokus pada permasalahan berupa rencana pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi berupa penerimaan, penghindaran, menjauhi sumber stres, penilaian positif dan kontrol diri.

Kata kunci : covid-19, stres akademik, strategi coping stres

Abstrac

This study aims to determine the academic stress of students who compiled their thesis, the symptoms of academic stress and stress coping strategies of students who compiled their thesis during the Covid-19 pandemic. This study uses a qualitative research method with a case study approach. The method of collecting data in this study using the interview method. The informants in this study consisted of 5 final year students who worked on theses from 5 universities in Surakarta. The results showed that the subject had difficulty in working on the thesis due to social restrictions during the Covid-19 pandemic. As a result, the subject feels stressed because his duties and activities are hampered. Symptoms of academic stress can be seen from four aspects, namely physiological, emotional, behavioral and cognitive assessments. Factors that influence student stress are internal factors such as individual intelligence and external factors such as demands from the campus, family and the environment. The coping strategy undertaken by students is problem focused coping in the form of planful problem solving and seeking social support. Meanwhile, emotional focused coping is in the form of accepting, escape, distancing, positive reappraisal and self control.

Keywords: covid-19, academic stress, stress coping strategic