

# new\_Journal\_Template\_IN\_1.do

## CX

*by admin (2)*

---

**Submission date:** 31-Oct-2023 03:20PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2206379094

**File name:** new\_Journal\_Template\_IN\_1.docx (261.52K)

**Word count:** 4255

**Character count:** 30433

## Pengaruh Pemahaman *Self-Reward* dan Strategi *Coping* Stres Terhadap Keberhasilan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

1 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

#### Riwayat Artikel:

Penyerahan dd/mm/yyyy  
Revisi dd/mm/yyyy  
Diterima dd/mm/yyyy

#### Keyword:

Self-Reward, Stress Coping Strategies, Thesis

### ABSTRACT

This research aims to determine the effect of understanding self-reward and stress coping strategies on the success of students in completing final assignments. This study uses a quantitative approach. The research subject were 40 students from the class of 2020 at the Faculty of Psychology at UIN Raden Fatah using a simple random sampling technique. The collected data was analyzed using multiple regression hypothesis test. The results of multiple regression hypothesis test show that: (1) there is a significant relationship between self-reward and the successful completion of students' final assignments with positive relationship direction, as evidenced by the calculated t value of 3.725 > t table 2.026 with a p value = 0.001; (2) there is a significant relationship between stress coping strategies and the successful completion of students' final assignments with positive relationship direction, as evidenced by the calculated t value of 2.842 > t table 2.026 with a p value = 0.007.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 40 orang mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah 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* terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa dengan arah hubungan yang positif, yang dibuktikan dengan nilai t hitung 3.725 > t tabel 2.026 dengan nilai p = 0.001; (2) 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 > t tabel 2.026 dengan nilai p = 0.007.

### Kata Kunci

Self-Reward, Strategi Coping Stres, Tugas Akhir

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

### Korespondensi:

Nama Korespondensi  
Institusi  
Email: [ppppppppp@ppppppp.com](mailto:ppppppppp@ppppppp.com)



## LATAR BELAKANG

Tugas akhir dari mahasiswa program S1 yaitu skripsi, merupakan suatu karya tulis mahasiswa yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu yang sesuai dengan jurusan yang sedang ditempuh dengan melakukan suatu kegiatan penelitian. Tugas ini wajib untuk dipenuhi oleh setiap mahasiswa program S1 sebagai syarat kelulusan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan oleh IDN Times pada Desember 2019 kepada rektor UIN Raden Fatah Palembang, diketahui bahwa sepanjang tahun 2019 pihak UIN Raden Fatah Palembang telah men-Drop Out (DO) sekitar 300 mahasiswa yang tidak bisa merampungkan studi mereka. Adapun beberapa penyebab banyaknya mahasiswa yang di DO oleh pihak UIN Raden Fatah Palembang menurut bapak Muhammad Sirozi selaku rektor UIN Raden Fatah pada saat itu dikarenakan kurangnya rasa tanggung jawab dalam diri mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya. Selain itu juga karena adanya tuntutan dari lingkungan yang begitu berat serta kurangnya penghargaan dari hasil kerja keras yang dilakukannya menyebabkan mahasiswa mudah mengalami frustrasi, konflik-konflik, dan stres.

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).

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.

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. Oleh karena itu, sebaiknya mahasiswa

mengerti dan mengetahui strategi *coping* stres yang baik agar mereka tidak kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. 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*.

*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 juga *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*”. Perbedaan penelitian tersebut dengan yang dilakukan oleh peneliti terletak pada adanya variabel *self-reward* sebagai variabel independen pada penelitian yang dilakukan. Selain itu, metode penelitian yang digunakan berbeda. Pada penelitian tersebut metode yang digunakan adalah kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

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*”. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel independennya yaitu *self-reward*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel dependennya, dimana variabel dependen yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah stres akibat tugas kuliah. Peneliti menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Rahayu dan Ratih Baiduri ini menggunakan metode kualitatif. Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Daawi & Nisa (2021) dengan judul “*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*”. Persamaan dengan penelitian ini yaitu adanya variabel stres dan tugas akhir skripsi. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel independen dimana pada penelitian tersebut menggunakan variabel dukungan sosial

sedangkan peneliti menggunakan variabel *self-reward* dan strategi coping stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh dari pemahaman *self-reward* dan strategi coping stres terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

## 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 Asumsi : Uji Normalitas

Tabel 1. 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 variabel 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 Linieritas

Tabel 2. 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.

1  
Hasil Uji Asumsi: Uji Multikolinieritas

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Tugas Akhir-self-reward	0,328	3,052	Tidak multikolinier
Tugas Akhir-Strategi Coping 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 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.

1  
Hasil Uji Asumsi: Uji Heteroskedastitas

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastitas

Variabel	P	Keterangan
Self-Reward	0,058	Tidak Heteroskedastitas
Strategi Coping 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  $p = 0,076$  ( $p > 0,05$ ).

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	T Hitung	T Tabel	P
Self-Reward ( $X_1$ ) – Tugas Akhir	3,725	2,026	0,001
Strategi Coping Stres ( $X_2$ ) – Tugas Akhir	2,842	2,026	0,007

Hasil uji hipotesis regresi berganda 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 (Ipanaque-Zapata dkk., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres terhadap penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Penelitian tentang keberhasilan penyelesaian tugas akhir ini dilakukan terhadap 40 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi.

Hipotesa yang diperoleh pada hasil penelitian ini sama dengan hipotesa awal yang dilakukan peneliti. Hal tersebut dikarenakan data yang berdistribusi normal dan tercapainya uji asumsi sehingga uji parametrik dapat dilakukan pada penelitian ini. Peneliti menggunakan uji regresi linier berganda dalam melakukan uji hipotesis. Teknik regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat (Mona et al., 2015).

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 bila seseorang memiliki skor pemahaman *self-reward* yang tinggi, maka tingkat keberhasilan penyelesaian tugas akhirnya juga tinggi. Sebaliknya bila pemahaman *self-reward*nya rendah, maka penyelesaian tugas akhirnya juga rendah. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi pemahaman mahasiswa mengenai *self-reward*, semakin tinggi tingkat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir

*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).

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). Endler dan Parker dalam (Saeedi dkk., 2023) mengemukakan 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*. *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. *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. 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. Ketika *self-reward* dilakukan tanpa standar tertentu, maka kemungkinan yang kita berikan *reward* adalah "stres"nya bukan perilakunya. Hal ini kemungkinan akan membuat kita menjadi bermalas-malasan karena setiap kita mengalami suatu masalah kita akan lebih memilih untuk lari dari masalah tersebut.

Jadi, *self-reward* yang baik adalah yang menguatkan suatu perilaku yang baik dengan cara menetapkan standar. 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. 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. Jika dilakukan terlalu sering dan secara terus menerus maka hal ini dapat menghambat proses mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akhir skripsinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman *self-reward* dan strategi *coping* stres dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, semakin tinggi tingkat keberhasilan menyelesaikan tugas akhir yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari adanya keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan yang dimiliki adalah sehubungan dengan pengumpulan data yang dilakukan terhadap mahasiswa angkatan 2020. Untuk penyebaran dan pengisian data pada mahasiswa tahun angkatan tersebut cukup sulit didapatkan karena sudah tidak ada jadwal tetap perkuliahan lagi yang membuat sulit untuk menemui para responden, sehingga skala dibagikan melalui Google Form, dan kebanyakan mahasiswa tahun angkatan 2020 tidak ingin mengisi skala karena banyaknya aitem pernyataan sehingga peneliti membutuhkan waktu yang lama hingga data dan jumlah responden yang terkumpul memenuhi syarat penelitian.

### 13 KESIMPULAN

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

1. Terdapat hubungan antara pemahaman *self-reward* terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir

pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

2. Terdapat hubungan antara strategi *coping* stres terhadap keberhasilan penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

### REFERENSI

- 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., Nhlathathi, S. F., & Ruiters, E. (2021). Self-management strategies of graduate employees to enhance work engagement. *SA Journal of Industrial Psychology*, 47(1), 1–12.
- 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).
- 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 Talud. *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 Prokrastinis Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>



- 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.
- Saeedi, M., Abedini, Z., & Taleb, S. (2023). Stress coping strategies of Iranian healthcare staff during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Heliyon*.
- Sulasteri, S. R. I., Nur, F., & Kusumayanti, A. (2019). Faktor-faktor penyebab keterlambatan mahasiswa uin alaaddin makassar menyelesaikan skripsi. *Idaarah*, 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. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105–118.
- 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.



# new\_Journal\_Template\_IN\_1.docx

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a> Internet Source	8%
2	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	1%
3	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://ejournal.unp.ac.id">ejournal.unp.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Islam Lamongan Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas PGRI Semarang Student Paper	1%
8	<a href="http://repository.unisma.ac.id">repository.unisma.ac.id</a> Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1%

10	es.scribd.com Internet Source	<1 %
11	ejournal.upm.ac.id Internet Source	<1 %
12	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
14	www.sciencegate.app Internet Source	<1 %
15	adoc.pub Internet Source	<1 %
16	www.researchgate.net Internet Source	<1 %

Exclude quotes      On

Exclude matches      Off

Exclude bibliography      On