

## Impact of Self-Reward Understanding and Stress Coping Strategies on Student Success in Completing Final Project

### Dampak Pemahaman Self-Reward dan Strategi Coping Stres pada Keberhasilan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Renda Trinanda Nurbaiti<sup>1</sup>, Muhamad Uyun<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
Email: <sup>1</sup> [2010901028@radenfatah.ac.id](mailto:2010901028@radenfatah.ac.id), <sup>2</sup> [muhamaduyun\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:muhamaduyun_uin@radenfatah.ac.id)

Artikel Info	ABSTRACT
<b>Riwayat Artikel:</b>  Penyerahan 2023-10-31 Revisi 2023-11-23 Diterima 2023-12-08	<i>One of the learning tasks that requires strong academic writing skills and language proficiency is the thesis. In reality, mostly of students feel burdened and encounter various difficulties in working on their thesis, resulting in delays in completing their study period. This research aimed to determine the impact of understanding self-reward and stress-coping strategies on the success of students in completing their final thesis. The research adopts a quantitative approach. The study's subjects consist of 40 students selected using the simple random sampling technique. The collected data was analyzed using multiple regression hypothesis testing. The results of the multiple regression hypothesis test indicate that: (1) there was a significant relationship between self-reward and stress coping strategies and students' success in completing final thesis, as evidenced by the f-test with a p-value of <math>0.000 &lt; 0.05</math>. (2) There was a significant relationship between self-reward and the success of students in completing final thesis with a positive direction, as evidenced by the t-value of <math>3.725 &gt; \text{the t-table value of } 2.026</math> with a p-value of <math>0.001</math>; (3) There was a significant relationship between stress coping strategies and the success of students in completing final thesis with a positive direction, as evidenced by the t-value of <math>2.842 &gt; \text{the t-table value of } 2.026</math> with a p-value of <math>0.007</math>. The implications of this study provided a deep understanding of strategies to enhance student's success in completing thesis, particularly in the context of understanding self-reward and implementing stress-coping strategies.</i>
<b>Keyword:</b>  Self-Reward; Stress Coping Strategies; Thesis	
	<b>ABSTRAK</b>
	Salah satu tugas pembelajaran yang membutuhkan keterampilan menulis akademis dan keterampilan bahasa yang kuat adalah skripsi. Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang berdampak pada kelambatan dalam penyelesaian masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemahaman self-reward dan strategi coping stres pada keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 40 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik simple random sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji hipotesis regresi berganda. Hasil uji hipotesis regresi berganda menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara self-reward dan strategi coping stres terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang dibuktikan dari hasil uji f dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ . (2) ada hubungan yang signifikan antara self-reward terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa dengan arah hubungan yang positif, yang dibuktikan dengan nilai t hitung $3.725 > \text{tabel } 2.026$ dengan nilai $p = 0.001$ ; (3) ada hubungan yang signifikan antara strategi coping stres terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa dengan arah hubungan yang positif, yang dibuktikan dengan nilai t hitung $2.842 > \text{tabel } 2.026$ dengan nilai $p = 0.007$ . Adapun implikasinya memberikan pemahaman yang mendalam terkait strategi untuk meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, khususnya dalam konteks pemahaman self-reward dan penerapan strategi coping stres.
	<b>Kata Kunci</b> Self-Reward; Strategi Coping Stres; Tugas Akhir
	Copyright © 2023 Renda Trinanda Nurbaiti & Muhamad Uyun
<b>Korespondensi:</b>  Renda Trinanda Nurbaiti UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia Email: <a href="mailto:2010901028@radenfatah.ac.id">2010901028@radenfatah.ac.id</a>	



## LATAR BELAKANG

Pada tingkat akhir, kebanyakan mahasiswa mengalami masalah ketika mengerjakan TA (tugas akhir) atau yang disebut skripsi. Menurut (Daawi & Nisa, 2021) skripsi berisi tentang penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang membahas sebuah fenomena tertentu sesuai kaidah atau aturan yang berlaku. Pada umumnya proses penyusunan tugas akhir skripsi ini melalui beberapa tahapan seperti pendaftaran peserta skripsi sebagai mahasiswa yang mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi, pengajuan proposal skripsi beserta judul, penelitian, seminar proposal skripsi, dan sidang skripsi (Suwita, 2020).

Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang berdampak pada kelambatan dalam penyelesaian masa studi (Roellyana & Listiyandini, 2016). Skripsi yang menjadi salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa juga diterapkan di UIN Raden Fatah Palembang, berdasarkan data dokumen Fakultas Psikologi No. 2842 Tahun 2022 jumlah mahasiswa yang di *drop out* dari tahun 2021-2023 berjumlah 51 mahasiswa dikarenakan tidak dapat menyelesaikan skripsinya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Ada banyak faktor yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi. Menurut (Sulasteri dkk., 2019) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kebanyakan mengalami keterlambatan karena mahasiswa masih mengikuti perkuliahan karena mendapat nilai D atau E, memiliki kesulitan untuk mengatur jadwal bimbingan, keterlambatan penerimaan judul, serta kurangnya motivasi keluarga, hingga waktu yang terbagi antara pekerjaan dan perkuliahan, hal ini menyebabkan masa studi mahasiswa bertambah panjang, dan mahasiswa membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil mata kuliah skripsi. Selain itu juga, sikap tenaga pendidik yang menjadi pembimbing mahasiswa juga menjadi salah satu faktor cepat atau lambatnya seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Warsah & Uyun, 2019).

Dari faktor-faktor di atas, banyak sekali permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya yang mana permasalahan tersebut jika tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan stres bagi mahasiswa yang menyebabkan ia malas untuk menyelesaikan skripsi tersebut (Gamayanti dkk., 2018). Oleh karena itu, sebaiknya mahasiswa mengerti dan mengetahui strategi *coping* stres yang baik agar mereka tidak kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut (Zuama, 2014). Selain itu juga, keinginan atau motivasi dari dalam diri mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut menjadi salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan mahasiswa menyelesaikan skripsi. Salah satu hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan motivasinya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah dengan menerapkan *self-reward* (Koch dkk., 2014).

*Self-reward* adalah sebuah kegiatan yang dilakukan seperti mengucapkan selamat secara mental kepada diri sendiri atas pencapaian penting yang telah tercapai (Müller &

Niessen, 2019). Adapun pengertian *self-reward* menurut Mardiana dalam (Rahayu, 2023) ialah suatu bentuk kegiatan untuk mengapresiasi dan menghargai diri sendiri terhadap pencapaian yang telah diperoleh. *Self-reward* juga bisa dikatakan sebagai bentuk kegiatan memanjakan diri. Kegiatan yang dimaksudkan ini berupa pembelian suatu barang yang sudah lama diinginkan ataupun dengan berkunjung ke suatu tempat guna untuk *refreshing* diri setelah penatnya pikiran yang datang bertubi-tubi (Wahyuningsari dkk., 2022).

*Self-reward* memiliki 4 komponen yaitu pemilihan *reward* yang tepat, penyajian *reward*, pengaturan waktu pemberian *reward*, dan perencanaan untuk memelihara perubahan diri (Vania et al., 2019). Suatu pemilihan *reward* yang tepat dan kapan serta bagaimana penyajiannya akan membantu mahasiswa meningkatkan motivasinya dalam mencapai suatu tujuan secara efektif. Jadi, *self-reward* adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan motivasi diri dalam menggapai suatu target pencapaian dengan cara memberikan kepada diri sendiri hal-hal yang diinginkan seperti membeli barang atau makanan yang diinginkan, melakukan hobi, atau pergi ke tempat yang diinginkan setelah berhasil mencapai tujuan yang ditargetkan.

Selain dari motivasi diri yang baik, cara mahasiswa mengelola stres yang diakibatkan banyaknya masalah yang dihadapi pada saat pengerjaan skripsi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Konsep untuk memecahkan permasalahan disebut dengan strategi *coping*. *Coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan (Miranda, 2013). *Coping* stres merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi (Andriyani, 2019).

Adapun *coping* stres terbagi menjadi 2 macam, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah atau mengambil tindakan dengan menyelesaikan sumber masalah yang ada (Huang dkk., 2020). Menurut Dyson & Renk dalam (Tuasikal & Retnowati, 2019) *emotion focused coping* dilakukan dengan cara mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stres. Jadi, strategi *coping* stres adalah suatu strategi yang digunakan untuk menghadapi berbagai masalah, hambatan, maupun situasi yang tidak mengenakan guna mengurangi stres yang ditimbulkan dari situasi tersebut.

Penelitian tentang dampak pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir ini belum pernah dilakukan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian yang terkait yaitu penelitian yang dilakukan oleh Abouammoh dkk. (2020) yang berjudul "*Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: a qualitative study*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi *coping* antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya dalam mengatasi stres. Penelitian

selanjutnya dilakukan oleh Dewi Rahayu dan Ratih Baiduri (2023) yang berjudul “*Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan*” dan penelitian yang dilakukan oleh Seto dkk. (2020) yang berjudul “*Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)*”. Hasil yang ditunjukkan serupa yakni bahwa para subjek menggunakan *self-reward* untuk meningkatkan motivasi dan sarana untuk mengatasi stres. Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Daawi & Nisa (2021) dengan judul “*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh dalam mengatasi stres jika dukungan yang didapatkan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan.

Dari beberapa penelitian sebelumnya, tidak ada penelitian yang sama persis dengan apa yang akan peneliti lakukan. Beberapa persamaan yang ditemukan hanya terletak pada salah satu variabel saja. Pentingnya melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak dari pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres pada keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Ompusunggu, 2022).

### Desain Penelitian

Rancangan pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah korelasional. Menurut Arikunto dalam (Agusta, 2014) penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih.

### Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Amin dkk, 2023). Pada penelitian kali ini, sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 40 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan skala *self-reward* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cornier dalam (Vania dkk., 2019) meliputi pemilihan *reward* yang tepat, penyajian *reward*, pengaturan waktu pemberian *reward*, dan perencanaan untuk memelihara perubahan diri. Kemudian pada skala strategi *coping* stres berdasarkan aspek-aspek dari (Lestari, 2021) meliputi keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan yang bersifat instrumental dan emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Kemudian pada skala keberhasilan menyelesaikan tugas akhir disusun berdasarkan aspek-aspek dari Ujang Hartanto (2016) meliputi motivasi, kemampuan menulis karya tulis ilmiah, ketersediaan sumber belajar atau referensi, kualitas bimbingan skripsi, dan lingkungan teman sebaya.

Skala disusun berdasarkan model likert dengan empat pilihan alternatif jawaban meliputi, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Validitas adalah sejauh mana alat ukur mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan reliabilitas adalah sejauh mana alat ukur stabil dalam mengukur suatu hal (Uyun & Yoseanto, 2022). Hasil validitas dari skala *self-reward* yang terdiri dari 61 butir aitem dan terbagi menjadi empat aspek, menunjukkan bahwa dari 61 butir terdapat 25 butir aitem yang gugur dan 36 aitem yang valid dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.969 sehingga dalam hal ini skala *self-reward* dinyatakan sangat andal. Hasil validitas dari skala strategi *coping* stres yang terdiri dari 49 butir aitem dan terbagi menjadi tujuh aspek, menunjukkan bahwa dari 49 butir terdapat 14 butir aitem yang gugur dan 35 aitem yang valid dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.963 sehingga dalam hal ini skala strategi *coping* stres dinyatakan sangat andal. Hasil validitas dari skala keberhasilan menyelesaikan tugas akhir yang terdiri dari 74 butir aitem dan terbagi menjadi 5 aspek terdapat 12 aitem yang gugur dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.977 sehingga dalam hal ini skala keberhasilan menyelesaikan tugas akhir sangat andal.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk pengolahan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif yaitu teknik untuk menganalisis seberapa besar adanya pengaruh variabel independen (*self-reward* dan strategi *coping* stres) terhadap variabel terikat (keberhasilan menyelesaikan tugas akhir). Oleh karena itu, sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan pengujian hipotesis yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastitas, semua data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan SPSS (Ompusunggu, 2022). Pada penelitian ini, uji hipotesis yang dilakukan adalah dengan menggunakan uji regresi berganda. Analisis yang memiliki variabel bebas lebih dari satu disebut analisis regresi linier berganda. Teknik regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat (Mona dkk., 2015).

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Uji Karakteristik : Jenis Kelamin

Tabel 1. Dsitrubusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	12	30%
Perempuan	28	70%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 40 sampel. Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat dalam penelitian ini bahwa

berdasarkan jenis kelamin dari 40 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan yaitu dengan presentase 70%.

### Hasil Uji Karakteristik : Usia

**Tabel 2. Dstribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase
20	11	27,5%
21	17	42,5%
22	12	30%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2, dapat kita ketahui bahwa dalam penelitian ini rentang usia subjek adalah 20-22 tahun dimana subjek paling banyak berusia 21 tahun dengan presentase

42,5% dan yang paling sedikit berusia 20 tahun dengan presentase 27,5%.

### Hasil Uji Statistik Deskriptif

**Tabel 3. Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Self-Reward	40	36	144	90	18
Strategi Coping Stres	40	35	140	87,5	17,5

Berdasarkan uji deskriptif statistik pada skala *self-reward* menunjukkan bahwa 40 orang memiliki skor paling rendah adalah 36 dan skor paling tinggi adalah 144 dengan mean 90 dan standar deviasi 18. Pada skala strategi *coping* stres menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 35 dan skor paling tinggi adalah 140 dengan mean 87,5 dan standar deviasi 17,5.

mahasiswa dengan persentase 35% termasuk ke dalam kategori tinggi.

**Tabel 4. Kategorisasi Pengukuran Skala Self-Reward**

Skor	Kategori	N	Presentase
$X < 72$	Rendah	4	10%
$72 < X < 108$	Sedang	21	52,5%
$108 < X$	Tinggi	15	37,5%
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4, dapat kita ketahui bahwa terdapat 4 mahasiswa dengan persentase 10% yang termasuk ke dalam kategori rendah, 21 mahasiswa dengan persentase 52,5% termasuk ke dalam kategori sedang, dan 15 mahasiswa dengan persentase 37,5% termasuk ke dalam kategori tinggi.

**Tabel 5. Kategorisasi Pengukuran Skala Strategi Coping Stres**

Skor	Kategori	N	Presentase
$X < 70$	Rendah	3	7,5%
$70 < X < 105$	Sedang	23	57,5%
$105 < X$	Tinggi	14	35%
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5, dapat kita ketahui bahwa terdapat 3 mahasiswa dengan persentase 7,5% yang termasuk ke dalam kategori rendah, 23 mahasiswa dengan persentase 57,5% termasuk ke dalam kategori sedang, dan 15

### Hasil Uji Asumsi : Uji Normalitas

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	p	Keterangan
Tugas akhir		0.002	Tidak Normal
Self-Reward		0.200	Normal
Strategi Coping Stres		0.183	Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable penyelesaian tugas akhir menghasilkan nilai  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *self-reward* menghasilkan nilai  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel strategi *coping* stres menghasilkan nilai  $p = 0.183$  ( $p > 0.05$ ).

### Hasil Uji Asumsi: Uji Linearitas

**Tabel 7. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Tugas Akhir-Self-Reward	2.065	2.70	0.114	Linier
Tugas Akhir-Strategi Coping Stres	1.818	2.70	0.161	Linier

Hasil uji asumsi linieritas penyelesaian tugas akhir dengan *self-reward* menunjukkan nilai F hitung  $= 2.065 < F$

tabel = 2.70 yang artinya terdapat pengaruh antara tugas akhir dengan *self-reward* dan nilai  $p = 0.114$  ( $p > 0.05$ ) yang berarti pengaruhnya dinyatakan linier. Hasil uji asumsi linieritas penyelesaian tugas akhir dengan strategi *coping* stres menunjukkan nilai  $F$  hitung = 1.818 <  $F$  table = 2.70 yang artinya terdapat pengaruh antara tugas akhir dengan strategi *coping* stres dan nilai  $p = 0.161$  ( $p > 0.05$ ) yang berarti pengaruhnya dinyatakan linier.

#### Hasil Uji Asumsi: Uji Multikolinieritas

Tabel 8. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Tugas Akhir- <i>self-reward</i>	0.328	3.052	Tidak multikolinier
Tugas Akhir-Strategi <i>Coping</i> Stres	0.328	3.052	Tidak multikolinier

Hasil uji asumsi penyelesaian tugas akhir terhadap *self-reward* menunjukkan nilai koefisien *tolerance* sebesar 0.328 atau kurang dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel sebesar 3.052 atau kurang dari 10 sehingga pada

#### Hasil Uji Hipotesis: Uji f

Tabel 10. Hasil Uji f

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	44712,295	2	22356,147	59,992	,000
Residual	13788,105	37	372,651		
Total	58500,400	39			

Berdasarkan tabel 10, diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh  $X_1$  dan  $X_2$  secara simultan terhadap variabel  $Y$  adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan

model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Nilai koefisien *tolerance* variabel penyelesaian tugas akhir terhadap strategi *coping* stres sebesar 0.328 atau kurang dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel sebesar 3.052 atau kurang dari 10 sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas.

#### Hasil Uji Asumsi: Uji Heteroskedastitas

Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastitas

Variabel	p	Keterangan
<i>Self-Reward</i>	0.058	Tidak Heteroskedastitas
Strategi <i>Coping</i> Stres	0.076	Tidak Heteroskedastitas

Hasil uji asumsi heteroskedastitas *self-reward* menunjukkan tidak adanya heteroskedastitas yang ditunjukkan dari hasil nilai  $p = 0.058$  ( $p > 0.05$ ). Pada variabel strategi *coping* stres terhadap penyelesaian tugas akhir ditemukan tidak adanya heteroskedastitas yang ditunjukkan dari hasil nilai  $p = 0.076$  ( $p > 0.05$ ).

bahwa terdapat pengaruh  $X_1$  dan  $X_2$  secara simultan terhadap  $Y$ .

#### Hasil Uji Hipotesis : Koefisien Determinasi

Tabel 11. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,874	,764	,752	19,304

Berdasarkan tabel 11, diketahui nilai  $R$  Square sebesar 0,764, hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel  $X_1$

dan  $X_2$  secara simultan terhadap variabel  $Y$  adalah sebesar 76,4%.

#### Hasil Uji Hipotesis : Uji t

Tabel 12. Hasil Uji t

Variabel	T Hitung	T Tabel	P
<i>Self-Reward</i> ( $X_1$ ) – Tugas Akhir	3.725	2.026	0.001
Strategi <i>Coping</i> Stres ( $X_2$ ) – Tugas Akhir	2.842	2.026	0.007

Hasil uji hipotesis uji  $t$  antara *self-reward* dengan penyelesaian tugas akhir memiliki nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $t$  hitung 3.725 >  $t$  tabel 2.026 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-reward* dengan penyelesaian tugas akhir dengan hubungan yang dihasilkan adalah positif.

Kemudian didapatkan bahwa antara strategi *coping* stres dengan penyelesaian tugas akhir memiliki nilai  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ) dan nilai  $t$  hitung 2.842 >  $t$  tabel 2.026 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* stres dengan penyelesaian tugas akhir dengan hubungan yang dihasilkan adalah positif.

## PEMBAHASAN

Salah satu tugas pembelajaran yang membutuhkan keterampilan menulis akademis dan keterampilan bahasa yang kuat adalah skripsi. Skripsi ini biasa disebut sebagai “puncak studi universitas” (Mendoza dkk., 2023). Tahapan umum dalam penulisan skripsi, yaitu penulisan makalah konsep, penulisan proposal, penulisan bagian review, penulisan metodologi, penulisan hasil dan pembahasan, kesimpulan, dan rekomendasi (Gezahegn & Gedamu, 2023). Tujuan utama dalam pengerjaan skripsi ini adalah untuk membantu mahasiswa belajar dan mengembangkan keterampilan penelitian seiring kemajuan karir akademis mereka (Ipanaqué-Zapata dkk., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres terhadap penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi berganda, dari hasil uji F diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh *self-reward* dan strategi *coping* stres secara simultan terhadap variabel tugas akhir adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-reward* dan strategi *coping* stres secara simultan terhadap tugas akhir. Selanjutnya, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-reward* terhadap penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $t$  hitung  $3,725 > t$  tabel  $2,026$  dengan hubungan yang dihasilkan adalah positif. Hubungan yang positif artinya yaitu makin besar variabel X maka semakin besar variabel Y (Putri & Ratnasari, 2019). Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi pemahaman mahasiswa mengenai *self-reward*, semakin tinggi tingkat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

*Self-reward* yang dimaksudkan di sini berkaitan dengan usaha mahasiswa dalam meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang berjudul “*Self-reward and personal motivation*” yang dilakukan oleh (Koch dkk., 2014). Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa *Self-reward* memiliki pengaruh dalam meningkatkan motivasi seseorang. *Self-reward* berfungsi sebagai insentif untuk pencapaian pribadi dan secara luas direkomendasikan untuk meningkatkan motivasi pribadi (Koch dkk., 2014). *Self-reward* dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, memperkuat kemauan dalam mencapai tujuan, serta meningkatkan kemauan untuk melakukan hal-hal yang lebih baik (Dhanpat dkk., 2021). Sehingga, ketika mahasiswa tahu bahwa fungsi dari *self-reward* yang sebenarnya bukanlah untuk menghilangkan stres melainkan sebagai hadiah setelah melakukan suatu pencapaian, maka *self-reward* ini mampu untuk membantu mahasiswa meningkatkan motivasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhir.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil penelitian yang telah

dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* stres terhadap penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $t$  hitung  $2,842 > t$  tabel  $2,026$  dengan hubungan yang dihasilkan adalah positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik strategi *coping* stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, semakin baik pula tingkat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Strategi *coping* adalah pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal situasi stress (Bano dkk., 2023). Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul “Strategi *Coping* Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi COVID” yang dilakukan oleh Sawitri & Widiasavitri, 2021, menunjukkan bahwa setelah berhasil melakukan metode strategi *coping* yang sesuai, responden merasakan perubahan kondisi. Setelah berhasil mengatasi stres, responden merasa dirinya tenang dan dapat kembali fokus untuk melanjutkan proses skripsinya. Munculnya perasaan tenang setelah melakukan strategi *coping* membuat responden dapat menikmati kembali kegiatan yang dilakukan.

Dari penelitian (Saeedi dkk., 2023) menjelaskan bahwa ada tiga mekanisme untuk mengatasi stres; Mekanisme ini mencakup *problem focused coping* yakni *coping* yang berorientasi pada tugas atau masalah atau pendekatan aktif untuk memecahkan masalah, *emotion focused coping* yakni *coping* yang berorientasi pada emosi, atau konsentrasi pada reaksi emosional terhadap masalah, dan *avoidance focused coping* yakni *coping* yang berorientasi pada penghindaran atau melepaskan diri dari situasi atau masalah, yang diwujudkan dalam bentuk berpaling kepada masyarakat dan orang lain atau berpaling dan terlibat dalam suatu kegiatan baru. Cooper dalam (Cheng & Chang, 2022) menegaskan bahwa strategi *coping* mencakup dukungan sosial, *task strategies* (seperti manajemen waktu dan delegasi), logika (seperti penentuan prioritas), waktu, dan keterlibatan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, 4 dari 5 mahasiswa tersebut masih salah dalam memaknai *self-reward*. Mereka masih belum menyadari bahwa yang mereka lakukan adalah *emotion focused coping* bukan *self-reward*. (5 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah, 29 September 2023)

*Self-reward* yang baik adalah *self-reward* yang diberikan ketika kita mencapai titik tertentu bukan sebagai *coping* stres. Jadi, *self-reward* ini bisa menjadi suatu penguatan untuk kita melatih diri kita menjadi seseorang yang lebih baik (Dhanpat dkk., 2021). *Self-reward* dalam konteks ini adalah bagaimana cara kita untuk menghargai diri kita sendiri ketika telah mencapai standar tertentu yang telah kita tentukan sebelumnya. Ini yang menjadi perbedaan, kalau *self-reward* karena *emotion focused coping* maka tidak ada standar yang ditetapkan. Ketika kita lelah dan memberikan diri kita suatu hadiah, itu bukan *self-reward* tetapi kita sedang melakukan *coping* stres (Hapsari & Urbayatun, 2022). Pada



saat itu kita tidak sedang memberikan hadiah kepada diri kita karena pada kenyataannya kita tidak pantas untuk mendapatkan hadiah tersebut karena kita belum melakukan sesuatu sesuai dengan standar.

*Self-reward* yang benar adalah ketika kita telah menentukan suatu standar dan kita telah melakukan suatu hal sebaik mungkin yang terdapat hasil yang nyata. Ketika pada saat itu kita memberikan *self-reward* pada diri kita, maka *self-reward* ini mampu untuk menjadi penguat atau menguatkan perilaku yang telah kita tetapkan standarnya (Müller & Niessen, 2019).

Jadi, *self-reward* yang baik adalah yang menguatkan suatu perilaku yang baik dengan cara menetapkan standar (Vania dkk., 2019). Akan ada beberapa manfaat yang kita dapatkan ketika kita menetapkan standar seperti itu. Dengan kita memiliki standar dan kita perkuat, maka kita bisa menjadi jauh lebih bahagia dan lebih positif untuk menjalani suatu hal termasuk mengerjakan tugas akhir skripsi bagi mahasiswa (Dhanpat dkk., 2021). Contohnya ketika mahasiswa menetapkan standar bahwa ia akan membelikan dirinya sendiri sepatu yang ia sukai ketika ia berhasil menyelesaikan proposalnya dalam waktu satu bulan. Maka hal ini dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk bekerja lebih giat demi mencapai target tersebut. Lain halnya ketika *self-reward* itu dijadikan *coping* stres.

Dimana ketika mahasiswa lelah dalam proses mengerjakan skripsinya atau sedih karena banyak yang harus direvisi lalu ia meninggalkan hal tersebut dan jalan ke cafe atau ke mall, membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan dengan alasan memberikan *reward* untuk diri sendiri maka efek yang diberikan dari *self-reward* kemungkinan akan berbeda (Hapsari & Urbayatun, 2022). Jika dilakukan terlalu sering dan secara terus menerus maka hal ini dapat menghambat proses mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akhir skripsinya. Selain itu juga, (Uyun dkk., 2023) menambahkan bahwa keberhasilan mahasiswa yang berkompeten dapat dilakukan melalui pendekatan pemahaman *ICT* (*information communications technology*) dan proses psikososial yang erat antar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-reward* dan strategi *coping* stres terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Terdapat hubungan antara pemahaman *self-reward* terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.
3. Terdapat hubungan antara strategi *coping* stres terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan. Bagi para mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi diharapkan memiliki pemahaman yang baik mengenai *self-reward* untuk meningkatkan motivasi mereka

dalam menyelesaikan skripsi serta memiliki strategi *coping* stres yang baik sehingga mampu mengatasi dengan baik berbagai tekanan yang menimbulkan stres selama proses pengerjaan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya dapat memfokuskan pada faktor pendukung lain. Hal ini dapat mencakup analisis lebih lanjut terhadap dukungan sosial, lingkungan akademik, dan motivasi intrinsik.

Dalam proses penelitian ini ada beberapa keterbatasan yang dialami sehingga keterbatasan ini perlu diperhatikan peneliti selanjutnya agar dapat memperbaiki penelitian selanjutnya dan tidak memiliki kesalahan yang sama. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya data demografi responden yang dicantumkan serta jumlah responden yang berjumlah 40 orang dimana jumlah tersebut dapat ditambah lagi agar dapat menggambarkan situasi yang sesungguhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F., & Alfaris, E. (2020). Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02039-y>
- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 133–140. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Bano, S., Gul, S., Bhat, S. A., Verma, M. K., & Darzi, M. A. (2023). Occupational stress and coping strategies of library and information science professionals in Jammu and Kashmir, India. *The Journal of Academic Librarianship*, 49(5), 102765.
- Cheng, K.-T., & Chang, K. (2022). The efficacy of stress coping strategies in Taiwan's public utilities during the COVID-19 pandemic. *Utilities Policy*, 79, 101431.
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Dhanpat, N., Danguru, D. L., Fetile, O., Kekana, K., Mathetha, K. N., Nhlabathi, S. F., & Ruiters, E. (2021). Self-management strategies of graduate employees to enhance work engagement. *SA Journal of Industrial Psychology*, 47(1), 1–12.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Gezahegn, T. H., & Gedamu, A. D. (2023). Supervisors' and supervisees' perception and perceived practice of a process-oriented thesis written feedback: The case of Ethiopian universities. *Heliyon*, 9(1).
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 11–16.
- Huang, L., Xu, F., & Liu, H. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *MedRxiv*, 2003–2020.
- Ipanaque-Zapata, M., Figueroa-Quinones, J., Bazalar-Palacios, J., Arhuis-Inca, W., Quiñones-Negrete, M., & Villarreal-Zegarra, D. (2023). Research skills for university students' thesis in E-learning: Scale development and validation in Peru. *Heliyon*, 9(3).
- Koch, A. K., Nafziger, J., Suvorov, A., & van de Ven, J. (2014). Self-rewards and personal motivation. *European Economic Review*, 68, 151–167.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologica*, 3(1), 29–37.
- Mendoza, L., Lindblom-Ylänne, S., Lehtonen, T., & Hyytinen, H. (2023). Understanding master's thesis writers in a Finnish EMI context: Writing conceptions, apprehension about grammar, self-efficacy for

- thesis writing and thesis grade. *International Journal of Educational Development*, 103, 102874.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 64–71. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Mona, M., Kekenusa, J., & Prang, J. (2015). Penggunaan regresi linear berganda untuk menganalisis pendapatan petani kelapa. studi kasus: petani kelapa di desa Beo, kecamatan Beo kabupaten Talaud. *D’CARTESIAN: Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 4(2), 196–203.
- Müller, T., & Niessen, C. (2019). Self-leadership in the context of part-time teleworking. *Journal of Organizational Behavior*, 40(8), 883–898.
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Putri, N. R., & Ratnasari, S. L. (2019). Pengaruh tingkat pendidikan, pelatihan, dan pengembangan karir terhadap kinerja karyawan pt. asuransi takaful batam. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 7(1), 48–55.
- Rahayu, D. (2023). STRAWBERRY GENERATION: SELF REWARD FOR UNIMED ANTHROPOLOGY STUDENTS IN OVERCOMING STRESS DUE TO COURSEWORK. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL HUMANIORA*, 8(1), 103–108.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Saeedi, M., Abedini, Z., & Taleb, S. (2023). Stress coping strategies of Iranian healthcare staff during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Heliyon*.
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Sulasteri, S. R. I., Nur, F., & Kusumayanti, A. (2019). Faktor-faktor penyebab keterlambatan mahasiswa uin alauddin makassar menyelesaikan skripsi. *Idaarrah*, 3(1), 96–113.
- Suwita, F. S. (2020). Pengembangan sistem informasi tugas akhir dan skripsi (SIMITA) di universitas komputer Indonesia (UNIKOM). *Jurnal Teknologi Dan Informasi*, 10(1), 71–82.
- Tuasikal, A. N. A., & 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), 105–118.
- Uyun, M., Bahriah, Y., Zuhijra, Ningsih, I. U., & Fitriani. (2023). Enhancing Student Performance during Online Learning with Psychosocial Processes and Information and Communication Technology Competence: The Role of Psychological Engagement as Mediator. *European Journal of Educational Research*, 12(2), 749–758. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.3.1509>
- Uyun, M., & Yoseanto, B. L. (2022). *Seri Buku Psikologi: Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250–264.
- Wahyuningsari, D., Hamzah, M. R., Arofah, N., Hilmiyah, L., & Laili, I. (2022). Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2(1), 7–11.
- Warsah, I., & Uyun, M. (2019). Kepribadian Pendidik: Telaah Psikologi Islami. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 62–73. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3157>
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).