

Perbedaan Kecemasan dan Koping Mahasiswa Program A dan Program B dalam Penyelesaian Skripsi

Esi Afriyanti^{a*}, Dira Chika Vidrianta^b, Elvi Oktarina^c

^{a,b,c}Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Limau Manis Pauh, Padang, 25163, Indonesia

e-mail korespondensi: esiafriyanti@nrs.unand.ac.id

Abstract

In completing their theses, students from Program A and Program B often face various obstacles that can lead to anxiety. One approach to managing this anxiety is through coping strategies, which vary among students depending on their individual anxiety levels. This study aimed to determine the differences in coping strategies based on anxiety levels between students in Program A and Program B during their thesis completion. The research utilized a comparative, cross-sectional study design. The population consisted of 99 students from the nursing faculty across both programs. Data were collected using the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) and a coping strategies questionnaire. The analysis was conducted using frequency distribution, chi-square, and Mann-Whitney tests, with a significance level of $p < 0.05$ and a 95% confidence interval. The results showed that both Program A and Program B students experienced moderate anxiety, with 69.4% and 59.5%, respectively. Students in Program A predominantly used emotion-focused coping (53.2%), while students in Program B primarily employed problem-focused coping (81.1%). The chi-square test revealed no significant relationship between anxiety levels and coping strategies in Program A (p -value 0.459), whereas a significant relationship was found in Program B (p -value 0.001). Additionally, there was a significant difference in coping strategies and anxiety levels between students in both programs ($p < 0.05$). Based on these findings, it is recommended that students utilize effective coping strategies problem focused coping to manage anxiety, thereby facilitating timely thesis completion.

Keywords: anxiety; coping strategies; students.

Abstrak

Dalam penyelesaian skripsi mahasiswa program A dan program B sering mengalami berbagai kendala yang dapat menyebabkan kecemasan. Penanganan yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan salah satunya dengan strategi koping. Setiap mahasiswa memiliki strategi koping yang bervariasi tergantung tingkat kecemasan yang dirasakan. Tujuan penelitian adalah mengetahui perbedaan strategi koping dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa program A dan program B dalam penyelesaian skripsi. Jenis penelitian ini adalah komparatif dengan desain *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa fakultas keperawatan program A dan B dengan jumlah sebanyak 99 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*, dan *ways of coping*. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi, *chi-Square* dan *mann whitney* dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$ dan CI 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program A dan program B sama-sama berada pada tingkat kecemasan sedang (69,4%) dan (59,5%). Mahasiswa program A memiliki *emotion focused coping* (53,2%), program B memiliki *problem focused coping* (81,1%). Berdasarkan uji *chi-square* tingkat kecemasan mahasiswa program A menunjukkan tidak terdapat hubungan kecemasan dengan strategi koping (p -value 0,459), dan pada program B menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan strategi koping (p -value 0,001). Terdapat perbedaan antara strategi koping dan tingkat kecemasan pada mahasiswa program A dan B ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut diharapkan kepada mahasiswa menggunakan strategi koping *problem focused coping* yang dipunyai untuk mengatasi kecemasan sehingga penyelesaian skripsi dapat sesuai dengan waktu.

Kata Kunci : kecemasan; mahasiswa, strategi koping.

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa melalui proses pembimbingan oleh dosen pembimbing dengan menggunakan kaidah dan norma penulisan karya ilmiah

berdasarkan hasil kajian lapangan, laboratorium, pustaka dan atau kajian lain yang sesuai dengan bidang keilmuan sebagai persyaratan akhir untuk memperoleh gelar sarjana (SN dikti 2016). Dalam proses ini mahasiswa sering dilanda



kecemasan jika tidak mampu menyelesaikan proposal dan skripsinya tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2022, diperoleh hasil bahwa permasalahan atau kendala-kendala yang biasa dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi meliputi kesulitan menentukan judul, bingung dalam mengembangkan teori, kesulitan menyusun pembahasan, kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi, kesulitan menguraikan hasil penelitian, persepsi mahasiswa yang takut menemui dosen pembimbing, motivasi rendah, referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama, kurang koordinasi antara pembimbing I dan II, malas, dosen pembimbing sulit ditemui, minimnya waktu bimbingan, dosen sibuk, ketidakjelasan bimbingan, dan kurangnya buku-buku referensi yang berfokus pada permasalahan penelitian (Agustina & Ikhlas, 2022; Nisa, 2020).

Br Bukit (2022) juga mengungkapkan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kecemasan dengan kategori sangat tinggi, dan sisanya mengalami kecemasan kategori tinggi dalam penyelesaian skripsinya (Br Bukit & Heri Widodo, 2022). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah seperti penurunan kualitas tidur. Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa 64,2% mengalami kualitas tidur buruk (Ruriyanti R et al., 2023).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, ketegangan, atau kegelisahan yang berasal dari antisipasi bahaya yang mungkin internal atau eksternal (Penninx et al., 2021). Kecemasan merupakan reaksi normal tubuh terhadap stres, yang merupakan pertahanan diri ketika berada dalam situasi yang memberikan tekanan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa peningkatan proporsi gangguan kecemasan dari tahun 2013 menjadi 7%. Artinya kecemasan menjadi semakin meluas di

masyarakat. Apabila kecemasan ini tidak ditangani dengan serius maka akan berakibat pada depresi, gangguan fisik, dan penurunan fungsi kognitif (Koutsimani et al., 2019).

Untuk mengatasi rasa cemas ini dapat digunakan mekanisme strategi koping. Strategi koping merupakan respon tubuh atau usaha yang dilakukan oleh tubuh dalam menghadapi stressor yang ada. Secara umum terdapat dua tipe koping yaitu koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah (Algorani & Gupta, 2024). Individu yang mengatasi masalahnya dengan memilih *problem-focused coping* lebih cenderung mencari alternatif pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian yang nyata (Pitaloka & Mamahit, 2021). Strategi ini dapat mengetahui dampak dari permasalahan yang dialami dan dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah dengan semakin tenang. *Problem-focused coping* dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penjadwalan skripsi secara ketat, melakukan evaluasi strategi hingga berdiskusi dengan dosen pembimbing dan teman-teman lainnya untuk menyelesaikan tugas akhir dengan cepat sehingga kecemasan dalam menyusun skripsi berkurang (Pitaloka & Mamahit, 2021).

Emotion-focused coping merupakan strategi koping dengan mengontrol secara emosional sumber-sumber stressor. Pengontrolan *stressor* secara emosional tersebut dapat dilakukan dengan pelarian diri dari masalah, seolah-olah masalah dan sesuatu yang tertekan tersebut tidak ada (Algorani & Gupta, 2024; Martha & Ardi, 2024; Maryam, 2017). Strategi coping ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stress emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sehingga dapat berfungsi untuk pengelolaan perasaan diri, pengelolaan



emosi diri, dan pengelolaan suasana diri (Dewanti Indah Permatasari¹, 2024).

Kecemasan terhadap penyelesaian skripsi ini dialami semua lapisan mahasiswa. Mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas terbagi atas 2 program yaitu program A dan program B. Program A ialah mahasiswa lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) sedangkan program B ialah mahasiswa dari kelulusan D3 Keperawatan/AKPER dan juga program B telah memiliki pengalaman menulis karya tulis ilmiah sebelumnya. Pengalaman tersebut seharusnya membuat program B lebih mampu dalam penyelesaian skripsi dibandingkan program A.

Namun data akademik fakultas keperawatan universitas andalas, penyelesaian skripsi program A dan program sangat berbeda dari tahun ke tahun. Mahasiswa program A rata-rata lebih dari 50% lebih cepat dan tepat dan menyelesaikan skripsinya pertahun dibandingkan program B yang rata-rata hanya 45%. Dengan perbedaan demikian, maka akan mempengaruhi masa studi dari mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa program A dan program B didapatkan data bahwa ke dua program ini sama-sama mengalami kecemasan terutama dalam bimbingan dengan dosen pembimbing, menentukan literatur yang tepat dan kecemasan dalam menghadapi kritikan dari pembimbing. Koping yang digunakan juga berbeda-beda. Ada yang menggunakan cara mengatasi kecemasan dengan belajar lebih giat dan berdiskusi bersama teman-temannya untuk meminimalisir kecemasan yang muncul, namun ada yang menggunakan cara dengan lebih banyak jalan-jalan dengan teman, tidur dan bermain game untuk menurunkan kecemasan dalam penyelesaian skripsi, aktivitas tersebut mereka lakukan untuk menaikkan mood atau perasaan mereka

sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan koping yang digunakan mahasiswa dalam penyelesaian skripsinya serta perbedaannya diantara program A dan B.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan desain penelitian cross sectional study untuk mengetahui perbedaan strategi koping dan tingkat kecemasan pada mahasiswa program A angkatan 2015 dan program B angkatan 2017 dalam penyelesaian skripsi. Populasi sekaligus sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program A dan B di Fakultas Keperawatan universitas andalas yang berjumlah 99 mahasiswa dengan kriteria inklusi bersedia, aktif sebagai mahasiswa dan sedang dalam penyelesaian skripsi.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) yang terdiri dari 50 item pertanyaan, semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi pula kecemasan pada seseorang tersebut dan terbagi atas aspek fisiologis dan psikologis (Taylor, 1953). Kuesioner menggunakan skala gutman yaitu jika menjawab ya maka nilainya 1, apabila menjawab tidak maka nilainya adalah 0. Tingkat kecemasan pengukuran TMAS menjadi 3 skala yaitu kecemasan ringan dengan skor <16; kecemasan sedang dengan skor 17–33; kecemasan berat dengan skor >34.

Kuesioner strategi koping menggunakan *Ways of coping the Revised Version* (Folkman et al., 1986) yang terdapat 66 butir pernyataan dengan menggunakan empat pilihan jawaban likert. yaitu : tidak pernah (0), kadang-kadang (1) sering(2), selalu(3). Kategori skala strategi koping dalam penelitian ini yaitu mengelompokkan jenis strategi yang digunakan ke dalam tipe *Problem focused of coping* dan *Emotion focused of coping*



menggunakan perhitungan relative. Apabila skor relative yang diperoleh subjek lebih tinggi pada *Problem focused of coping*, maka subjek tersebut memakai *Problem focused of coping*. Begitu sebaliknya apabila skor relative subjek lebih tinggi pada *Emotion focused of coping* maka subjek tersebut memakai *Emotion focused of coping* (Folkman et al., 1986). Kuesioner ini telah diuji validitas dan realibitasnya dengan nilai berkisar dari 0.60 hingga 0.75 (Rexrode et al., 2008).

Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis secara bivariat menggunakan uji Chi Square untuk melihat hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan. Sedangkan untuk melihat perbedaannya antara mahasiswa program A dengan program B menggunakan Mann Whitney dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$ dan CI 95%.

HASIL

Dibawah ini akan dijabarkan hasil penelitian berupa karakteristik mahasiswa, tingkat kecemasan, strategi koping dan hubungan kecemasan dan koping masing-masing pada mahasiswa program A dan B.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	Program A (n=62)		Program B (n=37)	
	f	%	f	%
Umur				
Remaja Akhir (17-25 tahun)	62	100	14	37,8
Dewasa Awal (26-35 tahun)	0	0	17	45,9
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	0	0	6	16,2
Jenis Kelamin				
Perempuan	57	91,9	35	94,6
Laki-laki	5	8,1	2	5,4

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa seluruh mahasiswa pada program A berada pada umur remaja akhir (100%), dan hampir setengah mahasiswa

program B berada pada umur dewasa awal (45,9%), Sebagian besar mahasiswa program A berjenis kelamin perempuan (91,9%) dan begitupula dengan program B yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan (94,6%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	Program A (n=62)		Program B (n=37)	
	f	%	f	%
Ringan	4	6,5	10	27,0
Sedang	43	69,4	22	59,5
Berat	15	24,2	5	13,5

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa lebih dari setengah mahasiswa program A mengalami kecemasan tingkat sedang (69,4%), dan begitupula mahasiswa program B lebih dari setengah mengalami kecemasan tingkat sedang (59,5%).

Tabel 3. Strategi Koping Mahasiswa

Strategi Koping	Program A (n=62)		Program B (n=37)	
	f	%	f	%
<i>Problem focused coping</i>	29	46,8	30	81,1
<i>Emotion focused coping</i>	33	53,2	7	18,9

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa lebih dari setengah mahasiswa program A menggunakan *emotion focused coping* (53,2%) dan pada mahasiswa program B sebagian besar memakai *problem focused coping* (81,1%).



Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Program A

Tingkat kecemasan	Strategi Koping						<i>p</i>
					Total		
	<i>Problem focused coping</i>		<i>Emotion focused coping</i>				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Ringan	3	75	1	25	4	100	0,459
Sedang	20	46,5	23	53,5	43	100	
Berat	6	40	9	60	15	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 4 mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan, lebih dari setengah menggunakan *problem focused coping* (75%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang, lebih dari setengahnya menggunakan strategi koping *emotion focused coping* (53,5%).

Kemudian mahasiswa yang mengalami kecemasan berat, lebih dari setengah menggunakan *emotion focused coping* (60%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan strategi koping pada mahasiswa program A dalam menyelesaikan skripsinya.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Strategi Koping pada Mahasiswa Program B

Program B							
Tingkat kecemasan	Strategi Koping				Total		<i>p</i>
	<i>Problem focused coping</i>		<i>Emotion focused coping</i>				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Ringan	9	90	1	10	10	100	0,001
Sedang	20	90,9	2	9,1	22	100	
Berat	1	20	4	80	5	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan, hampir seluruhnya menggunakan *problem focused coping* (90%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang, juga hampir seluruhnya menggunakan strategi koping *emotion focused coping* (90,9%).

Kemudian mahasiswa yang mengalami kecemasan berat, lebih banyak menggunakan strategi koping *emotion focused coping* (80%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan strategi koping pada mahasiswa program B dalam menyelesaikan skripsinya.

Tabel 6. Analisis perbedaan tingkat kecemasan dan strategi koping pada program A dan program B dalam penyelesaian skripsi

	Program	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig.
Tingkat Kecemasan	Program A	62	54.73	3393.50	0,012
	Program B	37	42.07	1556.50	



Strategi	Program A	62	56.35	3493.50	0.001
Koping	Program B	37	39.36	1456.50	

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa baik tingkat kecemasan maupun strategi koping yang digunakan oleh program A dan B ada perbedaan dalam penyelesaian skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai $p < 0.05$.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa baik program A dan program B sama-sama mengalami kecemasan tingkat sedang dalam penyelesaian skripsinya. Kecemasan memang biasanya selalu menyertai mahasiswa (Khesht-Masjedi et al., 2019). Dari beberapa penelitian, tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi terbanyak adalah pada kategori kecemasan sedang (Martha & Ardi, 2024).

Kecemasan memberikan gejala fisiologis dan psikologis. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pada mahasiswa program A merasa kekhawatir jika memikirkan suatu masalah (93,5%) dan begitupun dengan program B (89,2%). Kekhawatiran dengan adanya kendala-kendala atau permasalahan yang biasa dialami termasuk jika mahasiswa tidak menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu yang akan memperberat gejala psikologis dari kecemasan itu sendiri (Susilo & Eldawaty, 2021).

Akibat dari kecemasan yang meningkat akan membuat mahasiswa mudah tersinggung, merasa tegang, takut akan fikirannya sendiri, khawatir, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi, keluhan-keluhan somatik seperti rasa sakit

pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, perkemihan dan sakit kepala (Amira et al., 2021). Hasil penelitian ini membuktikan teori tersebut. Mahasiswa mahasiswa mudah tersinggung (75,8%), merasa tegang (64,5%), takut akan fikirannya sendiri (93,5%), khawatir (79%), tidak tenang (80,6), gangguan pola tidur (72,6%), mimpi yang menegangkan (38,7%), gangguan konsentrasi (59,7%), berdebar-debar (67,7%), gangguan pencernaan (30,6%).

2. Strategi Koping Mahasiswa

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa program A dan B memiliki perbedaan dalam memakai strategi koping, pada mahasiswa program A lebih dari setengah mahasiswa memiliki *emotion focused coping* (53,2%) dan hampir setengah mahasiswa memiliki *problem focused coping* (46,8%). Sedangkan pada program B sebagian besar mahasiswa memiliki *problem focused coping* (81,1%) dan sebagian kecil *emotion focused coping* (18,9%).

Penggunaan koping ini beragam disetiap mahasiswa. Ada yang menggunakan *problem focused coping* dengan mencari cara memecahkan dan mengatasi kesulitan yang ada (Iqramah, 2018; Suryana, 2022), ada juga yang *emotional focused coping* yaitu dengan menyangkal masalah, pasrah dan tidak melakukan usaha apapun (Muhlisa & Aeni, 2021). *Emotional focus coping* efektif digunakan ketika kehilangan minat kuliah, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat serta memahami materi kuliah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan (Muhlisa, 2021).

Penelitian ini menemukan bahwa pada mahasiswa program A, sebagian besar mahasiswa menggunakan *emotion focused*



coping dengan strategi *positif reappraisal* seperti berdoa kepada tuhan untuk menjadi lebih baik. *Positif reappraisal* ialah suatu usaha yang berfokus pada pengembangan diri dengan mencari makna positif dari suatu masalah. Sedangkan pada program B sebagian besar mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dengan strategi *planful problem solving* seperti berusaha ekstra untuk menyelesaikan suatu masalah. *Planful problem solving* ialah usaha untuk merubah suatu masalah atau keadaan yang dianggap tertekan dengan cara yang bertahap-tahap dan berhati-hati.

Faktor strategi coping yang dimiliki oleh mahasiswa program A berbeda-beda dan begitu pula pada program B, hal tersebut dikarenakan keterampilan memecahkan masalah seseorang pada penyelesaian skripsi berbeda-beda yang meliputi kemampuan untuk menganalisa situasi, mencari informasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, selanjutnya mempertimbangkan alternative tersebut dengan hasil yang ingin dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping tergantung pada siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi coping itu digunakan. Proporsi penggunaan strategi coping relatif bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya (Freire et al., 2020; Steiner-Hofbauer & Holzinger, 2020).

3. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Pada Program A dan program B

Hasil uji *Chi-Square* pada mahasiswa program A menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan strategi koping pada mahasiswa program A dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Univeristas Andalas. Artinya bagaimanapun tingkat kecemasan yang dihadapi mahasiswa ternyata koping yang

digunakan berbeda-beda. Walaupun keadaan ini berbeda dengan beberapa penelitian (Martha & Ardi, 2024).

Pada mahasiswa program B hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara strategi koping dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa program B dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Univeristas Andalas. Strategi koping yang banyak digunakan adalah *problem focused coping*. Namun jika kecemasan semakin meningkat maka koping yang digunakan adalah *emotional focused coping*.

Menurut peneliti, kemampuan seseorang dalam menetapkan strateginya dipengaruhi juga dengan tingkat usia dan pengalaman. Pada program B usia yang terbanyak adalah dewasa awal, bahkan dewasa akhir. Usia akan mempengaruhi tingkat kematangan seseorang. Pengalaman juga mempengaruhi pemilihan strategi koping. Apabila individu sudah terpapar dengan masalah tersebut untuk kedua kalinya, maka individu sudah mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah, maka terpilih lah strategi koping *problem focused coping* (Yati, 2018).

4. Perbedaan tingkat kecemasan program A dengan program B

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa program A dan program B dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa program A dan B ini didasari oleh faktor umur dan juga pengalaman. Kecemasan individu dipengaruhi juga dengan usia. Semakin dewasa umurnya maka akan semakin rendah kemungkinan menderita cemas atau stress. Seseorang dengan umur yang lebih dewasa cenderung mempunyai kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibanding umur yang lebih muda (Khesht-masjedi et al, 2019).



Pengalaman mahasiswa program B juga merupakan faktor pembeda tingkat kecemasan, kecemasan mahasiswa program B dalam penyelesaian skripsi akan lebih rendah karna telah menyelesaikan tugas akhir pada masa D3 sebelumnya, tugas akhir dan skripsi memiliki kedudukan yang sama, hanya tugas akhir diperuntukkan untuk lulusan dari D3 dan skripsi untuk program sarjana S1.

5. Perbedaan strategi koping program A dan program B

Dari hasil penelitian mahasiswa program A dan B memiliki perbedaan dalam memakai strategi koping, pada mahasiswa program A lebih dari setengah mahasiswa memiliki *emotion focused coping* (53,2%) dan hampir setengahnya mahasiswa memiliki *problem focused coping* (46,8%). Sedangkan pada program B sebagian besar mahasiswa memiliki *problem focused coping* (81,1%) dan sebagian kecil *emotion focused coping* (18,9%).

Berdasarkan hasil uji Man Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi koping pada mahasiswa program A dan program B dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Perbedaan strategi koping mahasiswa program A dan B ini didasari oleh faktor umur dan juga pengalaman (Wahyudi & Ningsih, 2023).

Selain itu beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang menerapkan optimisme, keyakinan diri, dan strategi koping yang kuat dapat mempengaruhi tingkat stres dan pemilihan koping yang mereka alami (Chaabane et al., 2021).

KESIMPULAN

Baik mahasiswa program A maupun program B berada pada tingkat kecemasan sedang. Mahasiswa program A lebih cenderung memiliki strategi koping, *emotion focused coping*, sedangkan

mahasiswa program B sebagian besar memiliki *problem focused coping*. Strategi koping tidak berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa program A, namun berbeda sebaliknya dengan mahasiswa program B. Ada perbedaan tingkat kecemasan dan strategi koping pada mahasiswa program A dan program B dalam menyelesaikan skripsinya. Perlu adanya pengenalan koping masing-masing pada mahasiswa sehingga dapat mempercepat penyelesaian skripsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Ikhlās, A. (2022). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menulis Karya Ilmiah di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 5(4), 6–11. <https://doi.org/10.31764>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2024). *Coping Mechanisms*.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions to Reduce Students' Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 21(2), 286–302.
- br Bukit, E., & Heri Widodo, Y. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Chaabane, S., Chaabna, K., Bhagat, S., Abraham, A., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews.



- Systematic Reviews*, 10(1).
<https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9>
- Dewanti Indah Permatasari¹, D. H. W. (2024). Hubungan Antara Emotion Focused-Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Guru Smk Swasta. *Media Bina Ilmiah*, 18 (7), 1685–1704.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Ways of coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Iqramah, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3.
- Khesht-Masjedi, M., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), 799. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_103_18
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue MAR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Martha, F., & Ardi, Z. (2024). Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *MASALIQ*, 4(5), 1063–1076. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3765>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Muhlisa, N., & Aeni, N. ' . (2021). Hubungan Antara Strategi Coping dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Relationship Between Coping Strategies And Academic Resilience In Students Of The Faculty Of Medicine. In *PSIMPHONI* (Vol. 1, Issue 2).
- Nisa, B. (2020). Kendala Kendala yang Dialami Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Universitas Islam Negeri A-Raniry.
- Penninx, B. W., Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*,
- Esi Afriyanti, dkk., Perbedaan Kecemasan dan Koping....



- 6(2), 41–49.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rexrode, K. R., Petersen, S., & O'Toole, S. (2008). The ways of coping scale: A reliability generalization study. *Educational and Psychological Measurement*, 68(2), 262–280.
<https://doi.org/10.1177/0013164407310128>
- Ruriyanti R, R. N., Rahman, S., Sobirin Mohtar, M., & Basit, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2).
- Steiner-Hofbauer, V., & Holzinger, A. (2020). How to Cope with the Challenges of Medical Education? Stress, Depression, and Coping in Undergraduate Medical Students. *Academic Psychiatry*, 44(4), 380–387. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01193-1>
- Suryana, N. A. (2022). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Empati : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2), 157–167. <https://doi.org/10.15408/empati>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 105–113.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Taylor, J. A. (1953). A Personality Scale Of Manifest Anxiety. *The Journal Of*
- Abnormal And Social Psychology* (Vol. 48, Issue 2).
- Wahyudi, & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan antara Kegigihan dengan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Hubungan antara Kegigihan dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 403–412.
- Yati, S. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Strategi Koping Pada Pasien Skizofrenia di Kota Sungai Penuh Tahun 2017. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01), 26–45.
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>
- Esi Afriyanti, dkk., Perbedaan Kecemasan dan Koping....