

ORIGINAL ARTICLE

GAMBARAN MEKANISME KOPING DAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

**Argi Umbu Dena Gaba^{1*},
Miftakhul Ulfa¹, Ahmad
Guntur A.¹**

¹STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Argi Umbu Dena Gaba
STIKES Widyagama Husada Malang
e-mail: argiumbu@gmail.com

Article Info:

Dikirim: 29 Agustus 2025
Ditinjau: 06 Februari 2026
Diterima: 10 Maret 2026

DOI: <https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i1.917>

Abstract

A thesis is a scientific writing based on research results from the field or literature studies, prepared by students in accordance with their study program or field. The complexities that students experience in writing their theses can lead to psychological disturbances. To determine the overview of coping mechanisms and anxiety in thesis preparation among nursing students at STIKES Widyagama Husada Malang. This study uses a quantitative descriptive design. The population consists of all seventh-semester nursing students at STIKES Widyagama Husada Malang, totaling 34 respondents using a Total Sampling technique. Data collection was conducted online using a questionnaire on coping mechanisms and anxiety in September 2024, which was then analyzed using descriptive statistics. This study uses a quantitative descriptive design. The population consists of all seventh-semester nursing students at STIKES Widyagama Husada Malang, totaling 34 respondents using a Total Sampling technique. Data collection was conducted online using a questionnaire on coping mechanisms and anxiety in September 2024, which was then analyzed using descriptive statistics. The majority of respondents were 22 years old (12 respondents or 35.3%), with the youngest being 20 years old (1 respondent or 2.9%). A total of 25 respondents (73.5%) used adaptive coping mechanisms, while 9 respondents (26.5%) used maladaptive coping mechanisms. The anxiety levels were mostly in the moderate category (19 respondents or 52.9%) and mild (15 respondents or 44.1%), with no respondents reporting severe anxiety.

Keywords: coping_mechanism; anxiety; thesis

Abstrak

Skripsi ialah karya tulis ilmiah yang berdasarkan hasil penelitian di lapangan atau studi kepustakaan yang disusun oleh mahasiswa yang sesuai dengan prodi atau bidang yang diambilnya, Kerumitan yang dialami mahasiswa dalam membuat skripsi dapat menimbulkan gangguan psikologis bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping dan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Keperawatan di STIKES Widyagama Husada Malang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester 7 STIKES Widyagama Husada Malang sejumlah 34 responden menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner mekanisme koping dan kecemasan pada bulan September 2024 kemudian diolah dengan statistik deskriptif. Mayoritas responden berusia 22 tahun (12 responden atau 35,3%), dengan usia paling sedikit 20 tahun 1 responden atau (2,9%). Mayoritas responden menggunakan mekanisme koping adaptif 25 (73,5%), yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Namun, masih terdapat 9 (26,5%) yang menggunakan koping maladaptif. Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang 19 (52,9%) dan ringan 15 (44,1%). Tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan berat.

Kata Kunci: Mekanisme_koping; kecemasan; skripsi

PENDAHULUAN

Setiap institusi pendidikan perguruan tinggi menuntut persyaratan kepada mahasiswa yang ingin meraih gelar sarjana, salah satunya dengan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hal ini diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999. Skripsi ialah karya tulis ilmiah yang berdasarkan dari hasil penelitian di lapangan atau studi kepustakaan yang disusun oleh mahasiswa yang sesuai dengan prodi atau bidang yang diambilnya, sebagai tugas akhir dalam pendidikan di Perguruan Tinggi. Skripsi dibuat dalam bentuk laporan tertulis, disusun oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing, serta skripsi akan diujikan di hadapan dosen penguji (Septian, 2019)

Penyusunan skripsi sering kali dipandang sebagai beban akademik yang menakutkan bagi mahasiswa karena membutuhkan dedikasi tenaga, waktu, dan biaya yang besar. Kondisi ini sering memicu distorsi kognitif atau pemikiran berlebihan yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis, terutama gejala kecemasan yang signifikan selama proses pengerjaannya (Habibullah *et al.*, 2019).

Cemas tidak selalu dikaitkan dengan dampak negatif, misalnya melakukan tindakan agresif yang mungkin mengancam baik diri sendiri maupun orang lain. Perasaan cemas juga dapat mengubah perilaku kurang baik menjadi perilaku yang baik. Kecemasan yang baik justru menjadi sebuah motivasi bagi mahasiswa. Kecemasan negatif dapat menimbulkan dampak yang membuat mahasiswa menjadi malas, kehilangan motivasi dan menunda-nunda hingga akhirnya tidak terselesaikan atau tertunda (Lavari *et al.*, 2019a). Mubarakah *et al.* (n.d.) mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa sudah melakukan koping yang cukup (55,1%), dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan pada proses penyusunan skripsi, namun sebagian mahasiswa (44,9%), mengalami kecemasan berat dalam proses pembuatan skripsi. Yunalia *et al.*,

(2021), yang meneliti tentang kecemasan akademik mahasiswa menyebutkan rata-rata mahasiswa yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 32 orang dengan persentase 69,6%, serta yang memiliki mekanisme koping adaptif 14 orang (30,4%) dalam mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif dengan teknik *total sampling*. Responden adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester 7 di STIKES Widyagama Husada Malang (n=34). Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Ways of Coping* dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZAS)* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia responden. Karakteristik dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent
Valid	Laki-laki	11	32.4
	Perempuan	23	67.6
Total		34	100.0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa responden terbanyak dari karakteristik jenis kelamin adalah perempuan sebesar 23 orang (67,6%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 11 orang (32,4%). Penelitian ini sejalan dengan Lavari *et al.*, (2019b) yang mendapatkan bahwa dari 62 responden, distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin responden tercatat sebanyak 40 orang (64,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Brizendine* (dalam Pasongli & Ricky, 2024) yang menyatakan bahwa mahasiswi memiliki sensitivitas stres lebih tinggi, yang berdampak pada tingkat kecemasan yang lebih dominan saat menghadapi hambatan skripsi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Temuan

menunjukkan responden perempuan cenderung menggunakan mekanisme *emotion-focused coping* dalam meregulasi kecemasannya, sementara responden laki-laki lebih efektif menggunakan *problem-focused coping*. Perbedaan respons hormonal dan psikologis ini mengonfirmasi bahwa gender merupakan faktor signifikan yang membedakan cara mahasiswa mengelola beban emosional selama proses penyusunan tugas akhir (Pasongli & Ricky, 2024).

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan Usia

		Usia	
		Frequency	Percent
Valid	20 tahun	1	2.9
	21 tahun	8	23.5
	22 tahun	12	35.3
	23 tahun	13	38.2
	Total	34	100.0

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 23 tahun sebanyak 13 orang (38,2%), sedangkan sebagian kecil usia 20 tahun sebesar 1 orang (2,9%). Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lavari *et al.* (2019), bahwa dari 62 responden didapatkan hasil distribusi frekuensi responden menurut usia yang terbesar ada pada usia 22 tahun berjumlah 41 responden (66,1%). Dimana pada penelitian ini, usia responden tergolong pada usia dewasa yang dinyatakan bahwa usia dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Di usia tersebut mulai didapatkan perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Secara umum, individu yang berada dalam kategori dewasa muda (20-40 tahun) mengalami berbagai perkembangan penting dalam kehidupannya.

Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock dalam (Masitoh & Noor Hidayat, 2018), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran

sosial (*social role transition*). Perkembangan sosial pada masa dewasa awal merupakan titik puncak dalam evolusi interaksi sosial seseorang. Pada masa ini, terjadi pergeseran dari pola pikir egosentris ke sikap yang lebih empatik terhadap orang lain. Pentingnya penentuan hubungan sosial sangat menonjol pada tahap ini, karena menjadi dasar dalam membangun koneksi yang lebih bermakna dengan sesama.

Data khusus menyajikan distribusi responden berdasarkan respon mahasiswa terhadap gambaran mekanisme koping dan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan di STIKES Widyagama Husada Malang pada mahasiswa 34 orang.

Tabel 3. Gambaran Mekanisme Koping Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan

		Mekanisme Koping	
		Frequency	Percent
Valid	Koping Adaptif	25	73.5
	Koping Maladaptif	9	26.5
	Total	34	100.0

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan mekanisme koping yang adaptif sebanyak 25 orang (73,5%) sedangkan maladaptif sebanyak 9 orang (26,5%). Responden dengan mekanisme koping maladaptif adalah mahasiswa yang merasa tertekan dengan masalah yang sedang mereka hadapi selama penyusunan tugas akhir. Mahasiswa merupakan pribadi yang sangat rentan untuk mengalami stres ketika menjalani perkuliahan, oleh karena itu mahasiswa dapat mengetahui dan mengenali cara untuk mengatasi permasalahan kecemasan tersebut. Menurut (Wulandari & Priasmoro, 2023). Gambaran mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir program studi D-III keperawatan dalam penyusunan KTI di ITSK RS dr. Soepraoen Malang sebagian besar dalam kategori adaptif sebanyak 104 mahasiswa (67%) dan hampir setengah responden dalam kategori maladaptif sejumlah 52 mahasiswa (33%). Dalam Lau *et al.* (2019) mekanisme koping adalah cara yang

digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku. Mekanisme koping dapat terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, belajar yang di maksud adalah kemampuan beradaptasi pada pengaruh faktor internal dan eksternal, bila mekanisme koping berhasil maka orang tersebut dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.

Tabel 4. Gambaran Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan

		Kecemasan	
		Frequency	Percent
Valid	Ringan	15	44.1
	Sedang	19	55.9
	Total	34	100.0

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang sebesar 19 orang (55,9%), sedangkan kecemasan ringan sebesar 15 orang (44,1%). Tidak didapatkan mahasiswa dengan kategori kecemasan berat sebesar. Menurut penelitian Devianti & Kusumawati (2023), hasil yang didapatkan penulis saat itu adalah sebagian besar 62 responden (69%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Perasaan cemas adalah respon yang moral untuk menghadapi masalah yang sedang terjadi, jika mahasiswa mengalami kecemasan yang berlebihan maka mahasiswa bisa kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya. Dalam (Anwar, 2020). Mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan biasanya memiliki pola pikir yang luas, motivasi belajar, dan kreatif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung berfokus pada hal yang lebih sempit sehingga ada ketidakperdulian akan hal lain yang terjadi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berat biasanya memiliki persepsi yang turun dan berpikir dengan satu hal saja. Selain itu, mereka tidak bisa berpikir dengan tenang.

Tabel 5. Mekanisme Koping (adaptif Maladaptif) dengan Tingkat Kecemasan (Ringan Sedang) pada Mahasiswa Keperawatan

		Kecemasan		
		Kecemas an Ringan	Kecemas an Sedang	Total
Mekanisme Koping	Koping Adaptif	16	9	25
	Koping Maladaptif	0	9	9
Total		16	18	34

Berdasarkan Tabel 5 diketahui tingkat kecemasan ringan, 16 individu (100%) menggunakan mekanisme koping adaptif dan tidak ada yang menggunakan koping maladaptif (0%). Pada tingkat kecemasan sedang, 9 individu (50%) menggunakan mekanisme koping adaptif, sementara 9 individu lainnya (50%) menggunakan mekanisme koping maladaptif. Penelitian sebelumnya oleh Nurrahmasia *et al.* (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Mekanisme koping adaptif seperti ini memungkinkan individu untuk lebih proaktif dalam mengatasi penyebab kecemasan.

Selain itu, Sumoked *et al.* (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif lebih cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika menghadapi situasi akademik yang menekan, seperti praktik klinik atau ujian keterampilan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya bimbingan untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping adaptif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas karakteristik usia responden dalam penelitian ini adalah 22 tahun sebanyak 12 responden dan usia paling sedikit 20 tahun 1 responden. Sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping adaptif 25 (73,5%), yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Namun, masih terdapat 9 (26,5%) yang menggunakan koping maladaptif, yang berpotensi memperburuk tingkat kecemasan mereka. Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang 19 (52,9%) dan ringan 15 (44,1%). Tingkat kecemasan ini dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir jika tidak dikelola dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Lau, D. K., Agustina, V., & Setiawan, H. (2019). Gambaran tingkat ansietas dan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian praktek laboratorium. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 215. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.217-228>
- Lavari, W., Erianti, S., & Rasyid, T. A. (2019a). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), 32–41.
- Lavari, W., Erianti, S., & Rasyid, T. A. (2019b). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), 32–41. <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan%0Ahttps://jurnal.stikesalinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/215>
- Masitoh, A. R., & Noor Hidayat, E. (2018). Hubungan Optimisme Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Kudus Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 97. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i1.409>
- Mubarokah, R., Restiana, N., Gunawan, I., Muttaqin, Z., Kesehatan, F. I., Tasikmalaya, U. M., Info, A., Author, C., & Attribution-, C. C. (n.d.). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWASEMESTER 8 DI*. <https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.51>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Pasongli, G. C., & Ricky, D. P. (2024). Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Koping Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat 1 Dalam Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Nutrix Journal*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i1.1091>
- Septian P, R. (2019). Tugas Akhir. 175.45.187.195, 31124. [ftp://175.45.187.195/Titipan-Files/BAHAN WISUDA PERIODE V 18 MEI 2013/FULLTEKS/PD/lovita meika savitri \(0710710019\).pdf](ftp://175.45.187.195/Titipan-Files/BAHAN%20WISUDA%20PERIODE%20V%2018%20MEI%202013/FULLTEKS/PD/lovita%20meika%20savitri%20(0710710019).pdf)
- Sulistiyowati, W. (2023). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22897>
- Wulandari, P. R., & Priasmoro, D. P. (2023). Gambaran Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D-III Keperawatan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di ITSK RS dr. Soepraoen. *Nursing Information Journal*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.54832/nij.v3i1.324>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>

Cite this article as: Dena Gaba et al. (2026). Gambaran Mekanisme Koping dan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol. 7(No.1), 77-81. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v7i1.917>