

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI  
DI TENGAH PANDEMI COVID-19



**SKRIPSI**

DIAJUKAN OLEH

NAMA : EKA SHAFITRIYANA

NPM : 16700046

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

GUNA MEMENUHI SALAH SATU SYARAT  
UNTUK MENEMPUH UJIAN AKHIR SARJANA STRATA SATU (S-1)

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA  
JAKARTA

2021

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA  
JAKARTA**

---

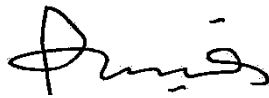
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

NAMA : EKA SHAFITRIYANA  
NPM : 16700046  
PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI (S-1)  
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI DI TENGAH PANDEMI  
COVID-19.

Telah disetujui dan disahkan untuk diterima guna memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Tama Jagakarsa Program Studi Psikologi (S-1).

Jakarta, 01 September 2021

Penguji 1



(Dr. Sri W Rahmawati, M.Si., Psi)

Penguji 2



(Mira Rizki Wijayani, S. Psi, M.B.A)

Dekan Fakultas Psikologi



(Dra. Tjitjik Hamidah, M. Psi)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA  
JAKARTA**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

NAMA : EKA SHAFITRIYANA  
NPM : 16700046  
PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI (S-1)  
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI DI TENGAH PANDEMI  
COVID-19.

Telah disetujui untuk dihadapkan pada ujian komprehensif Sarjana Psikologi  
Universitas Tama Jagakarsa Program Studi Psikologi.

Jakarta, 18 Agustus 2021

Pembimbing Materi



(Vella fitrisia Agustina, M.A)

Pembimbing Teknis



(Sri Cahya Kencana, M. Psi)

Dekan Fakultas Psikologi



(Dra. Tjitjik Hamidah, M. Psi)

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat dan nikmat-Nya yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Kelancaran proses skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Tama Sembiring, SH, M.M, selaku Ketua Dewan Pembina Yayasan Pendidikan Tama Jagakarsa.
2. Bapak Dr. H. M. R. Ulung Sembiring , SE, M.M, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Tama Jagakarsa.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Noor Sembiring, SE, M.M, selaku Rektor Universitas Tama Jagakarsa.
4. Ibu Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa.
5. Ibu Mia Anita Lestari, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa.
6. Ibu Vella fitrisia Agustina, MA, selaku dosen pembimbing materi yang telah memberikan saran dan koreksi yang sangat berguna bagi peneliti.
7. Ibu Sri Cahya Kencana, M.Psi, selaku dosen pembimbing teknis yang telah banyak membantu dan menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berguna bagi peneliti.

8. Seluruh Dosen yang ada di Program Studi Psikologi (S-1) Universitas Tama Jagakarsa yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama peneliti melakukan studi di Universitas Tama Jagakarsa.
9. Mahasiswa semester akhir Universitas Tama Jagakarsa yang telah berpartisipasi untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Kedua Orang Tua, Bapak Rismanto dan Ibu Atih yang telah memberikan banyak bantuan moral maupun materil kepada penulis, semoga kebaikan yang luar biasa dari kedua orang tua dibalas dengan nyata oleh Allah SWT.
11. Bapak Sahrul Ramdan, S.T.selaku suami yang selalu mendukung dalam memberikan bantuan moral, tenaga, hingga materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Serta seluruh pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tentunya belum sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat peneliti harapkan. Meski demikian peneliti berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti lainnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 18 Agustus 2021

Penulis



(Eka Shafitriyana)

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1. Tujuan Penelitian .....	8
2. Manfaat Penelitian .....	8
D. Perbedaan terhadap Penelitian Sebelumnya.....	9
E. Sistematika Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres Akademik .....	15
1. Definisi Stres Akademik .....	15
2. Dimensi Stres Akademik.....	17
3. Faktor Pengaruh Stres .....	22
B. Koping.....	23

1. Definisi Koping .....	23
2. Jenis Koping .....	24
3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping .....	29
C. Mahasiswa.....	30
1. Definisi Mahasiswa.....	30
2. Fungsi Mahasiswa .....	31
D. Covid-19.....	32
E. Mahasiswa ditengah Pandemi Covid-19.....	33
F. Hubungan Strategi Koping dengan Stres Akademik .....	34
G. Kerangka Berpikir .....	35
H. Hipotesis Penelitian .....	35

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
1. Definisi Operasional Stres Akademik.....	37
2. Definisi Operasional Koping.....	38
C. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel.....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel.....	40
3. Metode Pengambilan Sampel .....	40
D. Metode Pengumpulan Data .....	41
1. Skala Stres Akademik .....	41
2. Skala Strategi Koping .....	43

E. Metode Analisa Instrumen .....	44
1. Uji Beda Item .....	44
2. Uji Validitas .....	45
3. Uji Reliabilitas .....	46
F. Uji Coba Instrumen.....	47
G. Hasil Analisa Instrumen.....	47
1. Hasil Uji Beda Item .....	48
2. Hasil Uji Validitas .....	52
3. Hasil Uji Reliabilitas.....	53
H. Metode Analisis Data.....	54

#### BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan .....	55
B. Persiapan Penelitian.....	56
C. Pelaksanaan Penelitian.....	57
D. Gambaran Umum Responden .....	58
1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	58
2. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas .....	58
E. Deskriptif Data Penelitian .....	59
1. Kategorisasi Variabel Stres Akademik .....	59
2. Kategorisasi Variabel Koping .....	65
F. Hasil Analisis Data .....	67
1. Hasil Uji Normalitas .....	67
2. Hasil Linearitas.....	67



3. Hasil Uji Hipotesis.....	68
G. Pembahasan .....	70
H. Keterbatasan Penelitian .....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
SURAT PERNYATAAN	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa Tahap Akhir.....	39
Tabel 2. Sebaran Item Skala Stres Akademik .....	42
Tabel 3. Skoring Skala Stres Akademik .....	43
Tabel 4. Sebaran Item Skala Strategi Koping .....	43
Tabel 5. Skoring Skala Strategi Koping.....	44
Tabel 6. Klasifikasi Reliabilitas Guilford .....	47
Tabel 7. Blue Print Skala Stres Akademik setelah <i>expert judgement</i> .....	49
Tabel 8. Blue Print Skala Strategi Koping setelah <i>expert judgement</i> .....	49
Tabel 9. Blue Print Skala Stres Akademik.....	50
Tabel 10. Blue Print Skala Strategi Koping .....	51
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	53
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Strategi Koping .....	53
Tabel 13. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	58
Tabel 14. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas .....	59
Tabel 15. Rumus Norma Kategorisasi .....	60
Tabel 16. Kategorisasi Stres Akademik .....	60
Tabel 17. Kategorisasi Frustrasi .....	61
Tabel 18. Kategorisasi Konflik.....	62
Tabel 19. Kategorisasi Tekanan .....	63

Tabel 20. Kategorisasi Perubahan .....	63
Tabel 21. Kategorisasi Pemaksaan Diri .....	64
Tabel 22. Kategorisasi Strategi Koping .....	65
Tabel 23. Kategorisasi PFC.....	66
Tabel 24. Kategorisasi EFC.....	66
Tabel 25. Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 26. Hasil Uji Kolerasi.....	69

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	35
-----------------------------------	----

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara Strategi Koping dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Tama Jagakarsa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi Covid-19. Variabel Strategi Koping diukur dengan *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) oleh Folkman, dkk (1986), dan variabel Stres Akademik diukur dengan (SSI) *Student-life Stress Inventory* oleh Gadzella (1994). Penelitian ini melibatkan 110 populasi mahasiswa/i dengan menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*. Penelitian ini menggunakan metode analisis *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan kearah positif antara Strategi Koping dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Tama Jagakarsa.

**Kata kunci:** Strategi Koping, Stres Akademik, Covid-19

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa ialah sebuah penamaan pada individu yang sedang menempuh pendidikan di Universitas atau Perguruan Tinggi. Mahasiswa mempunyai kewajiban mengerjakan tugas akhirnya yaitu skripsi hingga selesai. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang menjadi kewajiban untuk menjadi bagian dari syarat pendidikan akademis di Universitas atau Perguruan Tinggi (Gunawati, dkk 2006). Proses dalam menyusun skripsi dilaksanakan secara individu yang harapannya mahasiswa bisa menuangkan kemampuan yang dimilikinya mengenai ilmu yang diperoleh saat kuliah.

Tetapi di kenyataan yang terjadi, saat mahasiswa menyusun skripsi ada masalah dan hambatan yang dapat mengganggu proses berjalannya penyusunan skripsi, misalnya kesusahan menetapkan judul skripsi, mencari referensi, mengolah data dan lain sebagainya. Menurut hasil wawancara yang telah dilaksanakan peneliti pada seorang mahasiswi berinisial (SA) dari Universitas Tama Jagakarsa angkatan tahun 2019, Masalah dan kendala yang sering dialami ketika sedang mengerjakan skripsi yaitu seperti sulit menentukan tema untuk judul skripsi, kesulitan mencari data pendukung atau referensi yang relevan, kesulitan membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi dan kesulitan bertemu dosen pembimbing.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muttadin (2002) menyebutkan bahwasanya masalah dan hambatan yang biasa terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya misalnya kesusahan mencari judul skripsi, kesulitan dalam pengumpulan data serta menemukan literatur, sulit mengatur waktu antara menyusun skripsi dengan aktivitas yang lain misalnya seperti bekerja, sulit mengungkapkan hasil pemikiran ke dalam bentuk tulisan, dan kendala dalam proses bimbingan.

Hasil wawancara lain yang penulis lakukan terhadap mahasiswi berinisial (A) dari Universitas Tama Jagakarsa angkatan tahun 2020, mengatakan bahwa hal yang menghambat proses penyusunan skripsi menurutnya adalah sulit dalam menentukan judul skripsi, proses revisian yang terlalu menguras waktu dan tenaga, kurangnya waktu tidur dan istirahat, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisian, sulitnya menghubungi dosen pembimbing dan keterbatasan dana yang ia miliki. Sesuai dengan penelitian Etika dan Wasibuan (2016) mengatakan bahwasanya hambatan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berupa kebingungan dalam menentukan judul skripsi, sulitnya mencari referensi dan buku pendukung yang tersedia di perpustakaan, Keterbatasan dana dan kurangnya biaya untuk penelitian, waktu istirahat yang tidak cukup, kemalasan serta kurangnya motivasi dalam diri mahasiswa, dan kesulitan untuk bertemu dosen pembimbing.

Hambatan-hambatan yang telah dijabarkan diatas diperburuk oleh adanya wabah *Coronavirus Disease-19*(Covid-19) yang sekarang sedang

melanda hampir diseluruh belahan dunia, termasuk negara Indonesia (Mahase, 2020). Adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar yang diatur di dalam Permenkes 9 Tahun 2020 tentang pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan COVID-19, menjadi hambatan baru selama penelitian. Hal ini karena tidak diperbolehkannya berkegiatan seperti biasa serta keterbatasan koneksi sosial.

Pembatasan Sosial Berskala Besar yang diterapkan pemerintah sangat berpengaruh terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penelitian. Mahasiswa menjadi sulit mencari data pendukung skripsi karena perpustakaan ditutup. Kegiatan bimbingan terhadap dosen pembimbing yang dilaksanakan daring *online* pun terasa kurang efektif akibat keterbatasan waktu diskusi yang biasa terjadinya salah paham karena kendala sinyal. Menurut hasil wawancara yang telah dilaksanakan peneliti terhadap seorang mahasiswi (YA) dari Universitas Tama Jagakarsa angkatan tahun 2020, mengatakan bahwa hambatan yang dirasakannya saat menyusun skripsi ketikapandemi Covid-19 adalah sulitnya menyesuaikan diri atas perubahan situasi dari yang semula belajar tatap muka menjadi pembelajaran daring, terbatasnya sesi bimbingan *online* dengan dosen pembimbing yang dirasa kurang efektif, kendala sinyal, sulitnya mencari literatur akibat ditutupnya berbagai perpustakaan, dan kurangnya sesi untuk berdiskusi dan bertemu dengan teman dikarenakan adanya pembatasan kegiatan. Pemaparan itu sesuai dengan penelitian Sawitri dan Widyasavitri (2021) menyebutkan bahwa permasalahan yang muncul dalam penyusunan skripsi di masa



pandemi Covid-19 yaitu bimbingan secara *online*, menurunnya intensitas bimbingan, tidak detailnya pembahasan yang diberikan, sulit menemukan referensi serta keterbatasan saat mengambil data.

Cohen, dkk (1997) menyatakan bahwasanya konteks terdekat dari hidup manusia bisa menimbulkan stress tertinggi serta bisa menghambat hidupnya. Kuliah adalah hal yang sangat berkaitan dengan mahasiswa. Bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi bisa membuat mereka merasa stres oleh hambatan dan kendala yang terjadi dalam proses menyusun skripsi. Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti pada narasumber SA, A, serta YA dimana mereka berpendapat sejumlah kendala yang mengganggu mereka ketika menyusun skripsi membuatnya stress dan tertekan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Fadillah (2013) yang mengatakan stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu ketika membuat karya ilmiah atau skripsi. Ditambah dampak pandemi berupa pembatasan kegiatan sangat mempengaruhi semangat dan membuat mahasiswa merasa stres dan sedih (Sawitri, 2020).

Stres yang terjadi pada mahasiswa yang sumbernya dari kuliahnya disebut dengan stres akademik. Stres akademik digambarkan menjadi persepsi individu pada *stressor* akademik serta bagaimanakah responnya pada *stressor* tersebut yang meliputi reaksi emosi, fisik, perilaku serta kognitif (Gadzella, 1994). Stres akademik terjadi karena adanya beberapa hal yang timbul seperti rasa frustrasi atas tidak tercapainya suatu keinginan, konflik dalam diri, tekanan yang kaitannya terhadap *deadline*, kompetisi, serta beban

tugas berlebih, perubahan situasi yang mengganggu, dan pemaksaan diri (Gadzella & Masten, 2005).

Penelitian Harahap, dkk (2020) memperlihatkan bahwasanya mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik di masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Giyarto (2018) menyebutkan bahwasanya Gejala negatif stres akademik yang mahasiswa alami dalam mengerjakan skripsi meliputi gejala fisik, seperti tidak teratur dalam makan serta tidurnya, pegal-pegal, sakit kepala, mudah lelah, serta mata membengkak, gejala emosional berarti gelisah yang terjadi lama, mudah marah, serta tertekan. gejala kognitif meliputi sering melamun, sulit fokus, konsentrasi menurun, serta pikiran meloncat-loncat, gejala interpersonal muncul berwujud kurang kontribusi terhadap lingkungan, keluarga dan sahabat.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik bisa berakibat baik ataupun buruk tergantung cara penanganannya (Agolla & Ongori, 2009). Goff (2011), menyebutkan meningkatnya stres akademik bisa membuat adanya penurunan kemampuan akademis yang mempengaruhi indeks prestasinya. Beratnya beban stres akademik yang dirasakan bisa mengarah ke perilaku negatif misalnya mengonsumsi minuman keras, seks bebas, merokok, tawuran, hingga menyalahgunakan NAPZA (Widianti, 2007).

Stres akademik dan kondisi yang mengganggu proses penyusunan penelitian yang dijabarkan di atas pastinya bisa berpengaruh pada rutinitas mahasiswa itu sendiri. Sehingga perlu adanya cara supaya bisa mengatasi hambatan—hambatan yang ada yakni perlu sebuah strategi koping yang bisa

dipakai oleh seseorang untuk mengatasi stress akademik yang dirasakannya. Koping ialah perilaku individu untuk mengatasi permasalahan atau tekanan (Folkman, dkk 1986). Mengelola keadaan yang beresiko menggunakan koping yang benar bisa memberi arahan seseorang pada respon yang adaptif, maka seseorang bisa bertahan serta memunculkan pengaruh yang baik (Angolla & Ongiri, 2009). Koping dipakai individu dalam menangani stres serta seluruh kendala yang dirasakan Menurut Lazarus (1984).

Terdapat dua strategi koping pokok yang umumnya bisa meminimalisir stress yakni *problem focused coping* (PFC) atau koping yang fokusnya terhadap permasalahan serta *emotion focused coping* (EFC) atau koping fokusnya terhadap emosional Lazarus dan Folkman (1984). Seseorang yang memakai PFC umumnya langsung berusaha atau bertindak dalam menyelesaikan permasalahan. Disisi lainnya, seseorang yang memakai EFC lebih memfokuskan terhadap upaya yang meminimalisir emosi negatif yang dirasakan ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan. Hal ini sesuai dengan penelitian Munawaroh (2011) menunjukkan hasil mahasiswa menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) sebanyak 55,16% serta strategi PFC sebanyak 41,5%.

Menurut hasil wawancara yang sudah dilaksanakan peneliti pada narasumber SA, A, serta YA, masing-masing narasumber memiliki cara masing-masing untuk mengatasi kondisi stres yang mereka alami. Narasumber SA dan YA memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti, menonton film, makan, dan lain-lain, sedangkan narasumber A

memilih untuk mengatasi langsung sumber masalah yang ia rasakan seperti mencoba menyelesaikan tugas perkuliahannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Sawitri dan Nugrahaeni (2021) menyebutkan bahwa sesuatu yang dikerjakan tiap mahasiswa untuk menghadapi kondisi stresnya berbeda-beda. setiap mahasiswa menggunakan lebih dari satu strategi koping. Ada yang melakukan strategi *emotion focused coping* (EFC) dengan melakukan kegiatan seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, bermain *game online* dan lain-lain. bentuk strategi lainnya yaitu *problem focused coping* (PFC) dengan melakukan penyelesaian masalah dengan berusaha untuk mencari informasi dari teman-teman terkait dengan permasalahan pada skripsinya, seperti bahan referensi dan informasi tempat penelitian.

Pemakaian strategi koping yang yang sesuai bisa menyelesaikan permasalahan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) faktor penentu strategi koping manakah yang dipakai mahasiswa tergantung dengan cocok tidaknya antara pengguna strategi koping terhadap bisa atau tidaknya situasi itu terkontrol. Mahasiswa yang mengalami permasalahan terkait dengan skripsinya harapannya bisa tahu seberapa penting pemahaman untuk melaksanakan strategi koping yang efektif untuk mengatasi stres akademik supaya tidak mengalami stres yang berlarut-larut.

Sehingga dengan fenomena-fenomena yang sudah dijabarkan, penulis memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai “HUBUNGAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT

AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI TENGAH PANDEMI COVID-19”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian adalah “apakah terdapat hubungan strategi koping terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19?”.

## **C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah melihat Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Tama Jagakarsa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19.

### **2. Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan supaya hasilnya bisa memberikan banyak manfaat dari segi teoritis maupun praktik untuk mengembangkan ilmu Psikologi.

#### **a. Secara Teoritis**

Memperbanyak hasil penelitian terkait hubungan strategi koping pada stres akademik dan bisa memperluas teori terkait

strategi koping pada stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19.

b. Secara Praktis

- 1) Untuk Mahasiswa, diharapkan hasilnya bisa dipakai menjadi pedoman serta bahan supaya tahu jenis strategi koping serta aspek stres yang dirasakan mahasiswa/I tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Tama Jagakarsa dan lebih luasnya bisa dipakai para mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi guna menghadapi stres yang dialaminya.
- 2) Untuk pihak instansi Universitas Tama Jagakarsa dan Pemerintah, hasilnya diharapkan bisa memberi informasi terkait hubungan strategi koping terhadap stres akademik. Maka selanjutnya bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi pihak Universitas Tama Jagakarsa serta Pemerintah untuk membentuk dan mewujudkan SDM yang bermutu untuk bangsa serta negara yang lebih maju.

**D. Perbedaan Terhadap Penelitian Sebelumnya**

Penelitian ini pernah pula diambil menjadi topik penelitian dari sejumlah peneliti terdahulu. Sehingga penulis pun harus mempelajari sejumlah penelitian sebelumnya yang bisa digunakan menjadi pedoman untuk penulis saat melaksanakan penelitian ini.

Pada penelitian Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, dkk (2015), yang berjudul “*Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sumber stres utama dari responden ialah sulit dalam menyusun jadwal kuliah serta kerja, banyaknya tugas kuliah dan pekerjaannya, dan susah membagi waktu dengan keluarga. Strategi koping untuk mahasiswa yang sudah kerja di penelitian ini ialah melaksanakan PFC serta EFC. Pada permasalahan PFC, pelaksanaannya bisa melalui penyusunan jadwal secara lebih ketat, minta nasihat dari seseorang yang paling dekat, serta sesegera mungkin mengerjakannya dengan tidak menunda-nunda. Sementara pada EFC pelaksanaannya bisa melalui usaha tidak memperbesar permasalahan, mengeluarkan emosi yang ada, berpikir positif dan pasrah, serta melakukan kendali atas emosi yang dirasakan.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fajar Rositoh, Sarjuningsih, dan Tatik Imadatus Sa’adati (2017), yang berjudul “Strategi Coping Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang utama dari responden adalah kurangnya waktu untuk mengerjakan tugas akhir, banyaknya tugas serta besarnya tanggung jawab, dan kesulitan menghadapi tuntutan peran ganda dan tugas akhir. Strategi koping pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan strategi PFC seperti komitmen untuk menyusun jadwal serta mengatur waktu guna menyusun tugas akhir, fokus ke salah satu tugas serta memberi prioritas pada setiap tugasnya supaya bisa terselesaikan secara bertahap, dan meminta bantuan orang lain untuk mengatasi masalah yang

dihadapinya. Bentuk strategi koping berikutnya ialah EFC bentuk tindakan yang dilakukan responden adalah dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan.

Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha (2017) melakukan penelitian berjudul “Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping siswa Berbakat”. Hasil penelitian ini menunjukkan Stres akademik siswa berbakat ada di kategori sedang, mayoritas siswa cukup bisa melakukan kelola atas stres akademiknya Siswa yang memiliki bakat kebanyakan memakai strategi koping di aspek EFC. Berarti siswa yang memiliki bakat memiliki kecenderungan menyelesaikan masalah memakai strategi koping yang fokusnya pada emosional.

Indah Indria, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty (2019). Melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru”. Hasilnya memperlihatkan bahwasanya sabar bisa memperkirakan keadaan stres akademik mahasiswa yakni sejumlah 31,2% dengan nilai korelasinya yaitu -0,559. Yang memperlihatkan terdapat hubungan kearah negatif yang berarti diantara kesabaran dan stres akademik, dimana bertambah tinggi kesabaran mahasiswa akan menurun stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya sabar berperan penting untuk menghindari stres pada mahasiswa karena tekanan akademis.

Pada penelitian Jehan Shahnaz Azahra, (2017), yang berjudul “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi”.



Hasilnya menunjukkan bahwasanya ada keterkaitan yang berarti diantara stres akademik dan aspek PFC serta EFC pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan tingginya nilai korelasi yang didapatkan pada hubungan di antara stres akademik dengan EFC (0,628) daripada dengan PFC (0,224).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni (2021) yang berjudul “Strategi *Coping* Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19”. Stres yang dialami responden yaitu bimbingan yang dilakukan secara *online*, menurunnya intensitas bimbingan, tidak detailnya aktivitas di dalam bimbingan misalnya pembahasan, sulit menemukan referensi serta terbatas saat mengambil data. Strategi koping yang dilakukan responden dengan aspek *emotional focused coping* adalah melakukan pengalihan aktivitas misalnya menonton film, membaca buku, mendengarkan musik, bermain *game online* dan lain-lain. bentuk strategi *problem focused coping* yaitu dengan melakukan penyelesaian masalah dengan berusaha untuk mencari informasi dari teman-teman terkait dengan permasalahan pada skripsinya, seperti mencari bahan referensi dan informasi tempat penelitian.

Yang membedakan beberapa penelitian sebelumnya dengan penelitian yang ingin penulis lakukan ialah ada perbedaan di variabel yang digunakan yang mana beberapa penelitian sebelumnya hanya menggunakan variabel seperti strategi koping, kesabaran, atau stres akademik. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel strategi koping serta menambahkan variabel lain

yaitu stres akademik. Terdapat perbedaan juga pada responden yang akan penulis teliti dimana dalam penelitian-penelitian terdahulu hanya menggunakan responden seperti mahasiswa yang bekerja, mahasiswi yang telah menikah, dan siswa berbakat. Sedangkan responden yang akan peneliti gunakan adalah seluruh mahasiswa/i aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan status bekerja atau tidak bekerja, telah menikah atau belum menikah, pria atau wanita, dan akan diteliti dalam situasi pandemi Covid-19.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah pemahaman dan memberikan gambaran secara garis besar mengenai seluruh permasalahan yang dibahas. Skripsi ini terdiri dari lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

##### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini membahas mengenai fenomena dari latar belakang mengenai judul penelitian, rumusan permasalahan yang diikuti dengan tujuan dan manfaat penelitian ini, serta diakhiri dengan sistematika penulisan.

##### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas mengenai sejumlah konsep yang menjadi dasar pemikiran dari penelitian ini, meliputi stress akademis, coping, covid-19. dimensi-dimensi dari variabel

penelitian serta keterkaitan variabel yang dibuktikan pada penelitian sebelumnya, dan hipotesis penelitian untuk membuktikan terdapat hubungan atau tidak terdapat hubungan antar variabel penelitian.

**BAB III : METODE PENELITIAN**

Bab ini membahas mengenai variabel penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, metode analisis instrumen, uji coba instrumen, dan metode analisa data.

**BAB IV : LAPORAN HASIL PENELITIAN**

Bab ini membahas mengenai orientasi kancah, pelaksanaan penelitian, gambaran mengenai subjek penelitian, dan analisis hasil penelitian.

**BAB V : PENUTUP**

Bab ini membahas mengenai pembahasan hasil penelitian, kesimpulan dan saran.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stres Akademik**

##### **1. Definisi Stres Akademik**

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan stres adalah tekanan-tekanan yang muncul sebagai dampak adanya kekecewaan sebab ketidaksesuaian ekspektasi dengan realitanya. Stres dirasakan jika terdapat ketidak seimbangan di antara tuntutan dengan kemampuan (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Beck dan Judith (1998) menyatakan pula bahwasanya, stres bisa berakibat buruk apabila seseorang menganggap dia tidak bisa menghadapi kendali ataupun tekanan yang ada maka bisa mempengaruhi cara berpikir dan perilakunya. Menurut Atkinson, dkk (2010) mendeskripsikan stres merupakan hal yang dialami apabila seseorang ada di situasi yang dirasanya memberi ancaman pada kondisi fisik maupun mentalnya. Menurut definisi diatas kesimpulannya berarti stres adalah suatu kondisi tertekan karena ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan dan dapat berakibat buruk apabila seseorang tidak dapat mengatasinya.

Misra dan McKean (2000) menerangkan bahwasanya stres akademik (*academic stressor*) adalah stres yang sumbernya dari proses pembelajaran yang berpengaruh pada proses berpikir, emosional, fisik, serta perilaku yang muncul. Stres akademik merupakan stres karena

ketidaksanggupan siswa untuk mengatasi tekanan atas tuntutan akademik, yang mana kondisi tersebut bisa mengakibatkan timbulnya ketidaknyamanan yang mengacu pada ketegangan fisik, mental, serta perubahan perilaku (Wilks, 2008).

Olejnik dan Holschuh (2007) berpendapat bahwa stres akademik ialah tanggapan atau respon yang muncul dikarenakan begitu banyak tugas serta tuntutan yang mewajibkan siswa menyelesaikannya. Sementara itu Alvin (2007) menyatakan Stres Akademik merupakan stres yang muncul karena ada suatu tekanan untuk memperlihatkan kelebihan atau prestasi di kondisi kompetisi akademik yang terus meningkat maka mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan serta tekanan.

Gadzella (1994) menjelaskan bahwa stres akademik menjadi persepsi individu pada *stressor* akademik serta bagaimanakah responnya pada *stressor* tersebut yang meliputi reaksi fisik, perilaku, emosi, serta kognitif. Davidson (2001) menyatakan stres akademik bersumber dari keberadaan penilaian pada situasi belajar yang dinilai terdapat ekspektasi yang terlalu tinggi, monoton, terlalu banyak tugas yang wajib dikerjakan, ketidakjelasan di dalam kegiatan pembelajaran, bising, hilangnya kesempatan, adanya *deadline* tugas kuliah, kurangnya kontrol, serta tuntutan yang tidak sejalan. Dari penjelasan diatas kesimpulannya berarti stres akademik ialah stres yang timbul akibat terlalu banyak tekanan berupa tuntutan akademik yang dapat berdampak negatif terhadap perubahan tingkah laku, fisik dan psikologis.

## 2. Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1994) menerangkan mengenai dimensi stres akademik kedalam 2 (dua) bagian yakni *stressor* akademik serta reaksi pada *stressor* akademik.

### a. Stressor Akademik

Gadzella (1994) berpendapat bahwasanya *stressor* akademik adalah peristiwa (rangsangan) yang menekan dan menuntut adaptasi diri di luar hal yang biasa dialami di dalam rutinitasnya. *stressor* akademik mencakup 5 kategori yaitu:

- 1) *Frustrations*(frustrasi) : frustasi dapat diartikan sebagai rasa kecewa yang muncul dari dalam individu yang disebabkan oleh tidak sanggup atau tidak tercapainya suatu keinginan. Frustrasi ini biasa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir khususnya yang sedang menyusun skripsi, seringkali mahasiswa tersebut merasa frustasi saat sulit menemukan sumber literatur untuk penelitian yang sedang dikerjakan atau yang paling dasar yakni sulit menemukan tema dan judul penelitian, keterbatasan dana juga dapat membuat mahasiswa frustasi untuk tidak menyelesaikan perkuliahannya.
- 2) *Conflicts* (konflik), kaitannya pada pemilihan dua alternatif atau lebih yang menjadi keinginan, dua alternatif atau lebih yang tidak menjadi keinginan, serta diantara alternatif yang menjadi keinginan serta tidak. Konflik yang terjadi pada mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi saat dia ada di sejumlah pilihan misalnya bingung memilih untuk bertemu dosen pembimbing atau tidak serta bingung menyelesaikan revisi, Kebingungan untuk menyelesaikan tugas pekerjaan atau bingung menyelesaikan revisi dan lain sebagainya.

- 3) *Pressures* (tekanan), kaitannya terhadap persaingan, beban kerja berlebih, *deadline*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merasakan sejumlah tekanan dari beberapa sumber, seperti tekanan dari dosen pembimbing yang memberi batasan waktu revisi yang sangat pendek, orang tua yang meminta supaya tugas akhirnya cepat selesai serta lulus sesuai waktunya, serta lingkungan sosial yang mengharuskan mahasiswa supaya bisa bersaing dengan yang lainnya.
- 4) *Changes* (perubahan), kaitannya terhadap pengalaman buruk, perubahan yang banyak terjadi diwaktu yang sama, dan tujuan serta hidup tergantung. Perubahan tersebut begitu mahasiswa rasakan ketika mengerjakan skripsi khususnya saat banyaknya perubahan diwaktu yang sama, seperti saat mahasiswa yang biasa kuliah dengan jadwal yang pasti berubah jadi tidak mempunyai jadwal yang pasti untuk bimbingan dengan dosennya, perubahan pembelajaran *offline* menjadi pembelajaran daring atau *online*, perubahan uang saku, sampai berkurangnya ja, tidur karena menyusun skripsi.

5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), kaitannya terhadap kemauan individu untuk bersaing, disenangi orang-orang, khawatir akan semua hal, memiliki jalan keluar atas masalah, prokrastinasi, serta cemas menghadapi ujian. *Self-imposed* biasa dialami mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir khususnya saat khawatir akan suatu hal yang belum kejadian misalnya khawatir tidak lulus sidang.

b. Reaksi Terhadap *Stressor* Akademik

Reaksi tersebut meliputi reaksi fisik, perilaku, emosi, serta kognitif. Reaksi terhadap *stressor* akademik berdasarkan pendapat Gadzella (1994) ialah:

- 1) *Physiological* (reaksi fisik) seperti berkeringat yang berlebihan, gemetaran, kecapekan, gagap saat bicara, sesak nafas, permasalahan kulit, bergerak dengan cepat, sakit perut, radang sendi, nyeri punggung, pusing, bertambah atau turunnya berat badan dengan drastis.
- 2) *Emotional* (reaksi emosi) seperti marah, ketakutan, sedih, serta bersalah.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) seperti menyakiti orang lain, mudah marah, mengucilkan diri, menangis, menyakiti dirinya sendiri, berlebihan dalam merokok, percobaan bunuh diri, serta memakai *defense mechanism*.



- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) seperti bagaimanakah seorang individu memberi penilaian atas situasi yang bisa mengakibatkan stres serta bagaimana seorang individu bisa memakai strategi yang benar untuk menghadapi tekanan situasi.

Maka berdasarkan penjelasan dimensi stres akademik menurut Gadzella (1994), teori ini lah yang penulis gunakan sebagai alat ukur stres akademik.

Taylor (2003) mendeskripsikan teori terkait respon atas stres, khususnya respon fisiologis secara lebih mendetail. Secara fisik, beberapa hal yang dinilai membahayakan atau mengancam individu bisa mengaktifkan sistem saraf simpatis yang berakibat pada peningkatan tekanan darah, produksi keringat, detak jantung, dan menyempitnya pembuluh darah. Stress bisa pula membuat sistem HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical*) menjadi aktif yang mana tubuh memunculkan hormon stres. Di jangka panjang, hormon stres misalnya norepinefrin serta epinefrin bisa menyebabkan penurunan fungsi imunitas tubuh, membuat detak jantung meningkat, serta tidak seimbangnya biokimia tubuh maka bisa menyebabkan munculnya penyakit (fisik atau pun mental).

Selye (1976) belajar mengenai dampak yang didapatkan jika stressor terus timbul. Lalu dikemukakan istilah *General Adaptation Syndrome*(GAS) yang berarti respon fisik nonspesifik untuk

menangani stres yang meliputi 3 tahapan, yakni *alarm*, *resistance* serta *exhaustion*. *Alarm* ialah tahapan awal GAS yang mana tubuh menghasilkan energi agar menghadapi tuntutan yang menyebabkan stres. Di tahapan tersebut terjadi *fight-or flight response* yakni pilihan untuk menangani sesuatu yang menyebabkan stres atau menghindarinya. *Resistance* berarti tahapan kedua GAS yang mana tubuh mencoba memelihara keseimbangan untuk menangani sesuatu yang menyebabkan stres kronis. Kemudian tahapan terakhir GAS ialah *exhaustion*, yang berarti sistem atau bagian tubuh rusak karena tuntutan dari stres yang begitu kronis (Kleinman, 2012).

Adapun respon kognitif mencakup proses penilaian atas stres yang dinilai membahayakan atau memberi ancaman pada diri, kacaunya pikiran, tidak bisa konsentrasi, atau timbulnya pemikiran yang tidak sehat. Respon kognitif pun mencakup kegiatan koping. Reaksi emosi terhadap stres seperti rasa cemas, marah, takut, depresi, malu, penyangkalan, hingga tabah serta sabar. Respon tingkah laku bisa dengan perbuatan melawan hal yang menyebabkan stres atau menghindarinya (Taylor, 2003). Gejala stres akademik yang merupakan respon terhadap *stressor* akademik, seperti kurang energi, tingginya tekanan darah, terjadi peningkatan/penurunan nafsu makan, ketergantungan pada obat untuk menyembuhkan penyakit, merasa depresi, istirahat yang kurang, sulit konsentrasi, dan merasakan kecemasan serta ketegangan (Angolla & Ongori, 2009).

### 3. Faktor Pengaruh Stress Akademik

Kai-wen (2009) menyebutkan terdapat sejumlah faktor pengaruh stres akademik diantaranya:

a. Faktor fisik

Kebanyakan remaja begitu memperhatikan penampilan fisiknya. Tidak sedikit yang merasakan ketidakpuasan atas penampilan fisiknya. Mahasiswa yang merasakan ketidakpuasan atas penampilan fisiknya bisa merasa stres. Stres yang muncul akan mempengaruhi rasa percaya dirinya serta bisa berdampak terhadap munculnya tingkah laku di kehidupan sehari-hari.

b. Faktor keluarga

Keluarga yang banyak permasalahan yang terlihat dari komunikasi yang kurang di antara anak dengan orang tuanya serta tidak saling mengerti diantara keduanya. Hal tersebut bisa membuat stres psikis anaknya meningkat.

c. Faktor sekolah

Stres pada mahasiswa awalnya dari lingkup kuliah yaitu banyaknya tugas, persiapan untuk ujian, sanksi dari dosen, kurang memuaskannya performa akademis, serta tidak begitu menyukai mata kuliah. Harapan dari dirinya, orang tua, serta dosen yang biasa menjadi sumber stres akademik.

d. Faktor sosial

Dengan perkembangan zaman serta penduduk yang beragam, tiap individu mempunyai peran ganda. Di dalam keluarga, seorang mahasiswa memiliki peran pula menjadi anak, suami/istri, adik/kakak.

## **B. Koping**

### **1. Definisi Koping**

Greenberg (2002) menyatakan bahwasanya saat individu menghadapi suatu kondisi dan situasi yang memunculkan stres akan membuat seseorang tersebut terpicu untuk berperilaku koping. Folkman, dkk (1986) berpendapat bahwa koping adalah sebuah upaya yang ada keterlibatan perubahan perilaku serta kognitif untuk mencukupi seluruh tuntutan yang bersumber dari dalam dirinya ataupun lingkungan yang dianggap diatas kemampuan individu. Lazarus, (1986) mendefinisikan koping stres menjadi sebuah proses yang mana individu berupaya menangani serta menguasai situasi stres yang membuatnya tertekan karena permasalahan yang ada dengan cara melaksanakan perubahan perilaku ataupun kognitif untuk mendapatkan rasa aman pada dirinya.

Holahan dan Moos (1987) menyatakan bahwasanya koping yang dikerjakan seorang individu guna menangani permasalahan yang ada dapat berupa tingkah laku negatif atau positif. Koping ialah sebuah proses yang dilaksanakan tiap waktu di dalam lingkup keluarga, kerja,

masyarakat, atau sekolah. Koping dipakai seorang individu guna menghadapi stres serta sejumlah kendala yang terjadi dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002). Lazarus dan Folkman (Sarafino, 1997) menafsirkan koping ialah sebuah proses yang mana seseorang mencoba mengatur ketidakseimbangan persepsi diantara tuntutan situasi yang menekan dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu. Sementara Lazarus dan Folkman (Smet, 1994) menyebutkan koping ialah suatu proses yang mana seseorang mencoba melakukan kelola atas jarak yang ada diantara seluruh tuntutan (yang bersumber dari dirinya ataupun lingkungannya) dengan berbagai sumber daya yang digunakannya untuk menghadapi stres.

## 2. Jenis Koping

Folkman, dkk (1986) mengatakan koping bisa mempunyai dua fungsi pokok yakni bisa berupa fokus ke titik persoalan dan melaksanakan regulasi emosi untuk menanggapi permasalahan. Folkman, dkk (1986) membagi koping jadi dua, yakni :

- a. Koping yang fokusnya pada emosi (*emotion focused coping*), yang mana di Koping ini individu berupaya dengan cepat untuk meminimalisir akibat stresor melalui penyangkalan adanya stresor ataupun menarik dirinya dari situasi. Koping semacam ini tidak menghilangkan stressor serta tidak pula membantu seseorang untuk mengembangkan cara yang lebih tepat dalam mengatur stresor.

Koping yang berfokus pada emosi digolongkan kedalam lima komponen, yakni :

- 1) *Distancing* ialah tidak melibatkan dirinya di masalah atau membuatnya kelihatan positif.
  - 2) *Escape avoidance* ialah menghindari atau lari dari permasalahan yang ada.
  - 3) *Self controlling* atau kendali diri ialah sebuah bentuk respon melalui dilaksanakannya aktivitas pembatasan atau regulasi tindakan ataupun perasaan.
  - 4) *Accepting responsibility* ialah sebuah respon yang memunculkan serta menambah rasa sadar mengenai perasaan diri dalam sebuah permasalahan yang dihadapinya, serta berupaya memposisikan semua seperti seharusnya.
  - 5) *Positive reappraisal* ialah sebuah respon dengan mewujudkan makna positif didalam dirinya yang bertujuan supaya mengembangkan diri dengan melibatkan sesuatu yang religi.
- b. Koping yang fokusnya pada permasalahan (*problem focused coping*) seseorang akan memberi penilaian atas stresor yang dihadapinya serta mengerjakan suatu hal supaya mengubah stressor ataupun memodifikasi responnya untuk mengurangi dampak stressor itu. Koping yang fokusnya pada permasalahan dibagi menjadi 3 komponen yaitu:

- 1) *Planful problem-solving* ialah reaksi atau respon yang muncul melalui adanya suatu aktivitas yang tujuannya untuk mengubah kondisi, melalui pendekatan dengan analitis untuk menangani permasalahan hingga selesai.
- 2) *Confrontative coping* ialah reaksi atau respon yang muncul melalui adanya suatu aktivitas yang tujuannya untuk mengubah kondisi melalui pemberian tantangan langsung (konfrontasi) sumber permasalahan.
- 3) *Seeking social support* ialah sebuah reaksi atau respon melalui pencarian pertolongan dari pihak luar.

Berdasarkan penjelasan Folkman, dkk (1986) mengenai strategi koping, teori ini lah yang akan penulis gunakan sebagai alat ukur strategi koping.

Stuart dan Sundeen (1995) menyebutkan Strategi koping dapat digolongkan kedalam 2 golongan yakni :

- a. Strategi koping adaptif ialah strategi yang menunjang fungsi integrasi, belajar, pertumbuhan, serta meraih tujuan. Kelompok didalam strategi koping ini ialah berbincang dengan orang lain, teknik relaksasi, mengatasi permasalahan dengan efektif, latihan seimbang serta kegiatan konstruktif (cemas yang dinilai menjadi sinyal peringatan serta seseorang menerima peringatan dan

seseorang menerima rasa cemas tersebut menjadi suatu tantangan yang harus terselesaikan).

- b. Strategi koping maladaptif ialah strategi yang memberi hambatan pada fungsi integrasi, mengurangi otonomi serta berkecenderungan menguasai lingkungan. Kategori di strategi ini ialah konsumsi berlebih atau tidak mengkonsumsi apapun, bekerja berlebih, menghindar serta kegiatan destruktif (mencegah sebuah permasalahan melalui pengelakan atas jalan keluar).

Rasmun (2004) mengelompokkan coping stres menjadi 2 seperti dibawah ini:

- a. Koping psikologis biasanya tanda yang muncul karena stres psikis tergantung atas dua faktor, yakni:
  - 1) Pada stresor yang diterima, bagaimanakah penerimaan atau persepsi seseorang pada stressor, berarti seberapa berat apa ancaman yang seseorang rasakan atas stresor yang ia terima.
  - 2) Keefektifan strategi koping yang dipakai oleh seseorang, berarti dalam menghadapi stressor, apabila strategi yang dipakai efektif akan memunculkan penyesuaian yang baik serta menjadi sebuah pola baru di kehidupan, namun apabila kebalikannya bisa menyebabkan masalah kesehatan mental serta fisiknya.



b. Koping psikososial ialah reaksi psikososial atas rangsangan stres yang dihadapi atau diterima seseorang. Ada 2 kategori coping yang bisa dikerjakan guna menangani rasa cemas serta stres:

1) Reaksi yang orientasinya pada tugas (*task oriented reaction*). Cara ini dipakai dalam mengatasi permasalahan hingga selesai, menyelesaikan konflik, serta mencukupi keperluan dasar. Ada 3 jenis reaksi yang orientasinya pada tugas, yakni Perilaku menyerang, menarik diri serta Kompromi.

2) Reaksi yang orientasinya pada Ego, Reaksi ini biasa dipakai seseorang untuk menangani stress, atau ancaman, serta apabila dilaksanakan di waktu yang pendek bisa meminimalisir rasa cemas, namun apabila dipakai di waktu yang panjang bisa menyebabkan masalah orientasi realita, semakin buruknya hubungan interpersonal, serta membuat produktifitas kerja menurun. Bentuk reaksi koping jenis ini diantaranya:

a) Fantasi atau Memenuhi keinginan dengan prestasi serta angan-angan yang menjadi halangan, Penyangkalan atau Melindungi diri atas realita yang tidak sesuai harapan, dengan menolak menghadapinya, biasa dengan melarikan diri misalnya jatuh sakit atau sibuk pada hal lainnya.

b) Rasionalisasi atau Berusaha memberikan bukti bahwasanya tingkah lakunya tersebut masuk akal serta bisa dibetulkan maka bisa disetujui oleh dirinya sendiri serta masyarakat.

- c) Proyeksi berarti menyalahkan pihak lain terkait kesulitannya atau kemauannya yang tidak baik.
- d) Kompensasi atau Menutupi kekurangan, melalui sifat yang ingin ditonjolkan atau pemuasan dengan berlebih di sebuah bidang dikarenakan merasa frustrasi di dalam bidang lain.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Stanton dan Taylor (2006) menyatakan *individual differences* berpengaruh pada seorang individu saat menangani keadaan *stressful* yang nantinya bisa berpengaruh terhadap kesehatannya. Beberapa faktor yang berpengaruh pada pemilihan strategi koping, ialah:

- a. *Optimism* (Optimis), ialah harapan bahwasanya bisa mendapatkan hasil baik dalam diri dibandingkan hal negatif.
- b. *Personal Control*(Kontrol Personal), ialah perasaan bahwasanya individu bisa menentukan keputusan serta tindakan efektif supaya memperoleh hasil sesuai harapan, dan menghindar dari sesuatu yang tidak diinginkan.
- c. Interpretasi positif pada dirinya sendiri dan *self esteem* yang tinggi.
- d. *Social Support* (Dukungan Sosial), pengalaman atau persepsi diperhatikan atau dicintai orang lain dan perasaan bernilai serta berharga untuk orang lain.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwasanya strategi koping mengarah pada seluruh usaha, baik tingkah laku ataupun psikis, dalam menguasai, mentoleransi, menurunkan, atau meminimalisir sebuah peristiwa atau situasi yang sangat menekan. Sehingga bisa dinyatakan bahwasanya strategi koping ialah sebuah proses yang mana seseorang berupaya melakukan penanganan serta penguasaan situasi stress yang memberi tekanan karena terdapat permasalahan yang tengah dihadapi seseorang tersebut melalui perubahan tingkah laku ataupun kognitif untuk mendapatkan kenyamanan di dalam diri seseorang itu. Dalam memilih strategi yang dilaksanakan oleh seseorang untuk menangani permasalahan yang ada bisa berpengaruh pada bagaimakah tingkat stress serta kepribadian individu.

## **C. Mahasiswa**

### **1. Definisi Mahasiswa**

Sarwono (1978) menyatakan bahwasanya mahasiswa ialah manusia yang dengan resmi terdaftar dalam pelaksanaan pembelajaran di perguruan tinggi dengan Batasan umur di antara 18-30 tahun. Mahasiswa ialah sebuah kelompok didalam masyarakat yang mendapatkan statusnya dikarenakan ikatan terhadap perguruan tinggi. Mahasiswa pun sebagai calon cendekiawan atau intelektual muda pada sebuah lapisan masyarakat yang biasanya persyaratan terhadap berbagai predikat.

Mahasiswa tidaklah sama dengan murid. Mahasiswa bertanggung jawab lebih besar karena mahasiswa diminta untuk bisa bermanfaat tidak

sekedar untuk diri sendiri tetapi untuk orang lain juga. Berdasarkan KBBI, mahasiswa ialah pelajar di perguruan tinggi. Pada struktur Indonesia, mahasiswa posisinya di jenjang satuan Pendidikan paling tinggi diantara yang lainnya.

Maka kesimpulannya ialah mahasiswa merupakan individu yang berstatus serta berhubungan dengan perguruan tinggi seperti institusi, universitas, maupun akademi dan harapannya bisa menjadi calon cendekiawan.

## 2. Fungsi Mahasiswa

Hudori (2013) menyebutkan fungsi serta peran mahasiswa diantaranya:

- a. *Iron Stock*, mahasiswa nantinya diharuskan dapat menggantikan pemimpin di pemerintah, artinya mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa.
- b. *Agent of Change*, mahasiswa diharuskan sebagai agen perubahan. Apabila terdapat suatu hal yang terjadi dilingkungan sekitar serta hal tersebut tidak benar, mahasiswa diharuskan memberi perubahan berdasarkan harapan yang sebenarnya.
- c. *Social Control*, haruslah bisa mengontrol sosial yang terdapat dilingkungan sekitar (masyarakat). Disamping pintar di bidang akademik, tetapi juga harus pintar bersosialisasi dengan masyarakat.

- d. *Moral Force*, mahasiswa wajib menjaga moral yang telah ada. Apabila dilingkungan sekitar ada suatu hal yang tidak bermoral, sehingga mahasiswa diharuskan memberi perubahan dan membenarkannya lagi berdasarkan sesuatu yang menjadi harapan.

#### **D. Covid-19**

Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan muncul di Wuhan Provinsi Hubei. Sumber penularannya hingga saat ini belum jelas, namun kasus awalnya yang muncul dihubungkan dengan pasar ikan yang berada di Wuhan (Rothan & byrareddy, 2020). Awal mulanya, penyakit tersebut dikatakan sebagai 2019 novel CoronaVirus (2019-nCoV). Lalu di tanggal 11 Februari 2020. WHO menyatakan istilah baru untuk penyakit ini yakni CoronaVirus Disease (COVID-19) yang diakibatkan adanya virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2).

Virus tersebut dapat ditularkan antar manusia serta sudah tersebar dengan luas di China serta 190 negara lebih dan teritori lain, kemudian Pada 12 Maret 2020, WHO menyatakan COVID-19 adalah pandemi (Sohrabi, dkk, 2020). COVID-19 pertama kali terlapor masuk ke Indonesia di tanggal 2 Maret 2020 berjumlah dua kasus yang terkonfirmasi. Sampai sekarang Rabu, 22 september 2021 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia berjumlah 4.198.678 jiwa, dengan pasien Covid-19 meninggal dunia sebanyak 140.954 jiwa (Maharani, 2021).

### **E. Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19**

Menurut keputusan Presiden No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Covid-19, menyebutkan Covid-19 menjadi suatu hal yang darurat di masyarakat yang harus dilaksanakan usaha penanggulangan (Telaumbanua, 2020). Salah satu usaha pemerintah untuk menanggulangnya yaitu dengan melakukan pembatasan sosial (*Social Distancing*) (Yunus, 2020). Pembatasan sosial ini adalah pembatasan kegiatan tertentu dalam suatu wilayah dengan melakukan jaga jarak (*Physical Distancing*) (Ahyar, 2020).

Pemerintah menetapkan kebijakan untuk meniadakan kegiatan pembelajaran tatap muka serta beralih menjadi belajar online dirumah melalui bermacam-macam media, sebagaimana diatur didalam SE Kemendikbud No.4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang dikuatkan dengan SE Sekjen No.15 Tahun 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) selama darurat Covid-19, kebijakan tersebut mengarah ke penutupan sekolah, universitas dan perguruan tinggi.

Pembatasan Sosial Berskala Besar yang pemerintah tetapkan menjadikan Lembaga Pendidikan di tingkat pra sekolah sampai perguruan tinggi tidak beroperasi di kurun waktu tertentu. Kegiatan belajar mengajar yang semula tatap muka atau *offline* saat ini dilakukan secara jarak jauh atau *online*. Kegiatan perkuliahan saat ini dilaksanakan secara *online* dengan beberapa aplikasi pendukung aktivitas perkuliahan.

Aplikasi-aplikasi dan platform bisa dipakai mahasiswa supaya mempermudah kegiatan pembelajaran yang berlangsung *online* seperti menjalani proses kuliah, mengerjakan tugas, melaporkan kegiatan kuliah dengan daring melalui aplikasi *teleconference* seperti *zoom* dan *Microsoft Teams* (Almarzooq et al., 2020), *Virtual Reality* (Singh et al., 2020). *Google Classroom*, *Whatsapp*, *Quipper*, *Microsoft*, dan lain-lain (Herliandry et al., 2020). Maka kemampuan mahasiswa untuk menggunakan teknologi informasi (TI) dituntut meningkat.

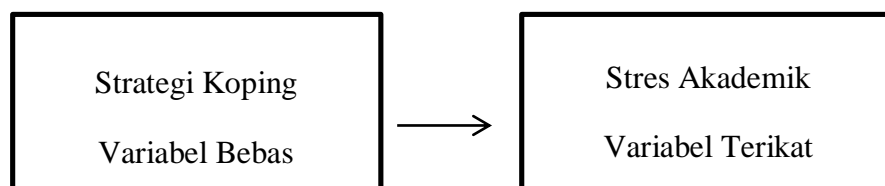
#### **F. Hubungan Strategi Koping dengan Stres Akademik**

Mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk Menyusun skripsi atau tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi yang disusun mahasiswa bisa menjadikannya rentan stres (Fadillah, 2013). Stres pada mahasiswa terkait skripsi saat kuliah dikatakan stress akademik. Stress akademik yang mahasiswa alami ketika sedang menyusun tugas akhir bisa karena sulit menemukan literatur, menentukan tema, bertemu dosen pembimbing, serta revisi yang terlalu banyak.

Masing-masing orang mempunyai reaksi yang tidak sama atas stressor yang dialaminya, kondisi tersebut yang menjadikan tiap orang mempunyai tingkatan stress yang tidak sama. Disamping perbedaan reaksi, pemilihan strategi pun berpengaruh pada stress seseorang. Baron dan Byrne (2003) menyatakan terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh pada stress misalnya kemampuan koping seseorang. Dikuatkan dengan argument Gibbons (2007)

menyebutkan bahwasanya stress berasosiasi terhadap cara individu menangani suatu hal serta strategi koping yang dipakai. Penelitian oleh Jehan (2017) mengatakan bahwasanya ada hubungan positif yang berarti diantara stres akademik dan strategi koping. Menurut uraian di atas bisa terlihat bahwasanya terdapat keterkaitan antara cara seseorang melakukan kendali serta meminimalisir situasi yang menekan dengan koping stres.

### G. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berfikir

### H. Hipotesis Penelitian

#### 1. Hipotesis Alternatif

Ha: Terdapat Hubungan antara Strategi Koping dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Tama Jagakarsa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19.

#### 2. Hipotesis Nol

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat Hubungan antara Strategi Koping dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Tama Jagakarsa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ialah unsur penting didalam suatu penelitian ilmiah maka metode yang dipakai di penelitian bisa menjadi penentu hasil penelitiannya apakah bisa dipertanggungjawabkan atau tidak(Hadi, 2000). Metode penelitian dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif. Sementara jenis penelitiannya ialah jenis penelitian korelasional. Jenis penelitian tersebut tujuannya untuk mengetahui apakah di antara kedua variabel ataupun lebih berhubungan (berkorelasi) atau tidak (Arifin, 2009). Sesuai dengan tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi koping dengan stres akademik.

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ialah sebuah sifat atau atribut atau nilai dari objek, manusia, atau aktivitas yang memiliki suatu variasi yang peneliti tetapkan guna dipelajari serta nantinya diambil kesimpulan (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini sudah ditetapkan dua variabel, yakni variabel independen/bebas serta variabel dependen/terikat.

Variabel bebas ialah variabel yang memberi pengaruh atau menjadi penyebab muncul atau berubahnya variabel terikat. Variabel terikat ialah variabel yang mendapatkan pengaruh atau sebagai dampak variabel bebas

dari landasan teori yang sudah disampaikan, sehingga variabel penelitian ini ialah:

1. Variabel bebas/independen (X) = Strategi Koping
2. Variabel terikat/dependen (Y) = Stres Akademik

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel – variabel penelitian sebetulnya ialah sekumpulan konsep tentang peristiwa yang diteliti. Biasanya, dikarenakan rumusan variabel tersebut sifatnya masih konseptual, maka masih bermakna abstrak meskipun mungkin kadang telah bisa dimengerti maksudnya. Azwar (2015) menyatakan bahwasanya saat meneliti, definisi atau Batasan sebuah variabel tidak bisa dibiarkan ambigu, yakni bermakna ganda, atau tidak memperlihatkan indikator secara jelas. Sehingga, supaya bisa melakukan pengukuran pada variabel dengan tepat, diperlukan mendefinisikan Kembali konsep yang tersedia supaya bisa dioperasionalkan secara ilmiah.

Definisi operasional ialah sebuah definisi terkait variabel yang menjadi rumusan menurut sejumlah karakteristik variabel tersebut yang bisa diamati (Azwar, 2015). Dibawah ini merupakan definisi operasional variabel independen serta dependen di penelitian ini

### **1. Definisi Operasional Stres Akademik**

Merupakan persepsi seseorang atas sebuah keadaan akademik yang terjadi pada seseorang seperti reaksi pikiran, fisik, emosi, serta perilaku

yang negatif yang timbul karena ada tuntutan akademik.

Variabel ini dapat diukur dengan alat ukur Gadzella's *Student-life Stress Inventory (SSI)* (1994). Skala stres akademik ini mencakup Sembilan kategori yang terbagi menjadi dua bagian yaitu jenis stresor dan reaksi terhadap stresor. Lima kategori dari jenis stressor yaitu frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, serta pemaksaan diri. Empat kategori dari reaksi pada stressor yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif.

## **2. Definisi Operasional Koping**

Koping adalah sebuah bentuk upaya atau usaha yang dilakukan seseorang dalam menangani atau meminimalisir situasi yang sangat menekan atau stress baik secara perilaku ataupun kognitif. Variabel ini dapat diukur dengan alat ukur *The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* dari Folkman, dkk (1986). Alat pengukuran ini meliputi dua dimensi yakni *problem focused coping (PFC)* serta *emotional focused coping (EFC)*. PFC terdiri dari 3 kategori yakni *seeking social support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. EFC terdiri dari 5 kategori yaitu *distancing*, *escape-avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *self control* menurut teori Folkman, dkk (1986).

## C. Populasi, Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel

### 1. Populasi

Sugiyono (2010), menyatakan bahwasanya populasi ialah wilayah generalisasi yang meliputi obyek atau subyek yang peneliti tentukan guna dikaji serta selanjutnya disimpulkan. Sementara Azwar (2012), menyebutkan populasi ialah sekelompok subjek yang mempunyai beberapa ciri, yang mana ciri-ciri tersebut menjadi pembeda sekelompok subjek ini terhadap subjek yang lain, serta kelompok subjek ini akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian yang dilaksanakan.

Adapun karakteristik kelompok subjek yang menjadi populasi penelitian ini ialah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Tama Jagakarsa. Pada penelitian ini populasinya sebanyak 443 mahasiswa/i yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Tama Jagakarsa.

**Tabel 1. Data Mahasiswa Tahap Akhir**

No	Fakultas	Jurusan	Jumlah
1	Ekonomi	Manajemen	84
		Akuntansi	51
2	Hukum	Ilmu Hukum	82
3	Ilmu Komunikasi	Ilmu Komunikasi	55
4	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Bahasa Indonesia	13
		Bahasa Inggris	9
5	Psikologi	Psikologi	22
6	Teknik	Sistem Informasi	13
		Teknik Informasi	45
		Teknik Sipil	37

	Teknik Mesin	19
	Teknik Arsitek	5
	Teknik Elektro	8
	<b>Jumlah</b>	<b>443</b>

## 2. Sampel

Menurut Azwar (1998), menyatakan bahwasanya sampel ialah Sebagian dari populasi, tentu ia haruslah mempunyai ciri-ciri yang populasi miliki. Seperti pendapat Arikunto (2002) bahwasanya sampel ialah bagian atau bisa mewakili populasi penelitian, lalu jika subjek dibawah 100, sebaiknya digunakan semuanya maka penelitian tersebut ialah penelitian populasi. Apabila jumlahnya diatas 100, sehingga bisa digunakan sekitar 10-15% atau 20-25%.

Seperti pendapat Arikunto (2002), 25% dari banyaknya populasi 443 orang yaitu sebanyak 110,75 orang, penulis bulatkan menjadi 110 orang. Maka sampel dalam penelitian ini ialah 110 mahasiswa/i yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Tama Jagakarsa.

## 3. Metode Pengambilan Sampel

Metode untuk mengambil data di penelitian ini adalah metode tak acak (*Nonprobability sampling*) dengan metode *Quota sampling*. Metode tak acak (*Nonprobability sampling*) yaitu teknik untuk mengambil sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang sama di setiap anggota atau unsur populasi untuk diambil sebagai sampel

(Sugiyono, 2012). Sampling kuota ialah pengambilan sampel dilakukan terhadap anggota populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu hingga total kuota sesuai keinginan (Sugiyono 2011).

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Arikunto (2010), menyatakan Teknik pengumpulan data ialah alat bantu yang dipakai peneliti saat melakukan pengumpulan data supaya aktivitas penelitian lebih sistematis serta dimudahkan olehnya.

Pada penelitian ini, peneliti memakai instrumen kuantitatif. Instrumen yang dipakai pada penelitian ini ialah angket atau kuesioner. Sugiyono (2014) menyatakan bahwasanya kuesioner atau angket ialah teknik untuk mengumpulkan data yang dilaksanakan melalui pemberian serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang ditulis untuk responden supaya diberi jawaban. Angket yang dipakai nanti ialah angket skala stres akademik serta angket skala strategi koping untuk melihat hubungan strategi koping dengan stres akademik.

##### **1. Skala Stres Akademik**

Alat ukur yang bentuknya kuesioner yang dipakai di penelitian ini ialah skala stres akademik yang telah peneliti terjemahkan dan diadaptasi dari model stres yang dikemukakan Charles Gadzella Morris (SSI) *Student-life Stress Inventory* (1994). Skala stres akademik ini mencakup Sembilan kategori yang terbagi menjadi dua bagian yaitu

jenis stresor dan reaksi terhadap stresor. Lima kategori dari jenis stressor yaitu frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, serta pemaksaan diri. Empat kategori dari reaksi pada stressor yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif.

Ada sejumlah alasan dalam melakukan pemilihan adaptasi menurut teori Gadzella yang pertama ialah teori ini menggambarkan kehidupan mahasiswa didalam serta diluar kampus sehingga tepat jika dipakai di sampel mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Disamping itu, teori ini mempunyai jangkauan yang lebih lebar untuk melakukan pengukuran atas stress akademik yang mana teori ini tidak sekedar mengukur bagaimanakah persepsi mahasiswa pada stressor akademik namun mengukur pula responnya pada stressor itu. Kuesioner ini bentuknya model skala likert yang terdapat rentang pilihan jawaban: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, serta Sangat setuju. Jumlah item pada instrumen ini ialah sebanyak 51 item.

**Tabel 2. Sebaran Item Skala Stres Akademik**

Variabel	Indikator	Aspek	item
Stres Akademik	Jenis stressor	Frustrasi	7
		Konflik	3
		Tekanan	4
		Perubahan	3
		Pemaksaan diri	6
	Reaksi terhadap stressor	Reaksi fisik	14
		Reaksi emosi	4

	Reaksi perilaku	8
	Penilaian kognitif.	2
Total aspek yang diukur		51

**Tabel 3. Skoring Skala Stres Akademik**

Respon	Skor Respon
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

## 2. Skala Strategi Koping

Instrumen yang dipakai untuk mengetahui strategi koping individu dalam menghadapi stres ialah *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) dari Folkman, dkk (1986) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh peneliti. WCQ ialah skala yang bentuknya model skala likert.

**Tabel 4. Sebaran Item Skala Strategi Koping**

Variabel	Dimensi	Aspek	Item
Strategi coping	PFC	<i>Confrontive Coping</i>	6
		<i>Seeking Social Support</i>	6
		<i>Planful Problem Solving</i>	6
		<i>Distancing</i>	6
		<i>escape-avoidance</i>	8



<i>accepting</i>	4
<i>Responsibility</i>	
<i>Positive Reappraisal</i>	7
<i>self control</i>	7
<hr/>	
Total aspek yang diukur	50
<hr/>	

Skala WCQ meliputi 50 item serta mencakup 3 aspek dari PFC serta 5 aspek EFC. 3 aspek PFC ialah *Confrontive Coping*, *Seeking Social Support*, *Planful Problem Solving*. Sementara 5 aspek EFC ialah *Distancing*, *Escape-avoidance*, *Accepting Responsibility*, *Positive Reappraisal*, dan *self control*. Skala yang dipakai di penelitian ini menggunakan pernyataan dengan alternatif jawaban Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, serta Sangat Setuju.

**Tabel 5. Skoring Skala Variabel Strategi Koping**

Respon	Skor Respon
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

## E. Metode Analisis Instrumen

### 1. Uji Beda Item

Uji ini dilakukan supaya mengetahui item-item yang gugur. Uji beda item dipakai supaya mengetahui seberapa jauh item bisa

membedakan antara seseorang atau kelompok yang beratribut dan tidak beratribut yang akan dilakukan pengukuran (Azwar, 2000). Uji beda item dilaksanakan menggunakan bantuan komputerasi *SPSS version 16.0 for windows* dan melalui cara memperhatikan nilai *corrected item total correlation*. Item yang mencapai koefisien korelasi paling sedikit 0,3 dianggap daya pembedanya tinggi atau memuaskan, sedangkan item yang koefisien korelasinya tidak mencapai 0,3 dianggap daya beda rendah (Azwar, 2013).

## 2. Uji Validitas

Validitas di penelitian ini adalah validitas isi dan memakai teknik *pearson product moment* berbantuan *software SPSS version 16.0 for windows*. Validitas isi ialah validasi yang biasanya dijalankan dengan uji atas relevansi atau kelayakan isi tes mengenai topik suatu penelitian kepada responden serta informan yang berkompeten (*professional Judgement*) (Azwar, 2012). *Professional Judgement* pada penelitian ini mencakup 5 orang yakni 2 ahli Bahasa Inggris, dan 3 teman sebaya. Validitas isi aitem ini menggunakan rumus Aiken's V, formula Aiken's V dipakai melakukan perhitungan *content-validity coefficient* dengan berdasar pada hasil penilaian dari panel ahli sejumlah n orang pada sebuah item dari segi seberapa jauh item itu menjadi wakil konstruk yang diukur (Aiken, 1985). Nilai koefisien Aiken's V berkisar antara 0 – 1. Formula yang Aiken ajukan ialah seperti dibawah ini (Azwar, 2012).

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

$$S = r - lo$$

C = Angka penilaian paling tinggi (contohnya 5)

lo = Angka penilaian paling rendah (contohnya 1)

R = Angka yang penilai berikan

### 3. Uji Reliabilitas

Pengujian ini dipakai dalam mengetahui sejauh mana pengukuran yang dilaksanakan berulang serta bisa memberikan informasi yang sama. Menurut Hastono (2017) pertanyaan disebut reliabel apabila jawaban responden pada pertanyaan tidak berubah atau konsisten di setiap waktunya. Dalam melihat reliabilitas dilaksanakan melalui uji coba *Cronbach's alpha*.

- a. Apabila *Cronbach's alpha* > 0,6 berarti variabel reliable
- b. Apabila *Cronbach's alpha* < 0,6 berarti variabel tidak reliable

Adapun klasifikasi reliabilitas menurut Guilford semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, kebalikannya jika koefisien reliabilitas mendekati angka 0,00 maka semakin rendah reliabilitasnya.

**Tabel 6. Klasifikasi Reliabilitas Guilford**

<b>Kriteria</b>	<b>Koefisien Reliabilitas</b>
Sangat Reliabel	>0,9
Reliabel	0,7 – 0,9
Cukup Reliabel	0,4 – 0,7
Kurang Reliabel	0,2 – 0,4
Tidak Reliabel	<0,2

#### **F. Uji Coba Instrumen**

Dalam penelitian ini, dipakai metode *try-out* terpakai, sehingga peneliti hanya satu kali saja dalam menyebarkan skala, data yang peneliti gunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas juga peneliti gunakan sebagai data penelitian. Alasan peneliti memakai metode *try-out* terpakai dikarenakan penelitian ini dilaksanakan di masa pandemi Covid-19 yang menyebabkan keterbatasan dalam melakukan pertemuan langsung.

Alat ukur yang diuji cobakan meliputi skala stres akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* (Gadzella, 1994) dan skala strategi koping *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) dari Folkman, dkk (1986). Jumlah subjek yang diuji cobakan sebanyak 30 orang.

#### **G. Hasil Analisa Instrumen**

Uji instrumen penelitian dipakai dalam melakukan pengujian tingkat keakuratan data dalam uji hipotesis. Pada uji alat pengukuran penelitian ini

diterapkan uji validitas dan uji reliabilitas. Setelah peneliti memperoleh data uji coba alat ukur, maka peneliti menganalisis data dari keseluruhan validitas item, dan reliabilitas dengan *SPSS 16,0 for windows*.

### **1. Uji Daya Beda Item**

Sebelum peneliti menguji beda daya item, peneliti terlebih dahulu melakukan uji keterbacaan menggunakan metode *expert judgment* dengan analisis rasional dari beberapa pihak terkait yang terdiri dari 5 orang penilai, yaitu 2 ahli Bahasa Inggris sebagai *professional judgement*, dan 3 teman sebaya sebagai *peer judgement*. Peneliti menggunakan rumus Aiken's V untuk mengetahui instrumen skala yang peneliti akan gunakan relevan atau tidak relevan, rentan koefisien berkisar antara 0 – 1 dimana semakin mendekati angka 1 item dianggap memadai.

Hasil uji *expert judgement* skala skala stress akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* (Gadzella, 1994) dan skala strategi koping *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) dari Folkman, dkk (1986) dapat dilihat pada lampiran.

Berikut adalah blue print Skala Stres Akademik dan Skala Strategi koping (setelah *expert judgement*) di tabel berikut:

a. Skala Stres Akademik (setelah *expert judgement*)**Tabel 7. Blue Print Skala Stres Akademik Setelah *Expert Judgement***

No	Dimensi	Aspek	Fav	item
1	Jenis stressor	Frustasi	1,2,3,4,5,6,7	7
		Konflik	8,9,10	3
		Tekanan	11,12,13,14	4
		Perubahan	15,16,17	3
		Pemaksaan diri	18,19,20,21,22,23	6
2	Reaksi terhadap stressor	Reaksi fisik	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	14
		Reaksi emosi	38,39,40,41	4
		Reaksi perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	8
		Penilaian kognitif.	50,51	2

\*) *Item gugur*b. Skala Strategi koping (setelah *expert judgement*)**Tabel 8. Blue Print Skala Strategi Koping Setelah *Expert Judgement***

No	Dimensi	Dimensi	fav	Item
1.	<i>Problem focused coping</i>	<i>Confrontive Coping</i>	2,3,13,21,26,37	6
		<i>Seeking Social Support</i>	4,14,17,24,33,36	6
		<i>Planful Problem Solving</i>	1,20,30,39,40,43	6
		<i>Distancing</i>	8,9,11,16,32,35	6
2.	<i>emotion focused coping</i>	<i>escape-avoidance</i>	7,12,25,31,38,41,46,47	8

<i>accepting</i>	5,19,22,42	4
<i>Responsibility</i>		
<i>Positive</i>	15,18,23,28,29,45,48	7
<i>Reappraisal</i>		
<i>self control</i>	6,10,27,34,44,49,50	7

\*) *Item gugur*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Skala Stres Akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* dan skala Strategi Koping *The Ways of Coping Questionnaire*, seluruh aitem dinyatakan relevan dengan kriteria angka koefisien  $>0,6$ . Semua item yang mencapai koefisien  $>0,5$  dianggap daya pembedanya memuaskan (Aiken, 1985).

Setelah peneliti melakukan uji keterbacaan dengan metode *expert judgment* kemudian peneliti melakukan uji beda item yang dilakukan dengan bantuan komputersasi *SPSS version 16,0 for windows*, dengan memperhatikan nilai *corrected item total correlation*. Instrumen untuk penelitian diuji cobakan kepada 30 mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Tama Jagakarsa. Dibawah ini ialah blue print hasil uji coba beda daya aitem Skala Stres Akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory*.

**Tabel 9. Blue Print Skala Stres Akademik**

No	Dimensi	Aspek	Fav	item
1	Jenis stressor	Frustasi	1,2,3,4,5,6,7	7
		Konflik	8,9,10	3
		Tekanan	11,12,13,14	4

		Perubahan	15,16,17	3
		Pemaksaan diri	18,19,20,21,22,23	6
2	Reaksi terhadap stressor	Reaksi fisik	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	14
		Reaksi emosi	38,39,40,41	4
		Reaksi perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	8
		Penilaian kognitif.	50,51	2

\*) *Item gugur*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Skala Stres Akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory*, hasil menunjukkan 51 item pada variabel Stres Akademik dinyatakan valid karena koefisien korelasi  $> 0,3$  sehingga dapat diterima dan digunakan untuk pengujian selanjutnya (Azwar, 2013).

Dibawah ini ialah blue print hasil uji coba beda daya item skala Strategi Koping *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ).

**Tabel 10. Blue Print Skala Strategi Koping**

No	Dimensi	Dimensi	fav	Item
1.	<i>Problem focused coping</i>	<i>Confrontive Coping</i>	2,3,13,21,26,37	6
		<i>Seeking Social Support</i>	4,14,17,24,33,36	6
		<i>Planful Problem Solving</i>	1,20,30,39,40,43	6
2.	<i>emotion focused coping</i>	<i>Distancing</i>	8,9,11,16,32,35	6
		<i>escape-avoidance</i>	7,12,25,31,38,41,46,47	8



<i>accepting</i>	5,19,22,42	4
<i>Responsibility</i>		
<i>Positive</i>	15,18,23,28,29,45,48	7
<i>Reappraisal</i>		
<i>self control</i>	6,10,27,34,44,49,50	7

---

\*) *Item gugur*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Skala Strategi Koping (WCQ) *The Ways of Coping Questionnaire*, hasil menunjukkan 50 item pada variabel Strategi Koping dinyatakan valid karena koefisien korelasi  $>0,3$  sehingga dapat diterima dan digunakan untuk pengujian selanjutnya (Azwar, 2013).

## 2. Uji Validitas

Penelitian ini memakai uji validitas isi dengan metode *pearson product moment* berbantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

Pengambilan keputusan :

- a. Bila  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ , berarti butir pertanyaannya Valid
- b. Bila  $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ , berarti butir pertanyaan Tidak Valid

Menentukan  $r \text{ tabel}$  dengan memperhatikan di tabel distribusi  $r \text{ tabel}$  berdasarkan  $N=30$  dengan signifikansi 0,05 berarti diperoleh nilai  $r \text{ tabel}$  sejumlah 0,361 (Sugiono, 2015).

Berdasarkan hasil olah data pada nilai  $r \text{ hitung}$  seluruh item skala Stres Akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* dan skala Strategi Koping (WCQ) *The Ways of Coping Questionnaire*  $> r \text{ tabel}$

0,361 berarti kesimpulannya ialah semua item skala Stres Akademik dan item skala Strategi Koping dinyatakan valid, hasil terlampir pada lampiran.

### 3. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas penelitian ini memakai metode *Cronbach's Alpha*, dengan metode pengambilan keputusan memakai batasan 0,600, Jika Nilai *Cronbach Alpha* > 0,600, berarti Reliabel, kebalikannya jika nilai *Cronbach Alpha* < 0,600 berarti Tidak Reliabel.

Dibawah ini merupakan hasil Uji Reliabilitas yang pengolahannya memakai *SPSS version 16.0 for windows*.

**Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik**

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Stres Akademik	0,969	51

Dari hasil olah data diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,969 lebih dari 0,600 sehingga kesimpulannya ialah skala Stres Akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* dinyatakan reliabel.

**Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Strategi Koping**

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Strategi Koping	0,967	50

Menurut hasil pengolahan data diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sejumlah  $0,967 > 0,600$  berarti kesimpulannya ialah skala Strategi Koping (WCQ) *The Ways of Coping Questionnaire* dinyatakan reliabel

## H. Metode Analisis Data

Sebelum melakukan analisa data penelitian dilaksanakan uji normalitas lebih dulu yang bertujuan melihat data terdistribusi normal atau tidak.

Analisis data ialah proses menyederhanakan ke dalam bentuk yang tidak sulit dibaca serta di interpretasikan. Analisis data yang dilakukan di penelitian ini ialah analisa menggunakan analisis statistic dengan metode uji product moment berbantuan *SPSS 16,0 for windows*. Namun sebelum melaksanakan analisis data, lebih dulu harus melaksanakan uji normalitas.

### Uji Normalitas

Merupakan pengujian untuk melihat kenormalan suatu distribusi data yang selanjutnya akan berhubungan terhadap pemilihan uji statistik (Saefull dan Baharuddin, 2014). Pengujian pada penelitian ini dengan metode Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov berbantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

Dasar dalam mengambil keputusan di uji normalitas ialah : apabila nilai signifikansi  $>0,05$  berarti datanya terdistribusi normal. Kebalikannya, apabila nilai signifikansi  $<0,05$  berarti datanya tidak terdistribusi normal (Widhiarso, 2012).

## **BAB IV**

### **LAPORAN HASIL PENELITIAN**

Bab ini menjabarkan hasil analisis yang sudah dilaksanakan, hasil penelitian ini didapatkan melalui skala penelitian yang sudah dijawab dari partisipan serta dilakukan pengelolaan dengan program *SPSS 16.0 for windows*.

#### **A. Orientasi Kanchah**

Orientasi kanchah ialah suatu hal yang harus menjadi perhatian supaya sebuah penelitian bisa dilaksanakan secara optimal. Bertujuan untuk melihat tempat serta situasi penelitian. Peneliti melaksanakan penelitian yang berlokasi di Universitas Tama Jagakarsa.

Universitas Tama Jagakarsa ialah Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang terletak di Jl. Letjen T. B. Simatupang No 152, Tanjung Barat, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12530. Universitas Tama Jagakarsa telah berdiri sejak 28 Oktober 2004, dengan dipimpin oleh Rektor Dr. H. M. Noor Sembiring, S.E., M.M., yang memiliki jumlah dosen tetap 192 dosen tahun akademik 2019/2020, Universitas Tama Jagakarsa memiliki Akreditasi C, memiliki 6 fakultas dan 18 program studi (2020).

Visi Universitas Tama Jagakarsa adalah menjadi Universitas yang berkualitas, professional, serta menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berjiwa entrepreneurship.

Misi Universitas Tama Jagakarsa adalah:

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang berkualitas.
2. Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan bersaing dalam berbagai aspek kehidupan yang berjiwa entrepreneurship.
3. Menciptakan kondisi yang ideal dan harmonis dan masyarakat.

Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19.

## **B. Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian yang pertama adalah dengan menentukan tema penelitian, dalam menentukan tema penelitian peneliti tertarik untuk membahas strategi koping dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, kemudian peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai tema penelitian tersebut, setelah berkonsultasi peneliti mencari studi literatur dalam jurnal ataupun sumber lain yang mendukung penelitian ini.

Persiapan penelitian selanjutnya adalah dengan menentukan metode penelitian, di penelitian ini peneliti menentukan metode penelitian kuantitatif. Kemudian langkah selanjutnya peneliti mencari skala asli dari setiap variabel untuk dijadikan alat ukur, peneliti menggunakan skala stres akademik (SSI) *Student-life Stress Inventory* dari Gadzella (1994) dan skala strategi koping *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) dari Folkman, dkk

(1986). Setelah mendapatkan alat ukur, peneliti melakukan uji keterbacaan dengan menggunakan metode *expert judgement* kepada 5 orang penilai, yaitu 2 ahli Bahasa Inggris sebagai *professional judgement*, dan 3 teman sebaya sebagai *peer judgement* dan menghitung penilaian mereka menggunakan rumus Aiken's V.

Persiapan selanjutnya adalah pembuatan alat ukur melalui *Google Form*, cara ini dipilih dan dilakukan secara *online* karena terkendala pandemi Covid-19 yang saat ini yang mewajibkan pengambilan data penelitian secara *online* untuk mengurangi kontak fisik secara langsung.

### **C. Pelaksanaan Penelitian**

Pengambilan data penelitian dimulai dari tanggal 15 Juli 2021 hingga 5 Agustus 2021. Pengambilan data dilakukan menggunakan *Google form*, selama periode pengambilan data tersebut peneliti mendapatkan 110 responden.

Peneliti membagikan *link* kuesioner tersebut melalui media *Whatsapp*, kemudian data yang didapatkan langsung tersimpan secara otomatis karena berbasis *online*, peneliti mengunduh data hasil pengisian kuesioner dan kemudian dilaksanakan uji statistik menggunakan *SPSS version 16.0 for windows*. Peneliti menggunakan metode *tryout* terpakai sehingga hanya satu kali saja dalam menyebar skala.

## D. Gambaran Umum Responden

### 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek pada penelitian seperti yang ada di Tabel 7, terlihat bahwasanya responden penelitian ini mencakup 110 responden, yang terdiri dari 25 responden laki-laki dengan persentase sebesar 22,7% dan 85 responden perempuan dengan persentase 77,3%.

**Tabel 13. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	22,7%
Perempuan	85	77,3%
Total	110	100%

### 2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas

Subjek dalam penelitian seperti yang tertera pada Tabel 8, terlihat bahwasanya responden penelitian ini meliputi 110 responden, yang terdiri dari 40 responden Fakultas Ekonomi dengan persentase sebesar 36,4%, 14 responden Fakultas Hukum dengan persentase sebesar 12,8%, 16 responden Fakultas Ilmu Komunikasi dengan persentase sebesar 14,5%, 10 responden Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan persentase sebesar 9,0%, 16 responden Fakultas Psikologi dengan

persentase sebesar 14,5%, dan 14 responden Fakultas Teknik dengan persentase sebesar 12,8%.

**Tabel 14. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas**

<b>Fakultas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Fakultas Ekonomi	40	36,4%
Fakultas Hukum	14	12,8%
Fakultas Ilmu Komunikasi	16	14,5%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	10	9,0%
Fakultas Psikologi	16	14,5%,
Fakultas Teknik	14	12,8%
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

## **E. Deskriptif Data Penelitian**

Responden sebanyak 110 responden, pada variabel Stres Akademik nilai paling kecil yaitu 52 serta nilai terbesar 192 dengan nilai rata-rata sejumlah 131,10 dan standar deviasi sebesar 30,03. Pada variabel Strategi Koping nilai paling kecil yaitu 83 dan nilai paling besar 199 dengan nilai rata-rata sejumlah 155,97 dan standar deviasi sejumlah 22,34.

### **1. Kategorisasi Variabel Stres Akademik**

Menurut Azwar (2012) tujuan kategorisasi skala ialah untuk memposisikan seseorang kedalam kelompok terpisah dengan berjenjang



berdasarkan suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dalam menentukan kategorisasi perlu mean teoritik serta satuan standar deviasi populasi. Perhitungan standar deviasi melalui pencarian rentang skor, yakni selisih antara skor maksimum yang didapatkan responden dengan skor minimum yang didapatkan responden, lalu rentan skor itu dibagi enam (Azwar,2012).

Berdasarkan penjelasan tersebut kategorisasi akan dikelompokkan kedalam tiga bagian yakni kategori Rendah, kategori Sedang serta kategori Tinggi untuk variabel Stres Akademik dan Strategi Koping.

**Tabel 15. Rumus Norma Kategorisasi**

No	Kategori	Rumus Norma
1	Rendah	$X < M-SD$
2	Sedang	$M-SD \leq X \leq M+SD$
3	Tinggi	$X > M+SD$

Berikut adalah Tabel data kategorisasi data variabel Stres akademik.

**Tabel 16. Kategorisasi Stress Akademik**

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 101$	Rendah	19	17,3%
$101 \leq X \leq 161$	Sedang	74	67,3%
$X > 161$	Tinggi	17	15,4%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden pada kategorisasi Stres Akademik dengan tingkatan rendah sejumlah 19 responden dengan persentase 17,3%, responden dengan tingkat stres akademik sedang sejumlah 74 responden dengan persentase 67,3% dan responden yang memiliki tingkatan stres akademik tinggi sebanyak 17 responden dengan persentase 15,5%.

Berikut Data Kategorisasi berdasarkan Jenis Stressor pada Mahasiswa:

a. Frustasi

Pada dimensi jenis stressor frustasi nilai paling kecil yaitu 7 dan nilai terbesar 26 dengan nilai rata-rata sejumlah 16,6 dan standar deviasi sebesar 4,9.

**Tabel 17. Kategorisasi Frustrasi**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 11,7$	Rendah	16	14,5%
$11,7 \leq X \leq 21,6$	Sedang	74	67,3%
$X > 21,6$	Tinggi	20	18,2%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Frustrasi rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 14,5%, responden dengan tingkat Frustrasi sedang sebanyak 74 responden dengan persentase

67,3% dan yang memiliki tingkat Frustrasi tinggi sebanyak 20 responden dengan persentase 18,2%.

b. Konflik

Pada dimensi jenis stressor Konflik nilai paling kecil yaitu 3 serta nilai terbesar 12 dengan nilai rata-rata sejumlah 7,7 dan standar deviasi sebesar 2,6.

**Tabel 18. Kategorisasi Konflik**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 5,2$	Rendah	26	23,6%
$5,2 \leq X \leq 10,3$	Sedang	66	60,0%
$X > 10,3$	Tinggi	18	16,4%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Konflik rendah sejumlah 26 responden dengan persentase 23,6%, responden dengan tingkat Konflik sedang sejumlah 66 responden dengan persentase 60,0% dan yang memiliki tingkat Konflik tinggi sebanyak 18 responden dengan persentase 16,4%.

c. Tekanan

Pada dimensi jenis stressor Tekanan nilai paling kecil yaitu 4 serta nilai paling besar 16 dengan nilai rata-rata sejumlah 11,3 dan standar deviasi sebesar 3,2.

**Tabel 19. Kategorisasi Tekanan**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 8$	Rendah	16	14,5%
$8 \leq X \leq 14,4$	Sedang	74	67,3%
$X > 14,4$	Tinggi	20	18,2%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Tekanan rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 14,5%, responden dengan tingkat Tekanan sedang sebanyak 74 responden dengan persentase 67,3% dan yang memiliki tingkat Tekanan tinggi sebanyak 20 responden dengan persentase 18,2%.

d. Perubahan

Pada dimensi jenis stressor Perubahan nilai paling kecil yaitu 3 serta nilai terbesar 12 dengan nilai rata-rata sejumlah 7,7 dan standar deviasi sebesar 2,5.

**Tabel 20. Kategorisasi Perubahan**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 5,2$	Rendah	21	19,0%
$5,2 \leq X \leq 10,3$	Sedang	72	65,5%
$X > 10,3$	Tinggi	17	15,5%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Perubahan rendah sebanyak 21 responden dengan persentase 19,0%, responden

dengan tingkat Perubahan sedang sebanyak 75 responden (65,5%) dan yang mempunyai tingkat Perubahan tinggi sebanyak 17 responden (15,5%).

e. Pemaksaan Diri

Pada dimensi jenis stressor Pemaksaan Diri nilai paling kecil yaitu 6 serta nilai terbesar 24 dengan nilai rata-rata sejumlah 17,8 dan standar deviasi sebesar 3,6.

**Tabel 21. Kategorisasi Pemaksaan Diri**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 14,2$	Rendah	16	14,5%
$14,2 \leq X \leq 21,5$	Sedang	77	70,0%
$X > 21,5$	Tinggi	17	15,5%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Pemaksaan Diri rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 14,5%, responden dengan tingkat Pemaksaan Diri sedang sebanyak 77 responden dengan persentase 70,0% dan yang memiliki tingkat Pemaksaan Diri tinggi sebanyak 17 responden dengan persentase 15,5%.

Berdasarkan hasil kategorisasi jenis stressor dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjadikan aspek Frustrasi dan Tekanan sebagai sumber stres, karena aspek Frustrasi

dan Tekanan mempunyai persentase tertinggi diperbandingkan aspek lainnya.

## 2. Kategorisasi Variabel Koping

**Tabel 22. Kategorisasi Strategi Koping**

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 134$	Rendah	16	14,6%
$134 \leq X \leq 178$	Sedang	79	71,8%
$X > 178$	Tinggi	15	13,6%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat Strategi Koping rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 14,6%, responden dengan tingkat Strategi Koping sedang sebanyak 79 responden dengan persentase 71,8% dan yang memiliki tingkat Strategi Koping tinggi sebanyak 15 responden dengan persentase 13,6%.

Berikut Data Kategorisasi berdasarkan Jenis Strategis Koping pada Mahasiswa:

### a. Problem Focused Coping

Pada dimensi PFC nilai paling kecil yaitu 29 serta nilai terbesar 72 dengan nilai rata-rata sejumlah 56,9 dan standar deviasi sebesar 8,4.

**Tabel 23. Kategorisasi PFC**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 48,5$	Rendah	15	13,6%
$48,5 \leq X \leq 65,3$	Sedang	79	71,8%
$X > 65,3$	Tinggi	16	14,6%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat PFC rendah sebanyak 15 responden dengan persentase 13,6%, responden dengan tingkat PFC sedang sebanyak 79 responden dengan persentase 71,8% dan yang memiliki tingkat PFC tinggi sebanyak 17 responden dengan persentase 14,6%.

b. Emotion Focused Coping

Pada dimensi EFC nilai paling kecil yaitu 52 serta nilai terbesar 123 dengan nilai rata-rata sejumlah 95,3 dan standar deviasi sebesar 14,3.

**Tabel 24. Kategorisasi EFC**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X < 81$	Rendah	16	14,6%
$81 \leq X \leq 109,6$	Sedang	78	70,8%
$X > 109,6$	Tinggi	16	14,6%
Total		110	100%

Hasil menunjukkan responden dengan tingkat EFC rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 14,6%, responden dengan tingkat EFC sedang sebanyak 78 responden dengan persentase

70,8% dan yang memiliki tingkat EFC tinggi sebanyak 16 responden dengan persentase 14,6%.

Berdasarkan hasil kategorisasi jenis strategi koping kesimpulannya ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memakai strategi PFC dan EFC untuk menangani stres akademik yang dialaminya, karena strategi PFC serta EFC mempunyai persentase yang sama besar.

## F. Hasil Analisis Data

### 1. Hasil Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan, terlihat bahwasanya nilai Asymp. Sig. (2-tailed) variabel Stres Akademik sebesar 0,200 serta variabel Strategi Koping sejumlah  $0,200 > 0,05$ , maka kesimpulannya ialah di data variabel tersebut terdistribusi normal.

**Tabel 25. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig.	Status
Stres Akademik	0,200	Normal
Strategi Koping	0,200	Normal

### 2. Hasil Uji Linearitas

Tujuannya untuk melakukan pengujian atas keterkaitan antara variabel strategi koping serta variabel stress akademik tergolong linear atau tidak linear. Penghitungan uji linearitas di penelitian ini



dilaksanakan berbantuan program *SPSS for Windows 16.0*. untuk melihat keterkaitan antara variabel strategi koping dengan variabel stres akademik linear secara signifikan atau tidak, sehingga dasar penentuan tersebut bisa dilaksanakan dengan cara melihat nilai sig. *deviation from linearity*, apabila nilai *deviation from linearity*  $>0,05$  berarti ada hubungan yang linear antara variabel independen dan dependen, sebaliknya apabila nilai *deviation from linearity*  $<0,05$  berarti tidak ada hubungan yang linear antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2015).

Adapun hasil hitungan uji linearitas antara variabel strategi koping dengan variabel stres akademik, mendapatkan nilai *deviation from linearity* sejumlah  $0,094 >0,05$ . Hal ini menyatakan ada hubungan yang linear antara variabel strategi koping serta stres akademik

### **3. Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini, ialah hipotesis kerja ( $H_a$ ) serta hipotesis nol ( $H_0$ ). Hipotesis kerja menyebutkan terdapat hubungan antara variabel X dengan Y serta pengaruh diantara dua kelompok, sementara  $H_0$  atau biasa disebut pula hipotesis statistik dilakukan pengujian dengan hitungan statistik yang memperlihatkan tidak terdapat hubungan pengaruh variabel X dengan Y. dalam Uji Korelasi di penelitian ini memakai metode *Pearson Correlation*, sebab data penelitian terdistribusi

normal sehingga *Pearson Correlation* bisa dipakai. Dasar Pengambilan Keputusan dalam *Pearson Correlation*:

- a. Bila nilai sig.  $< 0,05$  berarti,  $H_0$  ditolak atau bisa diambil kesimpulan bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- b. Bila nilai sig.  $> 0,05$  berarti,  $H_0$  diterima atau bisa diambil kesimpulan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.

Adapun kriteria penafsirannya pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2007) ialah:

- a. Sangat Rendah = 0,00 – 0,199
- b. Rendah = 0,20 – 0,399
- c. Sedang = 0,40 – 0,599
- d. Kuat = 0,60 – 0,799
- e. Sangat Kuat = 0,80 – 1,000

**Tabel 26. Tabel Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Sig.	Person Colerrasion
Stres Akademik	0,000	0,677
Strategi Koping	0,000	0,677

Berdasarkan Tabel hasil analisis data diatas terlihat bahwasanya N atau jumlah data penelitian ialah 110, lalu nilai sig. (2-tailed) Stres

Akademik serta Strategi Koping ialah  $0,000 < 0,05$ , seperti dasar untuk mengambil keputusan diatas, berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara Strategi Koping dengan Stres Akademik.

Berikutnya, dari output di atas terlihat *Correlation Coefficient* (koefisien korelasi) variabel Stres Akademik dan variabel Strategi Koping sebesar 0,677. Nilai *Correlation Coefficient* positif artinya apabila semakin tinggi nilai Strategi Koping maka nilai Stres Akademik akan ikut tinggi. Kriteria hubungan antara variabel Stres Akademik dengan Koping Stres menunjukkan kriteria korelasi atau hubungan yang kuat (Sugiyono, 2007).

## **G. Pembahasan**

Menurut hasil uji hipotesis memakai teknik uji korelasi diperoleh nilai sig. (2-tailed) pada variabel Strategi Koping dan variabel Stres Akademik adalah  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwasanya ada hubungan yang signifikan di antara Strategi Koping dengan Stres Akademik. Hubungan yang dihasilkan antara variabel strategi koping dengan stres akademik bersifat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa bertambah tinggi strategi koping yang dilaksanakan mahasiswa bertambah tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19, sebaliknya jika semakin

rendah strategi koping yang dilakukan mahasiswa semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jehan (2017) yang mengatakan bahwasanya ada hubungan berarti diantara stres akademik dengan strategi koping, hubungan antara variabel stres akademik dan variabel strategi koping sifatnya positif. Hal ini memperlihatkan bahwasanya bertambah tinggi stres akademik bertambah tinggi juga strategi koping yang dilaksanakan mahasiswa.

Hasil penelitian dari 110 responden menunjukkan bahwa strategi koping yang sedang menyusun skripsi di Universitas Tama Jagakarsa ada di kategori rendah sejumlah 16 orang (14,6%), kategori sedang sejumlah 79 orang (71,8%), serta kategori tinggi sebanyak 15 orang (13,6%). Strategi Koping pada penelitian ini secara keseluruhan adalah strategi PFC (14,6%) serta EFC(14,6%). Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19, menggunakan dua strategi koping yaitu strategi PFC dan EFC untuk mengatasi stres yang dialami. PFC adalah strategi koping yang orientasinya pada permasalahan berfungsi untuk memberi perubahan atau peraturan atas situasi yang mengakibatkan stres, sementara EFC adalah strategi koping yang orientasinya pada emosi yang dilakukan dengan menghindar sehingga tidak menyelesaikan masalah (Yildiz dkk, 2014).

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Sawitri dan Nugrahaeni (2021) menyebutkan bahwa tindakan yang dilaksanakan tiap mahasiswa untuk menangani kondisi stres yang dialami berbeda-beda. setiap mahasiswa menggunakan lebih dari satu strategi koping. Ada yang melakukan strategi *emotion focused coping* (EFC) dengan melakukan kegiatan seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, bermain *game online* dan lain-lain. bentuk strategi lainnya yaitu *problem focused coping* (PFC) dengan melakukan penyelesaian masalah dengan berusaha untuk mencari informasi dari teman-teman terkait dengan permasalahan pada skripsinya, seperti bahan referensi dan informasi tempat penelitian.

Hasil penelitian dari 110 responden memperlihatkan bahwasanya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Tama Jagakarsa berada pada kategori rendah sebanyak 19 orang (17,3%), kategori sedang sebanyak 74 orang (67,3%), dan pada kategori tinggi sejumlah 17 orang (15,4%). Kesimpulannya mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi Covid-19 mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Menurut Stuart dan Sundeen (1995) pada tingkat stres sedang, individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

Sumber stres pada penelitian ini secara keseluruhan yang berada pada kategori tinggi adalah aspek frustrasi (18,2%) dan Tekanan (18,2%). frustrasi dapat diartikan sebagai rasa kecewa yang muncul dari dalam individu yang

disebabkan oleh tidak sanggup atau tidak tercapainya suatu keinginan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, biasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa frustrasi ketika kesulitan mencari sumber literatur untuk penelitiannya atau yang paling mendasar yaitu kesulitan dalam mencari tema dan judul penelitian.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fadillah (2003) dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori stres tingkat tinggi, hal tersebut diakibatkan karena sulitnya untuk mencari sumber literatur dan referensi buku serta sulitnya untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

Selain aspek Frustrasi yang menjadi sumber stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah aspek tekanan. Tekanan berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, beban kerja yang berlebihan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami berbagai tekanan dari berbagai sumber, misalnya tekanan dari kedua orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsinya dan lulus tepat waktu, tekanan dari dosen pembimbing yang memberikan *deadline* revisi yang begitu cepat, dan tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain.

## **H. Keterbatasan Penelitian**

1. Hasil dari penelitian ini hanya menggambarkan kondisi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada tingkat akhir di Universitas Tama Jagakarsa dan tidak dapat digeneralisasi pada seluruh mahasiswa di Universitas Tama Jagakarsa.
2. Keterbatasan mendapatkan referensi yang relevan mengenai hubungan antara strategi koping dengan stres akademik.
3. Keterbatasan dalam pengambilan data responden karena keterbatasan waktu dan terhalang pandemi Covid-19.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan dijelaskan kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan sebelumnya, serta saran untuk pembaca dan penelitian selanjutnya.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi strategi koping yang dilakukan mahasiswa maka semakin tinggi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik.

Strategi Koping yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir Universitas Tama Jagakarsa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi Covid-19 adalah dengan menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* untuk mengatasi stres akademik yang dialami. Sumber stres pada penelitian ini adalah karena perasaan frustrasi dan perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Tama Jagakarsa.

Mengatasi sumber stres akademik dengan baik sangat dibutuhkan bagi mahasiswa agar terhindar dari keadaan putus asa dan depresi, salah satu cara



untuk mengatasi sumber stres tersebut dengan menggunakan strategi koping. Penggunaan strategi koping yang tepat menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena dengan menggunakan strategi koping yang tepat, mahasiswa akan mudah untuk mencapai tujuannya. Dengan begitu, mahasiswa akan terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan salah satunya yaitu stres akademik. Dengan terhindar dari stres akademik maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan baik dan fokus.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti memiliki saran-saran sebagai berikut:

### **1. Saran Teoritis**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori dan jurnal lebih banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema penelitian ini. Diharapkan pula dapat mengembangkan dan mencari informasi lebih lanjut kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi koping selama mengerjakan skripsi sehingga dapat lebih efektif dan efisien.

## 2. Saran Praktis

- a. Untuk mahasiswa dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi sumber stres akademik yang dihadapi selama proses menyusun skripsi. Selain itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga diharapkan dapat mengurangi atau mengatasi stres akademik yang dirasakan dengan menggunakan strategi koping yang tepat.
- b. Untuk pihak instansi Universitas Tama Jagakarsa dan Pemerintah diharapkan mengadakan kegiatan-kegiatan seperti konseling kelompok, terapi, seminar atau pelatihan mengenai strategi yang efisien dalam mengerjakan skripsi untuk mengurangi stres akademik selama mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Journal Educational and Psychological*, 955-959. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>.
- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate student. *Academic Journal*, Educational research and review 4 (2), (pp. 063-067).
- Almarzooq, Z. I., Lopes, M., & Kochar, A. (2020). Virtual Learning During the COVID-19 Pandemic: A Disruptive Technology in Graduate Medical Education. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(20), 2635–2638. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.04.015>.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Beck, R., & Judith, S. (1998). *Cognitive behavioral therapy in the treatment*. New York: Longman Publishing.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S., Kessler, R. C., dan Underwood Gordon, L. (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientist*. Oxford, New York.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Dhicky, Z. (2017). *Tingkat Stress Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*[Unpublished Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Etika, N., Wilda, F. H. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 40-52.

- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Psikologi*, (1) 3, 254-267.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., dan Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Journal psychological*, 74, 395-402.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1-10.
- Gibbons, R. M., & Gibbons, B. (2007). Occupational stress in chef professional, int. J. Contemp. Hospital Management, 19, 32-42.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of psychotherapy integration*, 12(2), 154-189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>.
- Giyarto. (2018). *Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi* [Unpublished Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Goff, A. M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8, 923-1548.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa -Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3, 93-115.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Heru, K. (2020). Pandemic learning during the Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>.

- Hudori.(2013). Peranan Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural di Lingkungan Kampus. Diakses 15 April 2021. <http://Bengkulu.kemenag.go.id/file/materi/risy1386551164.pdf>.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.94>.
- Indriah. I., Siregar. J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stress Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 2-3.
- Jehan, S. A. (2017). *Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi* [Unpublished Skripsi], Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college students in taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.
- Kleiman, P. (2012). PSYCH 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Test, and more. USA: Adams Media.
- Lazarus, Richard S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. USA: Springer Publishing Company, New York.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Puspita, & Diah.(2015). Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 3.
- Maharani, T. (2021). UPDATE 22 September: Sebaran 2.720 Kasus Baru Covid-19, Tertinggi di Jatim. Kompas. <https://nasional.kompas.com/read/2021/09/22/17203481/update-22-september-sebaran-2720-kasus-baru-covid-19-tertinggi-di-jatim?page=all>.
- Mahase, E. (2020). Corona Virus: Covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate. *The BMJ*.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-45.
- Munawaroh. (2011) Stressor dan Coping Stress Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi [Unpublished Skripsi], Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Muttadin, Z. (2002). Kesulitan Menulis Skripsi. Diunduh 15 juni 2021. Dari: <http://www.epsikologi.com/lain-lain/zainun.htm>.

- Noerul Azmy, A., Nurihsan, A.J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Journal of Educational Conseling*, 1(2), 2-3.
- Olejnik, S. N. L., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2<sup>nd</sup> Edition How TI study survive, and succeed in college*. New York: Macmillan Publishing
- Putri, V. 2015. *Hubungan antara Kemandirian dengan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga* [Unpublished Skripsi], Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana: Jawa Tengah.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rothan, H. A., Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* published online March 3. DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
- Rositoh, F., Sarjuningsih., & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi Coping Stress Mahasiswi yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 3-5.
- Saefull, A. H., & Baharuddin. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: challenging the Biomedical Model*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono. (1978). Pengertian Mahasiswa. Diakses pada 15 April 2021. <http://www.pengertian./2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html>.
- Sawitri, R. A., Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78-85 ISSN 2354-5607.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. Vol. 5. McGraw Hill: New York.
- Singh, R. P., Javaid, M., Kataria, R., Tyagi, M., Haleem, A., & Suman, R. (2020). Significant applications of virtual reality for COVID-19 pandemic. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(4), 661–664. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.011>.
- Sitepu, J. N., & Nasution. M. (2015). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Fakultas Agama Islam*, 3-4.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Indonesia.

- Sohrabi, C., dkk. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*.
- Stanton, A. L., & Taylor, S. E. (2006). Coping Resources, coping process and mental health. *Annual Review*, 17, 377-392.
- Stuart, G. W., Sundeen, S. J. (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, St Louis: Mosby Year Book.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta. ISBN: 978-979-8433-10-18.
- Taylor, S. (2003). *Health Psychology: International Edition*. New York: McGraw Hill.
- World Health Organization. (2020). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]. Geneva: World Health Organization, [cited 2020 March 29]. Available from: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).
- Widhiarso, W. (2012). *Tanya Jawab Tentang Uji Normalitas*. FP UGM, Yogyakarta, 1-5. <http://www.graphpad.com/faq/viewfaq.cfm?faq=959>.
- Widianti, E. (2007). Remaja dan Permasalahannya: Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks Pada Remaja, dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras/Narkoba. Bandung : Refika Aditama.
- Wijayanti, N. 2013. *Strategi Coping Menghadapi Stress dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan* [Unpublished Skripsi], Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advance in Social Work*, 9, 106-125. <https://advancesinsocialwork.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/51/195>
- Yildiz, U., Ozbas, A., Cavdar, L., Yildizeli, S., & Onler, E. (2014). Nurse Education in Practice Assessment of nursing students stress levels and

coping strategies in operating room practice. *Nurse Education in Practice*, 1-4. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.11.008>

Yunus. S. S. (2020). Amendments to emergency regulations disallow social distancing. THE POINT. <https://thepoint.gm/Africa/gambia/headlines/Amendments-to-emergency-regulations-disallow-social-distancing>.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA DIRI

Nama : Eka Shafitriyana  
Tempat/Tgl. Lahir : Depok, 30 Januari 1998  
Kebangsaan : Indonesia  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Empang 2 Rt.01/07 no.17 Kel. Tanah Baru, Depok

### PENDIDIKAN FORMAL

SD : MI AL-Islamiah Depok (2003 – 2009)  
SMP : SMP Kesuma Depok (2009 – 2012)  
SMA : SMK Farmasi Sari Farma Depok (2012 - 2015)  
Perguruan Tinggi : Psikologi S-1 Universitas Tama Jagakarsa dari tahun 2016 sampai dengan sekarang.

Demikianlah daftar riwayat hidup ini penulis buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2021

Yang membuat,



(Eka shafitriyana)

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Shafitriyana  
Tempat/Tgl. Lahir : Depok, 30 Januari 1998  
NPM : 16700046  
Program Studi : Psikologi (S-1)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa keaslian isi skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Apabila di kemudian hari ternyata yang saya susun ini tidak asli, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan ijazah Sarjana Strata Satu dari Universitas Tama Jagakarsa.

Jakarta, 01 September 2021

Yang menyatakan



(Eka Shafitriyana)

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Hasil Wawancara Pada Mahasiswa 1

**Nama/Inisial** : SA  
**Umur** : 23 tahun  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Angkatan** : 2019  
**Nama Universitas** : Universitas Tama Jagakarsa  
**Hari/tanggal wawancara** : 12 juni 2021  
**Tempat Wawancara** : Depok (Rumah Peneliti)

1. Nama anda siapa, dan usia anda berapa?

Jawab : Inisial SA, usia aku 23 tahun

2. Anda dari Universitas apa, dan angkatan tahun berapa?

Jawab : aku angkatan tahun 2019, dari Universitas Tama Jagakarsa

3. Apa saja hambatan selama Anda mengerjakan skripsi? Dan ceritakan ?

Jawab : hambatan yang sering aku alami pas kemarin nyusun skripsi yaitu kayak sulit menentukan tema untuk judul skripsi, kayak ada kebingungan untuk menentukan variabel yang akan dipakai, sulit juga si buat nyari data pendukung variabel yang kemarin aku pakai, kesulitan membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi dan kesulitan bertemu dosen pembimbing, susah banget buat ketemu sama dosen pembimbing satu.

4. Menurut anda hambatan yang anda alami bikin stres atau tidak ? dan ceritakan?

Jawab : stres banget si, kayak variabel tuh beda sendiri sama temen-temen. Jadi tidak ada yang bisa bantu. Ngumpul niat buat ngerjain revisian bareng juga kayak percuma. Cuma nongkrong-nongkrong, ngeluh

tapi ujung-ujungnya enggak selesai revisiannya .akhirnya tetep stres.

5. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan perasaan menekan/stres itu?

Jawab : kalo aku si makan, nonton film, nonton drama korea, ngumpul sama temen, minta jalan-jalan sama keluarga, lihat yang hijau-hijau.

Kesimpulan : hasil dari wawancara yang sudah peneliti lakukan mendapatkan kesimpulan bahwa beberapa faktor yang menjadi hambatan dan membuat stres narasumber saat menyusun skripsi, seperti sulit menentukan tema untuk judul skripsi, kesulitan mencari data pendukung atau referensi yang relevan, kesulitan membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi dan kesulitan bertemu dosen pembimbing. Untuk menghilangkan stres yang narasumber alami dengan melakukan kegiatan seperti makan, menonton film atau drama korea dan kumpul bersama teman, dan jalan-jalan bersama keluarga.

## Hasil Wawancara Pada Mahasiswa 2

**Nama/Inisial** : A  
**Umur** : 24 tahun  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Angkatan** : 2020  
**Nama Universitas** : Universitas Tama Jagakarsa  
**Hari/tanggal wawancara** : 12 juni 2021  
**Tempat Wawancara** : Depok (Rumah Peneliti)

1. Nama anda siapa, dan usia anda berapa?

Jawab : inisial saja ya, saya A usia saya 24 tahun

2. Anda dari Universitas apa, dan angkatan tahun berapa?

Jawab : saya angkatan 2020, kuliah di Universitas Tama Jagakarsa

3. Apa saja hambatan selama anda mengerjakan skripsi? Dan ceritakan ?

Jawab : hambatan ? kalo saya si ngerasa yang menghambat proses penyusunan skripsi saya adalah sulit dalam menentukan judul skripsi saya sampe 3 kali ganti judul skripsi. proses revisian juga menurut saya sangat menguras waktu dan tenaga, bikin lelah jadi kurang waktu tidur dan istirahat, saya juga jadi hilang motivasi ajah liat temen-temen blom ngerjain yang ini jadi ikut-ikutan suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisian, sulitnya menghubungi dosen pembimbing dan keterbatasan dana yang saya miliki untuk mengolah data-data, untuk ngeprint dll.

4. Menurut anda hambatan yang anda alami bikin stres atau tidak ? dan ceritakan?

Jawab : stres lah pastinya, apalagi sekarang lagi ada pandemi, saya kemarin sempet ga kerja selama 9 bulan karena di PHK akibat pandemi ini,

saya sempat stres bagaimana nasib kuliah saya, mau lanjut atau saya sudahi saja. Dana tabungan yang saya punya juga terbatas. Bener-bener bikin stres dan frustrasi si proses buat kelarin skripsi ini

5. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan perasaan menekan/stres itu?

Jawab : karena stres yang paling besar yang saya alami bersumber dari ekonomi buat bayar kuliah saya, saya setiap hari selalu mencari info lowongan kerja, dan alhamdulillah saya sekarang sudah kerja, dipanggil kembali oleh perusahaan lama saya. Sama saya selalu mencoba sedikit-sedikit coba nyusun skripsi saya.

Kesimpulan : hasil dari wawancara yang sudah peneliti lakukan mendapatkan kesimpulan bahwa beberapa faktor yang menghambat proses penyusunan skripsi menurutnya adalah sulit dalam menentukan judul skripsi, proses revisian yang terlalu menguras waktu dan tenaga, kurangnya waktu tidur dan istirahat, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisian, sulitnya menghubungi dosen pembimbing dan keterbatasan dana yang ia miliki. Dan untuk mengatasi sumber stres yang dirasakan responden ia melakukan mencari pekerjaan dan mencoba pelan-pelan menyusun skripsi

### Hasil Wawancara Pada Mahasiswa 3

**Nama/Inisial** : YA  
**Umur** : 24 tahun  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Angkatan** : 2020  
**Nama Universitas** : Universitas Tama Jagakarsa  
**Hari/tanggal wawancara** : 10 juni 2021  
**Tempat Wawancara** : Depok (Rumah Responden)

1. Nama kamu siapa, dan usia kamu berapa?

Jawab : aku YA, usia 24 Tahun

2. Kamu dari Universitas apa, dan angkatan tahun berapa?

Jawab : angkatan 2020 dari Universitas Tama Jagakara

3. Apa saja hambatan selama kamu mengerjakan skripsi? Dan ceritakan ?

Jawab : hambatan yang aku alami itu gara-gara perubahan situasi belajar si.

Yang tadinya kuliah datang ke kampus, bimbingan ketemu dosen di kampus, gara-gara pandemi jadi serba online kan, bimbingan lewat google meet kadang aku rasa kurang maksimal si gara-gara suka hilang sinyal. Terus sama gara-gara pandemi jadi susah cari data pendukung gara-gara kan kampus pada tutup otomatis perpustakaan juga tutup. Diskusi sama temen cuma bisa lewat whatsapp kan, jadi mau minta bantuan dan diskusi juga jadi terbatas.

4. Menurut kamu hambatan yang kamu alami bikin stres atau tidak ? dan ceritakan?

Jawab : stres banget. Soalnya kan gara-gara pandemi kita aja udah khawatir sama kesehatan kita sendiri ditambah harus ngerjain skripsi yang bikin pusing. Kan biasanya klo stres kita tinggal pergi jalan ke mal



atau jalan-jalan hibur diri. Ini tuh enggak bisa, kayak semua beban ditanggung sendiri susah kemana-mana.

5. Apa yang kamu lakukan untuk menghilangkan perasaan menekan/stres itu?

Jawab : karena enggak bisa kemana-mana kemaren paling ya kalau lagi pusing yaudah tidur, makan terus nonton film gitu-gitu ajah. Kalau pusingnya udah ilang lanjut lagi ngerjain skripsi dicicil dikit-dikit.

Kesimpulan: hasil dari wawancara yang sudah peneliti lakukan mendapatkan kesimpulan bahwa beberapa faktor yang menghambat proses penyusunan skripsi menurutnya adalah sulitnya menyesuaikan diri atas perubahan situasi dari yang semula belajar tatap muka menjadi pembelajaran daring, terbatasnya sesi bimbingan *online* dengan dosen pembimbing yang dirasa kurang efektif, kendala sinyal, sulitnya mencari literatur *online* akibat ditutupnya berbagai perpustakaan, dan kurangnya sesi untuk berdiskusi dan bertemu dengan teman dikarenakan adanya pembatasan kegiatan. Untuk menghilangkan sumber stres yang dirasakan responden, responden melakukan hal seperti, tidur, makan, nonton film dan mengerjakan skripsinya.

## Lampiran 2

### KUESIONER SKALA PENELITIAN

1. Dalam skala ini akan terdapat 51 pernyataan.
2. Bacalah kemudian pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dengan mengklik pada format yang tersedia, dengan panduan sebagai berikut :  
**1 = Sangat Tidak Setuju (STS)**  
**2 = Tidak Setuju (TS)**  
**3 = Setuju (S)**  
**4 = Sangat Setuju (SS)**
3. Jawablah pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan diri dan apa yang anda alami/rasakan.
4. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuesioner ini.
5. Periksa kembali jawaban, jangan sampai ada yang terlewat dan Terima kasih banyak atas bantuannya!

#### **Contoh :**

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	saya merasa kecewa karena terlambat dalam mencapai tujuan saya				

Berikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai/mewakili diri Anda.

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	saya merasa kecewa karena terlambat dalam mencapai tujuan saya				X

### SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	saya merasa kecewa karena terlambat dalam mencapai tujuan saya.				
2	saya merasa kesibukan sehari-hari yang saya alami mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan.				
3	Saya merasa kekurangan sumber daya; uang, buku dll.				
4	Saya merasa gagal mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan.				
5	Saya merasa belum diterima secara sosial.				
6	Saya merasa gagal dalam menjalin hubungan.				
7	Saya merasa tidak diberikan kesempatan untuk menunjukkan bakat atau minat saya.				
8	Saya merasa kebingungan ketika dihadapkan pada dua pilihan yang saya inginkan.				
9	Saya merasa kebingungan ketika dihadapkan pada dua pilihan yang tidak saya inginkan.				
10	Saya merasa kebingungan ketika dihadapkan pada dua pilihan tujuan yang baik atau buruk.				
11	Saya merasa cemas dan tertekan ketika menunggu pengumuman hasil kerja saya.				
12	Saya merasa cemas dan tertekan ketika diberikan waktu yang terbatas.				
13	Saya merasa cemas dan tertekan ketika terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan.				
14	Saya merasa cemas dan tertekan karena harus memenuhi harapan orang tua atau keluarga				
15	Saya mengalami perubahan situasi mendadak yang tidak menyenangkan				
16	Saya mengalami terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang bersamaan.				
17	Saya mengalami perubahan yang mengganggu hidup atau tujuan saya.				
18	Saya suka bersaing dan menang.				
19	Saya ingin diperhatikan dan dicintai oleh semua orang.				

20	Saya merasa khawatir tentang sesuatu.				
21	Saya menunda mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan.				
22	Saya merasa harus menemukan solusi atas masalah yang sedang saya hadapi				
23	Saya merasa cemas ketika dihadapkan dengan ujian				
24	Ketika sedang stres saya berkeringat; telapak tangan, dll.				
25	Ketika sedang stres saya berbicara gagap atau berbicara tidak jelas.				
26	Ketika sedang stres saya merasa gugup, gelisah dan gemetar.				
27	Ketika sedang stres saya dapat bergerak dengan spontan (bergerak dengan cepat dari satu tempat ketempat lainnya).				
28	Ketika sedang stres saya merasa lelah.				
29	Ketika sedang stres saya merasa sakit perut atau tukak lambung.				
30	Ketika sedang stres saya merasa sulit Bernafas.				
31	Ketika sedang stres saya merasa nyeri punggung, dan nyeri otot.				
32	Ketika sedang stres saya merasa gatal-gatal, kulit merah dan alergi.				
33	Ketika sedang stres saya merasa sakit kepala dan jantung berdetak dengan cepat.				
34	Ketika sedang stres saya merasa sakit yang berlebihan.				
35	Ketika sedang stres saya merasa pilek atau flu.				
36	Ketika sedang stres saya merasa tidak nafsu makan.				
37	Ketika sedang stres saya merasa menjadi lebih banyak makan.				
38	Ketika sedang stres saya merasa cemas, takut dan khawatir.				
39	Ketika sedang stres saya merasa lebih mudah marah.				
40	Ketika sedang stres saya membuat kesalahan.				
41	Ketika sedang stres saya merasa kesulitan dan sedih yang berlarut-larut.				
42	Ketika sedang stres saya menangis				
43	Ketika sedang stres saya menyakiti orang lain.				
44	Ketika sedang stres saya menyakiti diri sendiri.				

45	Ketika sedang stres saya merokok.				
46	Ketika sedang stres saya lebih mudah tersinggung oleh perkataan orang lain.				
47	Ketika sedang stres saya pernah berfikir untuk bunuh diri.				
48	Ketika sedang stres saya bertahan				
49	Ketika sedang stres saya merasa terkucilkan dari orang lain				
50	Dengan stres yang pernah saya alami saya mencari tahu dan berfikir bagaimana situasi stres itu.				
51	Dengan stres yang pernah saya alami saya mencari tahu dan berfikir strategi apa yang paling tepat				

## Petunjuk Pengisian Kuesioner 2

1. Dalam skala ini akan terdapat 50 pernyataan.
2. Bacalah kemudian pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dengan mengklik pada format yang tersedia, dengan panduan sebagai berikut :  
**1 = Sangat Tidak Setuju (STS)**  
**2 = Tidak Setuju (TS)**  
**3 = Setuju (S)**  
**4 = Sangat Setuju (SS)**
3. Jawablah pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan diri dan apa yang anda alami/rasakan
4. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuesioner ini.
5. Periksa kembali jawaban, jangan sampai ada yang terlewat dan Terima kasih banyak atas bantuannya!

### Contoh :

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya memikirkan strategi atau langkah apa yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah				

Berikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai/mewakili diri Anda.

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya memikirkan strategi atau langkah apa yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah				X

### SKALA STRATEGI KOPING

No	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1	Saya memikirkan strategi atau langkah apa yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah				
2	Saya berusaha menyelesaikan tugas walau saya tahu itu tidak akan berhasil.				
3	Saya berusaha bertanggung jawab atas perbuatan saya				
4	Saya berbicara dengan orang lain untuk mengetahui lebih banyak informasi				
5	Saya mengkritik dan menasehati diri sendiri.				
6	Saya berusaha agar tidak menutupi sesuatu, melainkan tetap terbuka atas apapun yang terjadi.				
7	Saya berharap akan terjadi keajaiban.				
8	Saya pasrah dengan nasib; saya merasa mengalami nasib yang kurang baik				
9	Saya berusaha meneruskan hidup seolah-olah tidak ada masalah.				
10	Saya berusaha menyimpan perasaan atau masalah saya sendiri				
11	Saya mencari hikmah dibalik masalah; berusaha melihatnya dari sisi positif				
12	Saya tidur lebih banyak dari biasanya				
13	Saya menegur atau menasehati orang-orang yang menyebabkan masalah.				
14	Saya bersedia menerima simpati dan pengertian dari orang lain.				
15	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif.				
16	Saya berusaha untuk meraih segalanya.				
17	Saya mendapat bantuan dari orang yang lebih ahli.				
18	Saya berubah atau berkembang dengan cara yang baik.				
19	Saya meminta maaf, atau melakukan sesuatu agar lebih baik lagi				
20	Saya menyusun suatu rencana yang akan dilakukan dan mengikutinya				

21	(entah bagaimana) saya melampiaskan perasaan saya dengan satu atau dengan banyak cara				
22	Saya menyadari bahwa saya sendiri yang menyebabkan masalah ini terjadi				
23	Saya menjadi lebih baik setelah mengalami pengalaman itu dari pada sebelumnya				
24	Saya berbicara dengan orang lain yang dapat dapat membantu saya untuk mengatasi masalah.				
25	Saya berusaha merasa lebih baik dengan cara makan, minum, merokok, meditasi dll				
26	Saya mengambil resiko besar atau melakukan sesuatu yang berbahaya				
27	Saya berusaha agar tidak bertindak terlalu cepat, atau mengikuti firasat pertama saya				
28	Saya menemukan kepercayaan atau iman baru				
29	Saya menemukan kembali apa yang penting dalam hidup ini				
30	Saya mengubah sesuatu agar semuanya berakhir dengan baik				
31	Saya menghindari orang ditempat umum				
32	saya merasa masalah yang sedang saya hadapi tidak terlalu mengganggu hidup saya				
33	Saya meminta nasihat dari saudara atau teman yang saya hormati				
34	Saya menjaga agar orang lain tidak tahu seberapa buruk keadaan saya				
35	Saya mengabaikan situasi; tidak mau terlalu serius untuk menanggapi				
36	Saya berbicara dengan orang lain tentang perasaan saya				
37	Saya pantang menyerah dan berjuang untuk apa yang saya inginkan				
38	Saya melampiaskan amarah kepada orang lain				
39	Saya belajar dari pengalaman sebelumnya; saya pernah mengalami situasi yang serupa				
40	Saya tahu apa yang harus saya lakukan, jadi saya berusaha lebih giat lagi agar berhasil.				
41	saya tidak memikirkan masalah yang sedang saya alami.				
42	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa saya akan menjadi lebih baik lagi dari saat ini				



43	Saya menemukan beberapa solusi yang berbeda untuk menyelesaikan masalah				
44	Saya berusaha menjaga supaya perasaan saya tidak terlalu mengganggu hal-hal lainnya.				
45	Saya mengubah sesuatu pada diri saya.				
46	Saya berharap entah bagaimana situasi ini dapat berlalu.				
47	Saya berkhayal atau membayangkan tentang bagaimana semua ini akan berakhir.				
48	Saya berdoa atau beribadah.				
49	Saya selalu berfikir terlebih dahulu tentang apa yang akan saya katakan atau lakukan.				
50	Saya berfikir bagaimana seseorang yang saya kagumi menangani situasi ini, dan menggunakannya sebagai contoh.				

### Lampiran 3

#### DATA HASIL EXPERT JUDGEMENT

#### DATA NILAI SKALA STRES AKADEMIK

<u>No item</u>	<u>Nilai yang diberikan</u>					<u>Hasil</u>	
	<u>n1</u>	<u>n2</u>	<u>n3</u>	<u>n4</u>	<u>n5</u>	<u>Nilai</u>	<u>Status</u>
1.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
2.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
3.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
4.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
5.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
6.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
7.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
8.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
9.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
10.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
11.	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,8</u>	<u>Memadai</u>
12.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
13.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
14.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
15.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
16.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
17.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
18.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
19.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
20.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
21.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
22.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
23.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
24.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>

25.	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
26.	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
27.	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
28.	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
29.	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
30.	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
31.	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
32.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
33.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
34.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
35.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
36.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
37.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
38.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
39.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
40.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
41.	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
42.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
43.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
44.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
45.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
46.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
47.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
48.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
49.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
50.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>0,8</u>	<u>Memadai</u>
51.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>

### DATA NILAI SKALA STRATEGI KOPING

<u>No item</u>	<u>Nilai yang diberikan</u>					<u>Hasil</u>	
	<u>n1</u>	<u>n2</u>	<u>n3</u>	<u>n4</u>	<u>n5</u>	<u>Nilai</u>	<u>Status</u>
1.	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>0,7</u>	<u>Memadai</u>
2.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
3.	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>0,65</u>	<u>Memadai</u>
4.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
5.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
6.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
7.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
8.	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
9.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
10.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
11.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
12.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
13.	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
14.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
15.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
16.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
17.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
18.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
19.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
20.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
21.	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,85</u>	<u>Memadai</u>
22.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
23.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Memadai</u>
24.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
25.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
26.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>

27.	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
28.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
29.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
30.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
31.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
32.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
33.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
34.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
35.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
36.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
37.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
38.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
39.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
40.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
41.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
42.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
43.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
44.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
45.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
46.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,9</u>	<u>Memadai</u>
47.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
48.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
49.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>
50.	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>0,95</u>	<u>Memadai</u>

## Lampiran 4

### HASIL UJI DAYA BEDA ITEM

#### Uji Daya Beda item Stres Akademik

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	123.0000	873.034	.701	.968
2	123.0333	883.275	.561	.969
3	123.0333	889.551	.441	.969
4	123.6667	886.368	.463	.969
5	123.6667	886.230	.595	.968
6	123.8000	890.924	.583	.969
7	123.6000	890.179	.478	.969
8	122.9000	878.783	.566	.969
9	123.0333	890.171	.430	.969
10	123.3667	887.826	.515	.969
11	122.9333	875.651	.690	.968
12	122.8333	880.764	.645	.968
13	122.9000	871.403	.718	.968
14	123.0000	866.621	.816	.968
15	123.1000	876.162	.638	.968
16	123.2000	873.545	.714	.968
17	123.2000	886.579	.548	.969
18	122.8000	879.545	.515	.969
19	122.7000	886.217	.521	.969
20	122.7667	881.082	.599	.968
21	123.4667	887.223	.497	.969
22	122.1667	887.937	.548	.969
23	122.9333	875.306	.669	.968
24	123.3000	877.183	.585	.968
25	123.4333	868.668	.753	.968

26	123.3000	864.355	.830	.968
27	123.4000	880.248	.617	.968
28	122.6333	881.344	.563	.969
29	123.1000	863.197	.720	.968
30	123.4333	863.495	.703	.968
31	123.4333	871.082	.607	.968
32	123.8667	879.154	.703	.968
33	122.8333	857.247	.817	.968
34	123.6000	870.800	.714	.968
35	123.6667	875.402	.685	.968
36	123.2667	883.995	.550	.969
37	123.2667	876.616	.592	.968
38	122.7000	871.597	.774	.968
39	122.5000	879.017	.612	.968
40	123.1000	885.610	.538	.969
41	123.1667	867.109	.661	.968
42	122.8667	878.051	.529	.969
43	123.9667	882.447	.558	.969
44	123.9333	877.099	.612	.968
45	123.6667	869.471	.688	.968
46	122.8333	889.799	.441	.969
47	123.9333	888.754	.490	.969
48	122.4667	885.637	.505	.969
49	123.9000	881.266	.591	.968
50	122.5000	889.086	.469	.969
51	122.5000	884.466	.590	.968

**Uji Beda Daya Item Strategi Koping**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	147.1667	644.902	.648	.966
2	147.4667	645.223	.565	.966
3	147.2000	638.510	.695	.966
4	147.3333	648.575	.467	.966
5	147.3667	635.206	.741	.966
6	147.7333	642.202	.555	.966
7	147.4000	634.869	.725	.966
8	148.3667	634.999	.653	.966
9	147.5667	636.806	.625	.966
10	147.5333	648.257	.554	.966
11	147.2000	642.234	.520	.966
12	148.1333	640.257	.583	.966
13	147.8333	640.833	.591	.966
14	147.5000	638.052	.689	.966
15	147.4333	646.323	.523	.966
16	147.0333	652.240	.514	.966
17	147.5333	653.430	.400	.967
18	147.1000	648.783	.574	.966
19	147.1000	651.955	.435	.967
20	147.2000	651.821	.489	.966
21	147.4333	638.047	.662	.966
22	147.6333	643.689	.552	.966
23	147.4000	639.076	.627	.966
24	147.3667	645.757	.587	.966
25	147.9333	629.444	.715	.966
26	148.2667	644.754	.495	.966
27	147.5000	648.259	.468	.966



28	148.2000	633.131	.538	.967
29	147.4333	643.357	.600	.966
30	147.4000	637.352	.701	.966
31	148.1667	641.799	.403	.967
32	147.9000	641.197	.546	.966
33	147.6333	638.723	.611	.966
34	147.5667	642.737	.606	.966
35	147.7333	650.409	.468	.966
36	147.9333	648.064	.395	.967
37	147.2333	636.944	.740	.966
38	148.4333	634.875	.602	.966
39	147.6000	642.110	.574	.966
40	147.5000	637.776	.736	.966
41	148.2000	649.200	.407	.967
42	147.3333	635.885	.682	.966
43	147.4000	637.628	.779	.965
44	147.3333	637.609	.800	.965
45	147.4667	631.292	.733	.965
46	147.4000	628.662	.798	.965
47	147.5667	624.599	.889	.965
48	147.0333	653.068	.485	.966
49	147.2667	640.616	.695	.966
50	147.3000	646.700	.692	.966

**Lampiran 5**

**HASIL UJI VALIDITAS**

**Tabel Hasil**

**Uji Validitas Stres Akademik**

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
S1	0.717	0.361	Valid
S2	0.581	0.361	Valid
S3	0.465	0.361	Valid
S4	0.488	0.361	Valid
S5	0.611	0.361	Valid
S6	0.597	0.361	Valid
S7	0.498	0.361	Valid
S8	0.589	0.361	Valid
S9	0.453	0.361	Valid
S10	0.535	0.361	Valid
S11	0.706	0.361	Valid
S12	0.661	0.361	Valid
S13	0.733	0.361	Valid
S14	0.827	0.361	Valid
S15	0.657	0.361	Valid
S16	0.729	0.361	Valid
S17	0.566	0.361	Valid
S18	0.541	0.361	Valid
S19	0.542	0.361	Valid
S20	0.618	0.361	Valid
S21	0.519	0.361	Valid
S22	0.566	0.361	Valid
S23	0.686	0.361	Valid
S24	0.607	0.361	Valid
S25	0.767	0.361	Valid
S26	0.841	0.361	Valid
S27	0.635	0.361	Valid
S28	0.584	0.361	Valid

S29	0.738	0.361	Valid
S30	0.722	0.361	Valid
S31	0.631	0.361	Valid
S32	0.717	0.361	Valid
S33	0.829	0.361	Valid
S34	0.73	0.361	Valid
S35	0.702	0.361	Valid
S36	0.57	0.361	Valid
S37	0.614	0.361	Valid
S38	0.786	0.361	Valid
S39	0.631	0.361	Valid
S40	0.558	0.361	Valid
S41	0.683	0.361	Valid
S42	0.555	0.361	Valid
S43	0.579	0.361	Valid
S44	0.632	0.361	Valid
S45	0.707	0.361	Valid
S46	0.464	0.361	Valid
S47	0.511	0.361	Valid
S48	0.527	0.361	Valid
S49	0.61	0.361	Valid
S50	0.491	0.361	Valid
S51	0.608	0.361	Valid

**Tabel Hasil**  
**Uji Validitas Koping Stres**

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
K1	0.663	0.361	Valid
K2	0.584	0.361	Valid
K3	0.711	0.361	Valid
K4	0.49	0.361	Valid
K5	0.756	0.361	Valid
K6	0.578	0.361	Valid
K7	0.741	0.361	Valid
K8	0.674	0.361	Valid
K9	0.647	0.361	Valid
K10	0.572	0.361	Valid
K11	0.546	0.361	Valid
K12	0.606	0.361	Valid
K13	0.613	0.361	Valid
K14	0.706	0.361	Valid
K15	0.545	0.361	Valid
K16	0.53	0.361	Valid
K17	0.422	0.361	Valid
K18	0.59	0.361	Valid
K19	0.456	0.361	Valid
K20	0.507	0.361	Valid
K21	0.681	0.361	Valid
K22	0.574	0.361	Valid
K23	0.648	0.361	Valid
K24	0.605	0.361	Valid
K25	0.734	0.361	Valid
K26	0.52	0.361	Valid
K27	0.491	0.361	Valid
K28	0.571	0.361	Valid
K29	0.619	0.361	Valid
K30	0.717	0.361	Valid
K31	0.441	0.361	Valid
K32	0.571	0.361	Valid
K33	0.633	0.361	Valid

K34	0.625	0.361	Valid
K35	0.489	0.361	Valid
K36	0.425	0.361	Valid
K37	0.754	0.361	Valid
K38	0.627	0.361	Valid
K39	0.596	0.361	Valid
K40	0.75	0.361	Valid
K41	0.434	0.361	Valid
K42	0.7	0.361	Valid
K43	0.79	0.361	Valid
K44	0.81	0.361	Valid
K45	0.75	0.361	Valid
K46	0.811	0.361	Valid
K47	0.896	0.361	Valid
K48	0.502	0.361	Valid
K49	0.71	0.361	Valid
K50	0.704	0.361	Valid

## Lampiran 6

### HASIL UJI RELIABILITAS

**Tabel Skala Stres Akademik**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.969	51

**Tabel Skala Strategi Koping**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.967	50

### HASIL UJI NORMALITAS

#### **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Stres Akademia	Koping Stres
N	110	110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean Std. Deviation	155.9727 22.34445
Most Extreme Differences	Absolute	.06
	Positive	.06
	Negative	-.041
Test Statistic	.06	.06
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 7**

**TABEL KATEGORISASI**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	110	52.00	192.00	131.1000	30.03422
Strategi Koping	110	83.00	199.00	155.9727	22.34445
Valid N (listwise)	110				

**Stres Akademik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	19	17.3	17.3	17.3
Sedang	74	67.3	67.3	84.5
Tinggi	17	15.5	15.5	100.0
Total	110	100.0	100.0	

**Koping Stres**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	14.5	14.5	14.5
Sedang	79	71.8	71.8	86.4
Tinggi	15	13.6	13.6	100.0
Total	110	100.0	100.0	

## Lampiran 8

### UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Strategi Koping * Stres Akademik	(Combined)	44458.802	63	705.695	3.259	.000
	Between Groups	24965.820	1	24965.820	115.279	.000
	Deviation from Linearity	19492.982	62	314.403	1.452	.094
	Within Groups	9962.117	46	216.568		
	Total	54420.918	109			

### UJI KOLERASI

Correlations

		Stres Akademik	Strategi Koping
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	.677**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	110	110
Strategi Koping	Pearson Correlation	.677**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## Lampiran 9

### Surat Izin Penelitian



## UNIVERSITAS TAMA JAGAKARSA

Jl. Letjen T.B. Simatupang No. 152 Tanjung Barat- Jakarta Selatan

Telp. (021) 7890965, Fax. (021) 7890966

E-mail : [info@jagakarsa.ac.id](mailto:info@jagakarsa.ac.id) Website : <http://www.jagakarsa.ac.id>

---

Jakarta, 03 Agustus 2021

**Nomor** : 04 / Prodi-F.Psi / Utama Jagakarsa / 2021  
**Lampiran** : -  
**Hal** : Pengambilan Data Penelitian  
**Yth** : Warek 1 Universitas Tama Jagakarsa

Dengan Hormat,

Kami dari Universitas Tama Jagakarsa, dengan ini mengajukan permohonan kepada bapak / ibu untuk dapat sekiranya menerima mahasiswa / mahasiswa kami berikut ini :

**Nama** : Eka Shafitriyana  
**NPM** : 16700046  
**Fakultas / Prodi** : Psikologi

Untuk melakukan proses pengambilan data penelitian kepada mahasiswa / mahasiswa bapak / ibu tingkat akhir dalam rangka penyusunan skripsi di instansi yang bapak / ibu pimpin. Adapun Judul yang diajukan adalah sbb:

**Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Tama Jagakarsa.**

Pengambilan data pada dasarnya dilaksanakan secara on line dengan menggunakan media social seperti (google form dan aplikasi lainnya).

Demikian permohonan kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih .

Hormat kami,  
Ketua Program Studi Fakultas Psikologi

(Mia Anita Lestari, S. Psi. M. Psi. Psi)

---