



Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Leony Rantelili^{1*}, Bernardinus Agus Arswimba²

^{1,2} Universitas Santa Dharma, Indonesia

leonyrantelili3@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab.Sleman
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: leonyrantelili3@gmail.com

Abstract: *This research aims to (1) determine the level of stress coping in final year male students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Yogyakarta. (2) Knowing the level of stress coping in final year female students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Yogyakarta. (3) Knowing the differences in levels of coping with academic stress between male and female students in the final year of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Yogyakarta. This type of research is comparative quantitative. The subjects in this research were final year students of the Guidance and Counseling study program at Sanata Dharma University, Yogyakarta, totaling 60 students from a total population of 77 students. The questionnaire was prepared based on aspects of coping stress according to Lazarus and Folkman (1984). The instrument's Alpha Chronbach reliability coefficient value is 0.947 with 51 valid items. The results of this study show that there is no difference in the level of academic stress coping in final year students of the Guidance and Counseling study program at Sanata Dharma University, Yogyakarta, seen from the significance value of $0.058 > \alpha = 0.05$. Students and female students have a high level of academic stress coping. The frequency of students' academic stress coping level was 23 (76.7%), while female students were 17 (56.7%).*

Keywords: *Academic stress coping; high school students; gender*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. (2) Mengetahui tingkat *coping* stres pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. (3) Mengetahui perbedaan tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berjumlah 60 mahasiswa dari total populasi 77 mahasiswa. Kuesioner disusun berdasarkan aspek *coping* stres menurut Lazarus dan Folkman (1984). Nilai koefisien reliabilitas Alpha Chronbach instrumen sebesar 0,947 dengan 51 item valid. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat coping stres akademik pada mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, dilihat dari nilai signifikansi $0,058 > \alpha = 0,05$. Mahasiswa dan mahasiswi memiliki tingkat coping stres akademik dalam kategori tinggi. Frekuensi tingkat coping stres akademik mahasiswa adalah sebesar 23 (76,7%), sedangkan mahasiswi sebesar 17 (56,7%).

Kata kunci: *Coping* stres akademik; mahasiswa tingkat akhir; jenis kelamin

1. LATAR BELAKANG

Pilar utama dalam pengembangan sumber daya manusia adalah pendidikan. Pendidikan formal di perguruan tinggi memegang peranan penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang terampil, beradab, dan kreatif. Mahasiswa dan mahasiswi merupakan mereka yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dan mahasiswi sebagai generasi penerus bangsa memiliki peran dan tanggung jawab, baik dalam lingkungan akademik maupun di lingkungan masyarakat. Dalam perjalanan sebagai pelajar, mahasiswa dan mahasiswi akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan. Tuntutan dan tekanan tersebut bisa datang dari dalam diri sendiri, maupun dari luar, misalnya dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya. Selain itu, secara akademik mahasiswa dan mahasiswi diharapkan memiliki wawasan yang luas terhadap bidang akademiknya serta keterampilan yang mendalam dan komprehensif. Di usianya yang sudah menginjak dewasa, umumnya mahasiswa dan mahasiswi juga memiliki tugas perkembangan. Beragamnya tuntutan untuk menyelesaikan tugas perkembangan, berarti mahasiswa dan mahasiswi harus berusaha dengan keras. Kondisi ini menyebabkan seorang mahasiswa dan mahasiswi mengalami kondisi tertekan. Kondisi yang menekan inilah yang memicu timbulnya stres. Oleh sebab itu, mahasiswa dan mahasiswi merupakan salah satu kelompok yang lebih mungkin mengalami stres. Kemungkinan ini memunculkan sejumlah fenomena terkait dampak stres pada mahasiswa dan mahasiswi. Bagi mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir, stres yang sering dialami adalah stres akademik. Ada banyak sumber stres akademik bagi mahasiswa dan mahasiswi, salah satu yang paling umum adalah penyusunan skripsi. Mahasiswa dan mahasiswi yang berada pada semester akhir wajib segera menyelesaikan masa studinya. Banyak kasus mahasiswa ataupun mahasiswi yang memilih mengakhiri hidupnya karena merasa tidak mampu dalam menghadapi tekanan hidup. Pada tahun 2020 lalu, seorang mahasiswa semester 14 di Samarinda, Kalimantan Timur ditemukan gantung diri di rumahnya. Berdasarkan penyelidikan penyebabnya adalah stres masalah skripsi yang judulnya selalu ditolak oleh dosen. Bukan terjadi kali itu saja, tahun 2022 lalu, seorang mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Kediri, ditemukan meninggal dalam keadaan gantung diri di toilet mushola. Di negara Indonesia, sejak bulan Mei Tahun 2016 sampai bulan Desember Tahun 2018, tercatat 20 kasus bunuh diri mahasiswa maupun mahasiswi, pada pemberitaan *online*. Sebagian besar, berkaitan dengan masalah tugas dan skripsi. Tidak semua mahasiswa mengalami stres di akhir pendidikan. Namun, rata-rata 20% mahasiswa yang menempuh pendidikan ditingkat akhir rentan mengalami stres karena beban yang semakin bertambah.

Penelitian ini menjadi penting, terutama dalam konteks Program Studi Bimbingan dan Konseling, dimana Program Studi Bimbingan dan Konseling adalah sebuah program pendidikan yang mengajarkan para mahasiswa dan mahasiswinya tentang keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menjadi seorang pendidik (guru Bimbingan dan Konseling) yang berkualitas. Di samping mahasiswa dan mahasiswi mendalami kompetensi seorang konselor, mahasiswa dan mahasiswi juga diajarkan kemampuan membantu klien yang memiliki permasalahan stres. Hal ini dikarenakan *coping* stres adalah bagian dari konseling. Sehingga, mahasiswa dan mahasiswi diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dan strategi untuk membantu klien mengatasi stres dalam kehidupan mereka. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling seharusnya mampu mengelola stres dengan baik karena mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan hal tersebut. Namun, berdasarkan hasil observasi, realitasnya adalah tidak semua mahasiswa mahasiswi yang telah diajarkan kemampuan mengelola stres dapat mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perbedaan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dan mahasiswi, kesulitan dalam mengimplementasikan strategi *coping* stres, atau kurangnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar.

Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, terdapat beberapa penelitian terkait yang membandingkan tingkat stres maupun stres akademik antara pria dan wanita. Salah satu penelitian mengenai hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2019). Dalam penelitiannya yang berjudul "Perbedaan Strategi *Coping* pada Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan yang Mengalami Stres Akademik", Nuraini menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan *purposive sampling* terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini diikuti oleh 160 mahasiswa, 80 diantaranya laki-laki dan 80 diantaranya Perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi lebih rentan mengalami stres akademik dibanding mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dan mahasiswi dalam menghadapi stres akademik. Strategi *coping* yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) lebih sering digunakan oleh mahasiswa, sedangkan strategi *coping* berorientasi pada emosi (*emotion-oriented*) lebih sering digunakan mahasiswi. Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Matud pada tahun 2004 yang berjudul "*Gender Differences in Stres and Coping Styles*", yang melibatkan sampel sebanyak 2816 orang (1566 perempuan dan 1250 laki-laki) yang berusia antara 18 dan 65 tahun, dengan karakteristik sosiodemografi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan pria dalam hal stres kronis dan stresor kecil sehari-

hari. Selain itu, ada pula hasil penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Sagita dkk yang berjudul “Perbedaan Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin” di Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Convenience Sampling* untuk memperoleh data 466 mahasiswa, dimana 346 diantaranya adalah mahasiswa dan 120 diantaranya mahasiswi, dengan menggunakan *Non Probability Sampling*. Hasilnya, menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan signifikan antara stres akademik mahasiswa dan mahasiswi. Mengingat banyaknya fenomena stres yang terjadi pada kalangan mahasiswa dan mahasiswi, maka diperlukan tindakan intervensi untuk meminimalisir dampak negatif dari situasi stres yang mungkin terjadi. Oleh sebab itu, mahasiswa dan mahasiswi perlu untuk melatih kemampuan *coping* stres, sehingga dapat mencapai tujuan tugas-tugas perkembangan secara maksimal.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan *Coping* Stres Akademik ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta”. Adapun Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dipilih karena merupakan universitas yang cukup terkenal di Yogyakarta dan memiliki populasi mahasiswa dan mahasiswi yang cukup besar dan beragam. Penelitian ini relevan dengan bidang studi Bimbingan dan Konseling karena *coping* stres merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat menjadi subjek yang sesuai untuk menggali dinamika stres serta kontribusi Bimbingan dan Konseling bagi kemampuan *coping* stres mahasiswa dan mahasiswi sebagai seorang calon guru Bimbingan dan konseling. Mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir program Bimbingan dan Konseling akan segera memasuki dunia profesional sebagai konselor. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai sejauh mana mereka mampu mengelola stres, yang merupakan keterampilan krusial dalam praktik konseling.

2. KAJIAN TEORETIS

Pengertian Coping Stres Akademik

Lazarus dan Folkman (dalam Putri, Kushartati, 2015) mendefinisikan coping sebagai upaya berkelanjutan untuk mengubah pikiran dan perilaku seseorang guna mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai menimbulkan stres atau diluar kapasitas seseorang. Dengan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi situasi stres, orang berusaha untuk mengelola ruang antara tekanan yang datang dari dalam dan dari lingkungannya melalui proses coping. Hermino (2021) mendefinisikan stres akademik sebagai

stres yang disebabkan oleh tekanan akademik (*academic stressor*). *Academic stressor* merupakan unsur atau pemicu stres yang berasal dari lingkungan pendidikan atau akademik. *Coping* stres akademik adalah suatu proses yang melibatkan upaya berkelanjutan individu untuk mengelola tuntutan akademik yang menyebabkan stres atau di luar kapasitasnya. Hal ini melibatkan penggunaan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi situasi stres akademik, dengan tujuan mengelola ruang antara tekanan yang datang dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan akademik.

Aspek Coping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, (dalam Sitepu, Nasution, 2017) aspek kemampuan *coping stress* diturunkan dari dua jenis metode *coping*, yaitu *problem focused coping* (*coping* berfokus masalah), ini melibatkan upaya langsung untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres. Terdiri dari perencanaan, penanggulangan konfrontatif, dan mencari dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, sedangkan *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengendalian diri, menjauhkan diri dan melakukan penghindaran. Selain itu, terdapat *maladaptive coping* (berdampak buruk pada kesehatan mental), terdiri dari perilaku penyalahgunaan zat, perenungan, apatis, menghindar, pikiran negatif, kecanduan melamun, prokrastinasi, makan berlebihan, menyalahkan diri, sikap pasrah, mengambil resiko, sensitisasi, dan kebergantungan dengan orang lain.

3. METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi yang sedang menjalani studi pada tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Dengan menetapkan kriteria tertentu, penelitian ini mengambil sampel dari populasi mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling tahun 2023 yang berjumlah 77 orang.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan tingkat *coping* stres antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang disebarakan kepada responden. Kuesioner penelitian berisi skala untuk mengukur tingkat *coping* stres, dalam hal ini stres akademik dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Responden diminta untuk menilai tingkat kemampuan mereka dalam menghadapi situasi stres. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert. Kuesioner berisi pernyataan favorabel dan unfavorabel yang berisi alternatif jawaban yang digunakan adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada rentang bulan September hingga Desember 2023, di Kampus I Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Peneliti menyebarkan kuesioner online kepada responden yang kemudian dilakukan olah data menggunakan Microsoft Excel dan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisa data yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji Mann-Whitney. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan untuk memastikan ada tidaknya perbandingan antara tingkat *coping* stres akademik maka mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Kategorisasi Tingkat Coping Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$165,75 < X$	2	6,7%
Tinggi	$140,25 < X \leq 165,75$	23	76,7%
Sedang	$114,75 < X \leq 140,25$	4	13,3%
Rendah	$89,25 < X \leq 114,75$	1	3,3%
Sangat Rendah	$X \leq 89,25$	0	0 %
Total		30	100%

Berdasarkan hasil kategori diatas dapat dijelaskan berikut ini:

- a. Terdapat 2 mahasiswa dengan persentase 6,7% pada kategori sangat tinggi
- b. Terdapat 23 mahasiswa dengan persentase 76,7% pada kategori tinggi
- c. Terdapat 4 mahasiswa dengan persentase 13,3% pada kategori sedang
- d. Terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 3,3% pada kategori rendah
- e. Tidak terdapat mahasiswa yang memiliki *coping* stres akademik pada kategori sangat rendah

Tabel 2 Kategorisasi Tingkat Coping Stres Akademik Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$165,75 < X$	1	3,3%
Tinggi	$140,25 < X \leq 165,75$	17	56,7%
Sedang	$114,75 < X \leq 140,25$	11	36,7%
Rendah	$89,25 < X \leq 114,75$	1	3,3%
Sangat Rendah	$X \leq 89,25$	0	0 %
Total		30	100%

Berdasarkan hasil kategori diatas dapat dijelaskan berikut ini:

- a. Terdapat 1 mahasiswi dengan persentase 3,3% pada kategori sangat tinggi
- b. Terdapat 17 mahasiswi dengan persentase 56,7% pada kategori tinggi
- c. Terdapat 11 mahasiswi dengan persentase 36,7% pada kategori sedang
- d. Terdapat 1 mahasiswi dengan persentase 3,3% pada kategori rendah
- e. Tidak terdapat mahasiswi yang memiliki *coping* stres akademik pada kategori sangat rendah

Tabel 3 Hasil Uji Mann Whitney

	Coping Stres Akademik
Mann-Whitney U	322.000
Wilcoxon W	787.000
Z	-1.899
Asymp. Sig (2-tailed)	.058

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat diketahui bahwa antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma memiliki tingkat *coping* stres dalam kategori tinggi. Dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi akhir yakni sebanyak 56,7% memiliki tingkat *coping* stres dalam kategori tinggi. Pada mahasiswa akhir, sebanyak 76,7% memiliki tingkat *coping* stres dalam kategori tinggi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah H₀, dimana tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi pada tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. H_a, dimana terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi pada tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Uji Mann Whitney menghasilkan Z hitung sebesar -1,899 dengan nilai signifikansi sebesar 0,058 berdasarkan tabel 4.1. kriteria pengambilan keputusan menolak H_a dan menerima H₀ berdasarkan nilai signifikansi lebih besar dari α 0,05 ($0,058 > \alpha = 0,05$). Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Hasil nilai rata-rata empirik menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswi akhir termasuk dalam kategori tinggi, mahasiswa dan mahasiswi memiliki *coping* stres akademik yang baik, dimana subjek dapat mengatasi stres yang dialami pada proses pengerjaan skripsi, baik dengan strategi kognitif maupun emosional. Dengan tidak adanya perbedaan *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi, dapat dikatakan bahwa masalah ataupun tekanan yang timbul dalam masa penyusunan tugas akhir skripsi dapat ditangani dengan *coping* stres, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing individu, sehingga tingkat *coping* stres akademik mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal dan Retnowati pada Tahun 2018 bahwa tidak terdapat perbedaan antara mahasiswa dan mahasiswi dalam penggunaan strategi *coping*, baik *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi berjudul “Perbedaan *Coping Stress* pada Perawat Pria dan Wanita”, mengungkapkan bahwa tidak terdapat variasi yang berarti untuk penggunaan *coping* stres oleh perawat pria dan wanita. Dengan kata lain, *coping stress* dalam pekerjaan, jenis kelamin tidak mempengaruhi *coping stress* pada perawat. Adapun tingkat tinggi-rendahnya *coping* stres akademik pada mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma ini, dipengaruhi beberapa faktor, baik eksternal maupun internal, seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman, meliputi harta benda, keterampilan sosial, kesehatan jasmani, kemampuan pemecahan masalah, keyakinan, dan sikap atau pandangan positif. Sejalan dengan hasil penelitian Tuasikal dan Retnowati Tahun 2018 bahwa ini bergantung pada masing-masing individu, sebab strategi *coping* yang digunakan dipengaruhi oleh pengalaman, karakteristik kepribadian dan kemampuan serta ketersediaan sumber untuk melakukan *coping*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti mengenai perbandingan *coping* stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil kategori tingkat *coping* stres akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 23 dari 30 orang mahasiswa atau sebesar 76,7%. Selebihnya pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase 6,7%, sebanyak 4 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 13,3%, sebanyak 1 mahasiswa pada kategori rendah dengan persentase 3,3%, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat rendah.
- b. Hasil kategori tingkat *coping* stres akademik mahasiswi berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 17 dari 30 orang mahasiswi atau sebesar 56,7%. Selebihnya pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 mahasiswi dengan persentase 3,3%, sebanyak 11 mahasiswi pada kategori sedang dengan persentase 36,7%, sebanyak 1 mahasiswi pada kategori rendah dengan persentase 3,3%, dan tidak terdapat mahasiswi pada kategori sangat rendah.
- c. Mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Universitas Sanata Dharma Program Studi Bimbingan dan Konseling Yogyakarta mempunyai tingkat *coping* stres akademik yang sama atau dalam tingkat yang setara. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney diperoleh Z hitung sebesar -1,899 dan nilai signifikansi sebesar 0,058. Karena nilai signifikansi ($0,058 > \alpha = 0,05$) lebih besar dari α 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 disetujui sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *coping* stres akademik antara mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, peneliti memberikan rekomendasi berikut kepada pihak-pihak terkait:

- a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Bagi mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi pribadi ataupun landasan introspeksi, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya *coping* stres, tidak hanya pada saat perkuliahan tetapi juga pada saat mempersiapkan tugas akhir skripsi.

- b. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya oleh para peneliti lainnya. Penelitian lebih lanjut dapat difokuskan pada aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi *coping* stres akademik, diluar jenis kelamin.

- c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan pemantauan dan evaluasi terkait manajemen stres akademik khususnya *coping* pada mahasiswa. Dengan memahami perubahan dalam tingkat stres, Program Studi dapat mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan dan menyusun strategi intervensi yang sesuai.

DAFTAR REFERENSI

- Adami, A., & Sulisyorini, R. I. (2008). Spiritualitas Dan proactive coping pada survivor bencana gempa bumi Di bantul. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(25).
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139.
- Arivianda, A. (2019, October 16). *Fenomena Bunuh Diri Mahasiswa*. Ekspresionline.com. <https://ekspresionline.com/fenomena-bunuh-diri-mahasiswa/>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Syria Studies.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian, Cetakan Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandur, A., & Ph.D. (2022). *Buku Penelitian Kuantitatif: Metodologi, Desain, Dan Analisis data dengan SPSS, AMOS & NVivo*.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university

- students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. (2017). Stres Akademik Antara Siswa Pribumi Dan non Pribumi Di Sekolah Multikultural. *JURNAL DIVERSITA*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i1.1174>
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. (2017). Stres Akademik Antara Siswa Pribumi Dan non Pribumi Di Sekolah Multikultural. *JURNAL DIVERSITA*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i1.1174>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634.
- Hakim, G. R., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *JURNAL SAINS PSIKOLOGI*, 6(2), 75-79.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45-51.
- Hungu. (2016). *Demografi Kesehatan Indonesia*. Grasindo. Jakarta.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan Dan Pengembangan Resiliensi Siswa Di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115. <https://doi.org/10.24036/pedagogi.v12i2.2195>
- Kompas Cyber Media. (2020, July 14). *Mahasiswanya Gantung Diri Diduga Depresi karena Skripsi sering Ditolak Dosen, Ini Penjelasan Universitas*. KOMPAS.com. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/14/21230961/mahasiswanya-gantung-diri-diduga-depresi-karena-skripsi-sering-ditolak-dosen?page=all>
- Kompas Cyber Media. (2022, February 14). *Pamit Pergi Kuliah, Mahasiswa Tingkat Akhir Ditemukan Tewas Gantung Diri Di toilet Mushala*. KOMPAS.com. <https://regional.kompas.com/read/2022/02/14/164614478/pamit-pergi-kuliah-mahasiswa-tingkat-akhir-ditemukan-tewas-gantung-diri-di?page=all>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2019). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Manajemen Stres dan Kemarahan pada Siswa*. (2021). Pustaka Pelajar.
- Matud, M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Nugraha, B. A. (2018). Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling IAIN Batusangkar).

- Nuraini, S. (2019). Perbedaan Strategi Coping pada Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 179-190.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. (2003). Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal:Anima.* , 18(4).
- Puspitasari, E.P. (2009). Peran Dukungan Keluarga Pada Penanganan Penderita Skizofrenia. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, K., & Kushartati, S. (2015). Strategi coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Unisia*, 37(82), 68-80.
- Rahayu, M. (2015). Pengaruh Stress Inoculation Training terhadap Coping Stres pada Guru Taman Kanak-Kanak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Rohim, R. (2016). Hubungan Antara Spiritualitas dan Manajemen Stres pada Individu Paruh Baya. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *J. Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 9-12.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh Manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Terhadap Diri coping stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68-83.
- Siti Maryam. (2017). Strategi coping: Teori dan Sumber dayanya". Fakultas kedokteran. Universitas Malikussaleh. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(2), 594-598.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tapu. (2016, December). *Melamun Maladaptif*. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-29/december-2016/maladaptive-daydreaming>
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 459-466.
- Tuasikal, A. N., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping Dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
- Wadsworth, SAYA. (2015). Perkembangan coping maladaptif: Adaptasi fungsional terhadap stres kronis dan tidak terkontrol. *Perspektif Perkembangan Anak* , 9 (2), 96–100. *Perspektif Perkembangan Anak* , 9(2), 96-100.

- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Stress Dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Jakarta: ORYZA.
- Windarti, A. (2019). Strategi Coping Stress pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus di TK “X” (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.