

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* DENGAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SYIAH KUALA

Nada Salsabila, Zaujatul Amna, Dahlia, dan Novita Sari

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh

E-mail: nadasalsabila776@gmail.com, amnazaujatul@unsyiah.ac.id, dahlia@unsyiah.ac.id, novitasari@unsyiah.ac.id

Abstrak

Psychological distress merupakan salah satu hambatan atau kendala yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, untuk menangani *psychological distress* yang dirasakan mahasiswa diperlukan suatu strategi koping yang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala, yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Sebanyak 335 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala terlibat sebagai sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Kessler Psychological Distress (K10)* dengan reliabilitas (α)=0,956 dan *The Ways of Coping Questionnaire* dengan reliabilitas (α)=0,952. Berdasarkan perbandingan analisis deskriptif menunjukkan bahwa strategi koping yang dominan digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah *Emotion Focused Coping* yaitu 54,3%, 42,9% menggunakan *Problem Focused Coping*, dan serta sebanyak 2,6% menggunakan strategi koping keduanya. Hasil analisis *pearson correlation* menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *psychological distress* dan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. Pada dasarnya tidak semua situasi yang menyebabkan *distress* dapat benar-benar diatasi, karena *distress* psikologi akan hilang hanya ketika *stressor* pada diri individu hilang, hal tersebut yang terkadang menyebabkan skor stres tetap tinggi walaupun sudah menggunakan strategi koping.

Kata kunci: *psychological distress*, strategi koping, mahasiswa, skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* AND *COPING STRATEGY* FOR STUDENTS WHO ARE WRITING SKRIPSI AT SYIAH KUALA UNIVERSITY

Abstract

Psychological distress is one of the obstacles felt by students who are writing their skripsi. Therefore, to deal with the *psychological distress* felt by students, an effective coping strategy is needed. The purpose of this study was to determine the relationship between coping strategies and *psychological distress* in students who are writing a skripsi at Syiah Kuala University, which uses a quantitative approach with the correlation method. A total of 335 students who are writing a skripsi at Syiah Kuala University are involved as a sample in this study. Collecting research data using *Kessler Psychological Distress (K10)* with reliability (α) = 0.956 and *The Ways of Coping Questionnaire* with reliability (α) = 0.952. Based on a comparative descriptive analysis, it shows that the dominant coping strategy used by students who are writing a thesis is *Emotion Focused Coping*, namely 54.3%, 42.9% using *Problem Focused Coping*, and 2.6% using both coping strategies. The results of the *Pearson correlation* analysis showed a significance value (p) = 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a positive relationship between *psychological distress* and coping strategies for students who are writing a skripsi at Syiah Kuala University. Basically, not all situations that cause *distress* can be completely overcome, because *psychological distress* will disappear only when the *stressor* in the individual is gone, this sometimes causes stress scores to remain high even though they have used coping strategies.

Keywords: psychological distress, coping strategies, college students, skripsi

Pendahuluan

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa program Srata 1 (S1) sebagai syarat kelulusan (Huda, 2011). Idealnya, dalam menyusun skripsi mahasiswa harus mampu menyelesaikannya dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan, akan tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditargetkan pihak kampus, sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat untuk lulus tepat waktu (Kusuma & Indarwati, 2015)

Fenomena serupa juga terjadi di Universitas Syiah Kuala, sebagai contoh kasus berdasarkan data di Portal Data Universitas Syiah Kuala (2021), pada tahun 2015 dari 6.664 mahasiswa S1 yang diterima, hanya 1.292 mahasiswa yang berhasil lulus tepat waktu atau selama 4 tahun, dan masih terdapat 3.817 mahasiswa angkatan 2015 dan yang masih aktif dan berada pada tahap penyelesaian skripsi, artinya jumlah mahasiswa yang diterima tidak sebanding dengan mahasiswa yang lulus tepat waktu, bahkan kurang dari 50% kelulusan dibandingkan dengan jumlah penerimaan mahasiswa. Lebih lanjut, data di Portal Data Universitas Syiah Kuala (2021) juga menunjukkan bahwa sebanyak 290 mahasiswa angkatan 2014 sudah mencapai batas maksimal studi dan masuk kedalam list *drop out* (DO). Hampir setiap tahun ada mahasiswa yang terdaftar masuk list DO salah satu alasan diantaranya adalah adanya kendala dalam menyusun skripsi sehingga mempengaruhi masa penyelesaian studi.

Ningrum (2013) menjelaskan bahwa adanya hambatan-hambatan atau kendala yang muncul dan dirasakan selama proses penyusunan dan pengerjaan skripsi, dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis yang dirasakan oleh individu, salah satu diantaranya stres pada mahasiswa. Broto (2016) menjelaskan bahwa stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan salah satu bentuk stres yang negatif. Stres negatif yang dialami oleh seseorang dapat merugikan atau merusak individu, dan stres negatif ini dikenal sebagai *distress* (Safaria & Saputra, 2009); Nafeesa & Dewi, 2014)

Menurut (Kessler, Andrews, Colpe, Hiripi, Mroczek, Normand, Walters, dan Zaslavsky, 2002), *distress* psikologi atau juga dikenal dengan sebutan *psychological distress* merupakan suatu ketidakstabilan kondisi yang berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosi, kognisi, perilaku, dan perasaan individu seperti kecemasan, suasana hati depresi, kepenatan atau kelelahan, dorongan untuk selalu bergerak tanpa istirahat, dan ketidakberhargaan diri individu. Lebih lanjut Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa *psychological distress* yang dialami oleh seseorang ditampilkan atau ditunjukkan melalui gejala depresi dan kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk reaksi psikologis yang ditimbulkan oleh *distress* yang lumrah dialami semua orang, terutama dalam situasi tertentu seperti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun gejala kecemasan yang sering kali terjadi seperti perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Kessler dkk., 2002). Vrichasti, Safari, dan Susilawati, (2020) menambahkan bahwa penulisan skripsi pada dasarnya mampu menimbulkan rasa cemas dalam diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikry dan Khairani (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat kecemasan sangat berat dengan persentase 29,5%, tingkat kecemasan normal 29,1%, tingkat kecemasan sedang <17%, tingkat kecemasan berat <15%, dan tingkat

kecemasan ringan <9%. Hal ini menjadi sebuah data awal yang telah dibuktikan secara kuantitatif bahwa skripsi selain menimbulkan stres juga dapat menimbulkan kecemasan dalam diri mahasiswa, terutama pada mahasiswa di Universitas Syiah Kuala.

Vrichasti, Safari, dan Susilawati, (2020) juga menguraikan bahwa selain cemas, terdapat jenis reaksi psikologis lainnya yang ditimbulkan oleh *distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu adanya depresi. Adapun gejala depresi yang sering kali terjadi seperti rasa sedih yang mendalam dan disertai dengan perasaan menyalahkan diri sendiri (Kessler dkk., 2002). Hasil penelitian Solih, Muhammad, Purwoningsih, Emni, Gultom, Dapot, Fujiati, dan Isti (2018) juga menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara yang sedang menyusun skripsi, sebanyak 23,80% mengalami depresi. Adam (2020) menemukan sejak bulan Mei 2016 sampai Desember 2018, tercatat sebanyak 20 kasus bunuh diri ditemukan pada mahasiswa yang sebagian besarnya diduga karena depresi yang dikaitkan dengan skripsi, dan data juga menunjukkan bahwa dalam kurun waktu bulan Januari-Juli 2020 tercatat ada 3 kasus bunuh diri yang dilakukan mahasiswa yang sedang berada pada semester penyusunan skripsi.

Hasil penelitian terdahulu juga sejalan dengan wawancara yang dilakukan peneliti kepada dua mahasiswa di Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut terlihat bahwa stres yang dirasakan kedua subjek saat menyusun skripsi menjadi pemicu terjadinya *distress* dalam dirinya, *dimana* kedua subjek menjelaskan bahwa dirinya mengalami dan memiliki indikasi *distress* yaitu berupa cemas dan depresi, yang ditandai dengan perasaan tidak tenang atau tidak nyaman, menyalahkan diri, takut, gelisah dan membayangkan bahwa suatu hal yang buruk akan terjadi jika tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini sesuai dengan bentuk-bentuk *distress* yang dijelaskan oleh (Kessler dkk., 2002).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan dan *distress* yang muncul selama proses mengerjakan skripsi, menurut Wijayanti (2013) diperlukan suatu strategi koping (*coping*) yang dapat digunakan oleh individu untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi *psychological distress* yang dirasakan oleh individu adalah dengan adanya koping, hal ini dikarenakan koping dapat membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola *distress* yang dialami. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi koping sebagai suatu proses atau cara untuk mengelola tekanan psikis (baik secara eksternal maupun internal) yang terdiri atas usaha, baik tindakan nyata maupun tindakan dalam bentuk intrapsikis (peredaman emosi, pengolahan input dalam kognitif).

Strategi koping menurut Lazarus dan Folkman (1984) dikategorikan menjadi dua, yaitu koping yang terpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan terpusat pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* merupakan usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stres secara langsung, sedangkan *emotion focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakan tidak dengan menghadapi masalah secara langsung tetapi lebih diarahkan untuk menghadapi tekanan-tekanan emosi atau perilaku yang bertujuan untuk menangani *distress* emosional yang berhubungan dengan situasi yang menekan.

Terdapat perbedaan pendapat di kalangan peneliti (*gap* penelitian) mengenai mana yang lebih efektif antara kedua strategi koping tersebut, dijelaskan pada dasarnya keefektifan strategi koping bergantung pada kontrol individu pada situasi yang dihadapi. Artinya, strategi koping

problem-focused lebih efektif dalam situasi-situasi yang terkontrol, sedangkan strategi koping *emotion-focused* lebih efektif dalam situasi-situasi yang tidak terkontrol (Folkman & Moskowitz, 2004). Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang berbeda-beda.

Penelitian yang dilakukan oleh Elviana (2013) yang menyatakan bahwa sebanyak 84.3% melakukan *coping* stres dengan *Problem Focused Coping* (PFC) dan sebanyak 15.7% menggunakan *Emotion Focused Coping* (EFC) untuk mengatasi stres akibat kesulitan dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian Iqramah, Nurhasanah dan Bustamam (2018) pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa dalam menghadapi stres, sebanyak 56% menggunakan *problem focused coping* dan 44% sisanya menggunakan *emotion focused coping*. Hasil berbeda dalam penelitian Berliana dan Wardani (2017) yang menunjukkan bahwa 60 % subjek penelitian menggunakan *emotion focused coping* dan 40 % menggunakan *problem focused coping*.

Berdasarkan data-data dan fenomena yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara *psychological distress* dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. Sebagai tambahan, dalam penelitian ini peneliti juga ingin melihat strategi mana yang lebih banyak digunakan mahasiswa dalam menghadapi *distress* karena menyusun skripsi, yaitu *problem focused coping* atau *emotion focused coping*. Karena terdapat perbedaan pendapat di kalangan peneliti (*gap* penelitian) mengenai mana yang lebih efektif antara kedua strategi koping tersebut. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pengembangan dalam ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis, psikologi kesehatan, kesehatan mental dan psikologi abnormal. Sehingga, penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi yang dapat diacu oleh peneliti selanjutnya terkait *psychological distress* dan strategi koping. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi terkait skripsi sebagai sumber stresor yang dapat menyebabkan *psychological distress* seperti kecemasan dan bahkan hingga menimbulkan depresi. Sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi untuk mahasiswa mengenai strategi koping yang dapat dijadikan pilihan dalam rangka mengatasi *psychological distress* karena skripsi.

Adapun Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

Ha1: Terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala.

Ha2: Terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala yang tersebar di 12 Fakultas di Universitas Syiah Kuala, yaitu dari semester 8-12, dan dari angkatan 2015-2017. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah 335 sampel. Langkah pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur penelitian yang akan digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini, menggunakan dua skala, yaitu *Kessler Psychological Distress*

(K10).

Skala (K10) yang dikembangkan oleh Kessler dan Mozerk (1992), merupakan instrumen pengukuran yang bersifat *self-report* yang berisikan 10 item mengenai emosional *states* yang masing-masingnya memiliki skala respon lima tingkat dan berhubungan dengan tingkat kecemasan dan gejala depresi dalam 4 minggu terakhir (Kessler & Mozerk, 1992). Skor total *psychological distress* diperoleh dengan menjumlahkan skor pada masing-masing item, mulai dari item nomor 1 hingga nomor 10, menghasilkan skor minimal 10 dan skor maksimal 50. Skor 10-19 menunjukkan skor minimum adalah 10 menunjukkan tidak adanya *distress* atau normal, skor 20-24 cenderung memiliki tingkat *distress* ringan, skor 25-29 tingkat *distress* sedang dan skor 30-50 menunjukkan indikasi gangguan depresi dan kecemasan berat. Skala *The Ways of Coping Questionnaire* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1985). Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban setelah itu dibuat proporsi di antara keduanya.

$$\frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

f= Jumlah skor jawaban *PFC* atau *EFC*

n= Jumlah skor maksimal *PFC* atau *EFC*

Setelah membuat proporsi di antara keduanya, kemudian dilihat presentase mana yang paling besar dengan kategori:

- Jika $PFC > EFC$, maka responden dikatakan lebih cenderung menggunakan *problem focused coping*.
- Jika $PFC < EFC$, maka responden dikatakan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping*.
- Jika $PFC = EFC$, maka responden dikatakan lebih cenderung menggunakan strategi koping keduanya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1985) skor koping yang lebih tinggi menunjukkan seberapa sering jenis strategi koping tertentu digunakan. Kedua alat ukur tersebut disusun dalam Bahasa Inggris sehingga kedua alat ukur tersebut harus diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Hal ini dilakukan dengan tujuan sampel penelitian dapat memahami pernyataan dengan mudah.

Langkah selanjutnya adalah melakukan *expert review* yang bertujuan untuk mengetahui keakuratan setiap pernyataan dalam skala agar pernyataan tersebut sesuai dengan variabel yang ingin diukur, kesesuaian pernyataan dengan konstruk, relevansi, tingkat kepentingan, kejelasan dan bias, sehingga pernyataan yang dikembangkan dalam skala penelitian sesuai dengan variabel atau konstruk psikologis yang ingin diukur (Azwar, 2015). Proses *expert review* dalam penelitian ini dilakukan secara mandiri pada tanggal 21 Mei sampai 2 Juni 2021 dengan melibatkan tiga *reviewer* yaitu dosen dengan kualifikasi pendidikan S2 psikologi dan memiliki kompetensi yang sesuai dengan ranah penelitian ini.

Tahap selanjutnya sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan adalah pengajuan protokol etik penelitian kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Syiah Kuala-RSUDZA, yang disubmit pada tanggal 16 Juni 2021. Selanjutnya protokol etik yang telah diajukan di review selama ± 7 hari kerja setelah pengajuan dilakukan (16 Juni-22 Juni 2021). Setelah dikeluarkan surat

persetujuan etik oleh KEPK pada tanggal 2 Juli 2021 dengan nomor surat 1171012P yang menyatakan bahwa penelitian ini sudah dinyatakan layak etik dan dapat dilanjutkan untuk penelitian.

Proses uji coba (*try out*) alat ukur *Kessler Psychological Distress (K10)* dan *The Ways of Coping Questionnaire*, dimulai dengan menyusun alat ukur menggunakan *Google Form*. Uji coba (*try out*) alat ukur dilakukan selama 8 hari, yaitu dari tanggal 6-13 Juni 2021 dengan melibatkan 73 orang subjek yang sesuai dan mendekati karakteristik penelitian. Pada saat uji coba (*try out*) dilakukan, peneliti mencari beberapa sampel dengan kriteria yang hampir mendekati kriteria sampel penelitian diantaranya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di luar Universitas Syiah Kuala dan berada pada semester 8-12. Tidak ada item yang gugur pada uji coba skala penelitian ini, sehingga peneliti dapat melaksanakan ke tahap selanjutnya yaitu melaksanakan penelitian.

Proses pengumpulan data penelitian berlangsung selama 12 hari, yang dimulai dari tanggal 2-13 Juli 2021. Metode pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara yang serupa pada saat uji coba, yaitu dengan cara menyebarkan *link* skala G-form melalui media, seperti *group WhatsApp, Instagram* dan juga menggunakan *Qr code*. Pengumpulan data penelitian dilakukan secara *online*, selain karena hal ini lebih memudahkan peneliti juga dikarenakan situasi *pandemic Covid -19*, sehingga tempat penelitian yaitu Universitas Syiah Kuala melakukan proses pembelajaran secara daring sehingga penumpulan skala lebih efektif dilakukan secara *online*. Pengisian skala penelitian dimulai dengan mengisi identitas diri sampel dan dilanjutkan dengan mengisi 60 item pernyataan yang terdapat dalam skala penelitian. Pada tanggal 13 Juli 2021 peneliti mengecek kembali jumlah sampel yang tersimpan di *G-form*, dengan jumlah total keseluruhan sampel yang terkumpul sebanyak 335 sampel. Dikarenakan jumlah tersebut sesuai dengan besaran penetapan jumlah sampel yang harus dikumpulkan dalam penelitian ini maka peneliti menutup akses link *G-form* tersebut, untuk kemudian dilakukan skoring dan untuk kemudian dianalisis.

Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi (*content validity*) melalui *expert review*. Uji validitas isi dilakukan untuk mengetahui kelayakan isi tes dengan melakukan analisis rasional yang dilakukan oleh panel yang berkompeten (Azwar, 2013). Adapun nilai konsistensi internal pada saat uji coba (*try out*) dan penelitian terdapat pada tabel 3.1, sebagai berikut.

Tabel 3.1 Validitas Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*) dan penelitian

Alat Ukur	Uji Coba Alat Ukur (<i>Try Out</i>)		Penelitian	
	Sampel (n)	Nilai konsistensi internal antar item	Sampel (n)	Nilai konsistensi internal antar item
<i>Kessler Psychological Distress (K10)</i>	73	0,722-0,864	335	0,767-0,837
<i>The Ways of Coping Questionnaire</i>		0,253-0,668		0,286-0,650

Berdasarkan tabel 3.1 di atas dapat diketahui bahwa nilai konsistensi dari skala *Kessler Psychological Distress (K10)* pada saat uji coba alat ukur yaitu berkisar 0,722-0,864 (>0,25), dan nilai konsistensi dari skala *The Ways of Coping Questionnaire* pada saat uji coba alat ukur yaitu berkisar

0,253-0,668, sehingga pernyataan setiap item dari skala *Kessler Psychological Distress* (K10) dan skala *The Ways of Coping Questionnaire* semua dinyatakan valid, sehingga semua item tersebut dapat dijadikan sebagai alat pengumpulan data, jadi tidak ada item yang dapat dihapus. Selanjutnya, nilai konsistensi skala *Kessler Psychological Distress* (K10) pada saat penelitian yaitu berkisar 0,767-0,837 ($>0,25$), dan nilai konsistensi *The Ways of Coping Questionnaire* pada saat penelitian yaitu berkisar 0,286-0,650, sehingga pernyataan setiap item dari skala *Kessler Psychological Distress* (K10) dan skala *The Ways of Coping Questionnaire* semua dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini akan dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 26,0 for windows. adapun hasil reliabilitas saat uji coba (*try out*) dan penelitian terdapat pada tabel 3.2. sebagai berikut.

Tabel 3.2 Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*) dan Penelitian

Alat Ukur	Uji Coba Alat Ukur (<i>Try Out</i>)		Penelitian	
	Sampel (n)	Reliabilitas	Sampel (n)	Reliabilitas
<i>Kessler Psychological Distress</i> (K10)	73	0,955	335	0,956
<i>The Ways of Coping Questionnaire</i>		0,942		0,952

Berdasarkan pada tabel 3.2 di atas, hasil uji reliabilitas skala *Kessler Psychological Distress* (K10) dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), diperoleh nilai uji coba alat ukur sebesar 0,955 dan nilai *crocnbach's alpha* penelitian sebesar 0,956, dan skala *The Ways of Coping Questionnaire* diperoleh nilai uji coba alat ukur sebesar 0,942 dan nilai *crocnbach's alpha* penelitian sebesar 0,952, yang menunjukkan bahwa skala pada saat uji coba dan saat penelitian reliabel.

Hasil

Deskripsi Data *Psychological Distress*

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk melihat data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel *Psychological Distress*. Adapun deskripsi data hasil penelitian untuk variabel *Psychological Distress* dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian *Psychological Distress*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Psychological Distress</i>	50	10	30	10	50	10	30,8	10,1

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir aitem dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir aitem dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban

3. Mean (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (σ) dengan rumus $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik pada *psychological distress* menunjukkan skor jawaban maksimal adalah 50, skor minimal 10, rata-rata adalah 30, dan simpangan baku adalah 10. Sedangkan pada data empirik menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 50, skor minimal 10, rata-rata adalah 30,8, dan simpangan baku adalah 10,1.

Psychological distress dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Kessler Psychological Distress (K10)* yang memiliki 4 kategorisasi yaitu, normal, ringan, sedang dan tinggi. kategorisasi ini dikembangkan oleh Victorian *Population Health Survey (2001)*. Adapun batasan kategorisasi skala *Kessler Psychological Distress (K10)* dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Kategorisasi Kessler Psychological Distress (K10) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase(%)
10-19	Normal	46	13,7
20-24	Ringan	66	19,7
25-29	Sedang	49	14,6
30-50	Tinggi	174	51,9

Berdasarkan tabel di atas, diketahui sebanyak 174 subjek (51,9%) berada pada kategori *psychological distress* yang tinggi, 66 subjek (19,7%) berada pada kategori *psychological distress* ringan, 49 subjek (14,6%) berada pada kategori *psychological distress* sedang, dan 46 subjek (13,7%) berada pada kategori *psychological distress* normal.

Deskripsi Data Strategi Koping

Analisis deskriptif berikut bertujuan untuk mengetahui kecenderungan jenis strategi koping yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang terlihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Strategi Koping

Strategi Koping	Jumlah (n)	Persentase(%)
<i>Problem Focused Coping</i>	144	42,9
<i>Emotion Focused Coping</i>	182	54,3
Seimbang	9	2,6

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa strategi koping yang dominan digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah *Emotion Focused Coping* yaitu sebanyak 182 subjek (54,3%), dan sebanyak 144 subjek (42,9%) menggunakan *Problem Focused Coping*, dan serta sebanyak 9 subjek (2,6%) berada dalam kelompok seimbang, artinya subjek tersebut menggunakan strategi koping keduanya.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Exploratory Data Analysis*, bahwa variabel *psychological distress* menunjukkan nilai kurtosis =-1,163 dan nilai *skewness* =-0,087, sedangkan variabel strategi koping aspek *problem focused coping* menunjukkan nilai kurtosis =0,115 dan nilai *skewness* =-0,513, dan strategi koping aspek *emotion focused coping*, menunjukkan nilai kurtosis =0,115 dan nilai *skewness* =-0,588. Dalam teknik EDA suatu data dikatakan normal apabila nilai

kurtosis dan *skewness* tidak melebihi skor $\pm 1,96$ (Howell, 2010). Dengan demikian, apabila dilihat berdasarkan hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai kurtosis lebih dari 1,96, yang artinya bahwa data penelitian normal.

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas tes *for linearity*, diketahui bahwa data memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki hubungan yang dapat ditarik garis lurus (linear), sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat linear.

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi yang dilakukan, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan linier, sehingga uji hipotesis penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan uji parametrik dengan teknik korelasi *pearson*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap kedua hipotesis penelitian data menunjukkan bahwa, hipotesis 1 dengan nilai signifikansi (p)= 0000, sedangkan untuk hipotesis 2 dengan nilai signifikansi (p)= 000. Kedua nilai signifikansi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif, meskipun nilai signifikansi tersebut menunjukkan adanya hubungan namun arah hubungan yang positif menjadikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: pertama, hipotesis 1 yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping dengan psychological distress*, artinya semakin tinggi skor *problem focused coping* atau dengan kata lain semakin sering *problem focused coping* digunakan, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* dan juga sebaliknya. Kedua, hipotesis 2 yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping dengan psychological distress*, artinya semakin tinggi skor *emotion focused coping* atau semakin sering *emotion focused coping* digunakan maka semakin rendah tingkat *psychological distress*, dan juga sebaliknya.

Pada kenyataannya hasil penelitian yang didapatkan dilapangan justru menunjukkan sebaliknya, yaitu kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif, artinya semakin tinggi skor strategi *problem focused coping* yang diperoleh atau semakin sering *problem focused coping* digunakan, maka semakin tinggi pula *psychological distress* dan semakin tinggi skor *emotion focused coping* atau semakin sering *emotion focused coping* digunakan, maka semakin tinggi pula *psychological distress*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *psychological distress* dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala yang memiliki arti hipotesis pada penelitian ini ditolak. Hasil penelitian ini serupa dengan beberapa hasil penelitian terdahulu, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan Utami (2018) menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara jenis koping *problem focused coping* dengan distres psikologis, kemudian distres psikologis dan *emotion focused coping* juga ditemukan tidak berkorelasi positif secara signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan *problem focused coping* individu maka semakin tinggi pula tingkat distres psikologis individu tersebut. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lombu (2016) juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa, artinya semakin berat tingkat stres

mahasiswa maka mahasiswa semakin selalu atau sering melakukan strategi koping. Selanjutnya, penelitian Ben-Ezra dan Hamama-Razo (2020) juga menjelaskan bahwa strategi koping, terutama *emotion focused coping* berhubungan dengan *psychological distress* yang lebih tinggi.

Adanya hubungan positif antara strategi koping dengan *psychological distress* dalam penelitian ini juga bisa dijelaskan oleh beberapa tinjauan literatur review, diantaranya menurut Kozier, Erb, Berman, dan Snyder (2011), menambahkan pada dasarnya koping bukanlah suatu usaha untuk menyelesaikan seluruh situasi menyebabkan *stressor* atau *distress*, karena tidak semua situasi yang menyebabkan *stressor* atau *distress* dapat benar-benar dikuasai atau diatasi, hal tersebut yang terkadang menyebabkan skor stres tetap tinggi walaupun sudah menggunakan strategi koping. Lebih lanjut, Muslim (2020) menyebutkan bahwa setiap orang memiliki cara mengatasi stres atau strategi koping yang berbeda-beda, ada yang menghadapi stres dengan cara sehat, atau justru malah makin memperburuk keadaan, hal tersebut menunjukkan bahwa koping yang sering digunakan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, justru dapat makin memperburuk keadaan atau menjadi sumber masalah baru bagi individu tersebut. Keefektifitasan suatu strategi koping juga mempengaruhi level stres individu, yaitu strategi koping yang digunakan individu yang hanya bertujuan untuk menghindari ancaman atau emosi yang terkait dengan stres yang dialaminya, tidak akan mempengaruhi permasalahan yang dihadapi, sehingga permasalahan tersebut akan tetap ada dan tidak terselesaikan. Keadaan yang demikian berpotensi membuat tingkat stres seseorang bertambah tinggi (Carver & Connor-Smith, 2010).

Uraian lainnya yang dapat menguraikan adanya hubungan yang positif antara strategi koping dengan *psychological distress* dalam penelitian ini, juga dapat diuraikan dari segi usia sampel penelitian, dimana sampel penelitian merupakan mahasiswa yang rata-rata berada dalam rentang usia dewasa awal. Berkaitan dengan hal tersebut, Rathus dan Nevid (2002) menjelaskan bahwa saat seseorang memasuki masa peralihan tersebut, individu sering menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru, dimana perubahan tersebut menuntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri yang mempengaruhi kemampuan untuk melakukan koping terhadap stres, sehingga adanya kemungkinan ketidakefektifan dalam melakukan koping pada mahasiswa yang ditunjukkan oleh skor *distress* yang tinggi.

Ketidakefektifan koping menyebabkan individu khususnya mahasiswa tetap memiliki tingkat *distress* yang tinggi walaupun telah melakukan koping. Beberapa konstruk psikologi lainnya yang mempengaruhi *distress* adalah optimisme dan *gratitude*. Menurut Hutapea dan Mashoedi (2019) Optimisme dan *distress* psikologis memiliki korelasi yang negatif, artinya semakin tinggi optimisme, semakin rendah *distress* psikologis. Lebih lanjut, individu yang memiliki optimisme akan tetap memiliki keyakinan yang positif terhadap masa depan, sehingga merasakan *distress* psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang pesimis. Andersson (1996) menyatakan bahwa optimisme dapat menjadi faktor protektif dari *distress* psikologis. Selain optimisme, *gratitude* atau kebersyukuran juga mempengaruhi *distress*, menurut Fredrickson dan Branigan (2005) kepositifan, seperti pola pikir bersyukur, memungkinkan individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap *psychological distress* dan berpotensi meningkatkan keberhasilan, hal serupa juga di jelaskan dalam penelitian Amalina (2017), yaitu semakin tinggi skor *gratitude* pada mahasiswa maka tingkat *distress* rendah.

Hubungan yang positif antara strategi koping dengan *psychological distress* dalam penelitian ini, juga dapat diuraikan dari segi tingkat semester yang ditempuh oleh sampel penelitian, yaitu

berada pada kategori mahasiswa semester akhir, yaitu semester 8-12. Menurut Mariyanti (2013) setiap mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki strategi koping yang berbeda-beda, yang sangat bergantung pada penilaian mahasiswa terhadap situasi stres atas tuntutan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi. Widodo (2017) juga menambahkan bahwa pada kenyataannya, mahasiswa seringkali melakukan coping *stress* yang hanya berorientasi untuk menjauhi stresor, hal tersebut justru dapat memperburuk keadaan karena setiap permasalahan yang ditinggalkan mungkin saja bertambah rumit karena diabaikan. Keadaan ini justru memperburuk kondisi psikologis individu dan tidak sejalan dengan tujuan koping yang sesungguhnya yang berorientasi untuk mengurangi stres dengan tepat dan skor stres semakin tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kategorisasi untuk variabel *psychological distress* didapatkan bahwa dominan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategorisasi tinggi, yaitu sebanyak 51,9%. Hal ini dapat dijelaskan bahwa individu dengan kategorisasi *psychological distress* tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami tingkat *distress* berat atau dengan kata lain memiliki gangguan depresi dan kecemasan yang tergolong berat atau parah (Kessler dkk., 2002). Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu Fadillah (2013); Bhat, Amaresha, Kodancha, John, Kumar, Aiman, Jain, dan Cherian (2018). Selanjutnya, terdapat 19,7% berada pada kategori *psychological distress* ringan, artinya individu mengalami tingkat *distress* ringan atau dengan kata lain memiliki gangguan depresi dan kecemasan yang tergolong ringan (Kessler dkk., 2002). Kemudian 14,6% berada pada kategori *psychological distress* sedang, artinya individu mengalami tingkat *distress* sedang atau dengan kata lain memiliki gangguan depresi dan kecemasan yang tergolong sedang (Kessler dkk., 2002), dan sisanya yaitu, sebanyak 13,7% sampel berada pada kategori *psychological distress* normal, artinya menunjukkan bahwa individu pada saat tersebut mungkin tidak mengalami perasaan *distress* yang signifikan (Kessler dkk., 2002).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa analisis kategorisasi untuk variabel strategi koping, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 54,3% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala menggunakan *emotion focused coping* yang ditunjukkan melalui hasil perhitungan dan perbandingan proporsi di antara kedua jenis strategi koping. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya (Lazarus & Folkman, 1985). Selanjutnya, sebanyak 42,9% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala menggunakan strategi koping *problem focused coping*. Menurut (Lazarus dan Folkman (1985), individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil usaha atau tindakan langsung untuk menghadapi dan memecahkan atau menyelesaikan masalahnya. Sementara itu, hasil juga menunjukkan bahwa terdapat 2,6% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala menggunakan menggunakan strategi koping yang seimbang atau menggunakan kedua-duanya, baik strategi jenis *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*. Menurut Tennen, Affleck, Armeli, dan Carney (2000), individu yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* secara bersamaan biasanya melibatkan kombinasi dari kedua strategi tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological distress* dan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. Hubungan tersebut bermakna semakin tinggi semakin tinggi skor *problem focused coping* atau dengan kata lain semakin sering *problem focused coping* digunakan, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress*. Kemudian, apabila semakin tinggi semakin tinggi skor *emotion focused coping* atau dengan kata lain semakin sering *emotion focused coping* digunakan, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress*. Pada dasarnya tidak semua situasi yang menyebabkan *distress* dapat benar-benar diatasi, karena *distress* psikologi akan hilang hanya ketika *stresor* pada diri individu hilang, hal tersebut yang terkadang menyebabkan skor stres tetap tinggi walaupun sudah menggunakan strategi koping. Kemudian, Tingkat stres yang tinggi juga menjadi penyebab ketidakefektifan strategi koping, hal ini dikarenakan ketika individu memiliki tingkat stres yang tinggi, individu cenderung melakukan strategi koping seperti mencoba melupakan masalah daripada menyelesaikan masalah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Sementara penggunaan strategi koping yang dominan digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah strategi koping *emotion focused coping*.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *psychological distress*, disarankan untuk menghubungkannya dengan variabel lain, seperti *adaptive coping* dan *maladaptive coping*, kualitas tidur, serta mencoba untuk menguji dengan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping memiliki hubungan yang positif dengan *psychological distress* sehingga peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel moderasi untuk kembali mengkaji hubungan antar variabel tersebut.

Daftar Pustaka

- Adam, A. (2019). Skripsi, Depresi, dan Bunuh Diri: "Everybody Hurts". Diakses pada 21 November 2020 dari <https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8>.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Bhat, U. S., Amaresha, A. C., Kodancha, P., John, S., Kumar, S., Aiman, A., Jain, P. A., & Cherian, A. V. (2018). Psychological distress among college students of coastal district of Karnataka: A community-based cross-sectional survey. *Asian Journal of Psychiatry*, 1(38), 20-24.
- Broto, H. D. F. C. (2016) Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)". *Skripsi* (Naskah Publikasi), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Carver., Charles, S., Smith, C., Jennifer. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of*

Psychology, 61, 679–704.

- Dewi, N. M. B. R. S., Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., & Ekawati, N. K. (2019). Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Jurnal Arc. Com. Health*, 6(2), 1-16.
- Fadillah. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Psikologi*, 1(3), 1-10.
- Ezra, M. B., & Raz, Y. M. (2020). Social Workers during COVID-19: Do Coping Strategies Differentially Mediate the Relationship between Job Demand and Psychological Distress?. *British Journal of Social Work*, 00, 1–17.
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745 – 774.
- Huda, M. (2011). Perkembangan keilmuan di STAIN Ponorogo. *Jurnal Dialogia*, 9 (2) , 111-120.
- Kessler, R., & Mroczek, D. (1992). An update of the development of mental health screening scales for the US national health interview study. Ann Arbor, MI: Survey Research Center of the Institute for Social Research. University of Michigan.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., et al. (2003) Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*, 60(2), 9-184.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2011). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, & praktik* (edisi 7, volume 2). Jakarta: EGC.
- Kusuma, A. T., & Indrawati, E. S, (2015). Procrastination In Completing The Thesis, *Jurnal EMPATI*, 2(4), 1-10.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lin, J. H., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students. *International Medical*, 20(6), 1-6.
- Lombu, I. P. S. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *TM Conference Series*,1(1), 36-40.

- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 66-73.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). Social causes of psychological *distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Nafeesa, H. H., & Dewi, K. S. (2015). Intensitas Distres Penyusunan Skripsi Ditinjau Dari Tipe – Tipe Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal EMPATI*, 3(2), 182-189.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 1-10.
- Ningrum, D. W. J. J. P. E. U. (2013). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah Psikologi*, 9(01), 126155.
- Safaria., & Saputra (2009). Manajemen Emosi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Selye, H. (1950). Stress And The General Adaption Syndrome. London: *British Medical Journal*, 1383-1392.
- Solih, Muhammad., Purwoningsih, Emni., Gultom, Dapot., Fujiati., & Isti. (2018) Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014, *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*, 2(1), 80-90.
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (2002) Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological *distress*: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545.
- Utami, E. L. T (2018). Strategi koping dan distres psikologis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *Skripsi* (Naskah Publikasi). Universitas Indonesia, Depok.
- Victorian Population Health Survey. (2001). Melbourne: Department of Human Services, Victoria.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi Dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Sportive*, 5(3), 1-15.
- Widodo, C. M. (2017). Hubungan Antara Kepribadian *Neuroticism* dengan *Disengagement Coping Stress*. *Skripsi* (Naskah Publikasi). Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi *Coping* Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi* (Naskah Publikasi). Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.