

ABSTRAK

Khomsah, Sephiana 2024: *analisis coping stress ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri*, Psikologi Islam, Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi, UIT Lirboyo Kediri, Dosen Pembimbing Karisma Dewi Puspasari,. S.Psi, M.Psi.

Kata kunci: Coping stres, Jenis Kelamin, Mahasiswa.

Sebagai mahasiswa, kita dituntut untuk lebih mandiri dan berbeda dengan mereka yang bukan mahasiswa. Dalam bidang akademis seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan kontrak kuliahnya yang dikenal dengan istilah SKS (Sistem Kredit Semester). Mahasiswa dituntut tidak hanya memahami teori dan memilih metode penelitian yang tepat, tetapi juga kemampuan untuk menulis secara ilmiah. Banyak mahasiswa merasa tertekan dalam penyelesaian skripsi sehingga memunculkan stress tersendiri dengan menunjukkan gejala stres. Stres ini dapat dikelola dengan strategi coping, baik *problem-focused* (pemecahan masalah) maupun *emotion-focused* (mengelola emosi). Penelitian menunjukkan perbedaan coping antara laki-laki, yang cenderung pada strategi problem focused, dan perempuan, yang lebih ke *emotional focused*. Di Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri, mahasiswa mengalami stres saat menyusun skripsi dengan perbedaan coping antara jenis kelamin.

Peneliti menggunakan jenis penelitian field research atau penelitian lapangan, keterlibatan penulis secara langsung di lapangan untuk melakukan penelitian berkaitan pada objek dengan masalah yang dibahas. Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk memenuhi permintaan informasi bersifat menerangkan dalam bentuk uraian penjelasan, deskripsi atau penjelasan tentang proses dan keadaan tertentu, sehingga data yang disajikan tidak dapat diwujudkan dalam bentuk angka. Temuan utama penelitian ini adalah Bagaimana gambaran strategi *coping* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri. Dan perbedaan strategi *coping* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam mengatasi stres ada dua strategi yang digunakan. Pertama, *problem focused coping* yaitu upaya untuk mengatasi stres yang berfokus pada masalah ditinjau dari jenis kelamin. Dalam strategi ini jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama ikut berperan dalam usaha mengatasi stres yang berfokus pada pemecahan masalah dengan dua cara yaitu *Seeking social support* dan *active coping*. Kedua, *emotional focused coping* yaitu upaya untuk mengatasi stres yang berfokus pada emosi. Ditinjau dari jenis kelamin, dalam strategi ini perempuan lebih berperan dalam usaha untuk mengurangi stres yaitu dengan cara *Positive Reappraisal*.