

**PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN JARAK JAUH
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Widia Putri Anesti

1801617076

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi
Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama Pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta.

Nama Mahasiswa : Widia Putri Anesti
Nomor Registrasi : 1801617076
Jurusan/ProgramStudi : Psikologi
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2021

Pembimbing I,

Ratna Dyah Suryaratri, PhD
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II,

Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi
NIP. 198708182019032012

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yujiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		2 Sep 21
Dr. Gumgum Gumar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M (Ketua Pengaji)***		31 Agustus 2021
Deasyanti, Ph. D (Anggota)****		31 Agustus 2021
Dr. R. A. Fadhallah, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Pengaji

****Dosen Pengaji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Widia Putri Anesti
Nomor Registrasi : 1801617076
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta.**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April 2021 sampai dengan Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Widia Putri Anesti

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa	:	Widia Putri Anesti
NIM	:	1801617076
Program Studi	:	Psikologi
Fakultas	:	Pendidikan Psikologi
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Jakarta.”**

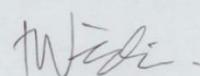
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Agustus 2021

Yang Menyatakan,



Widia Putri Anesti

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : WIDIA PUTRI ANESTI
NIM : 1801617076
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI
Alamat email : widiaputri_anesti@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi
Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi COVID-19 di Universitas Negeri
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2021

Penulis

(WIDIA PUTRI ANESTI)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“..Carpe Diem, Quam Minimum Credula Postero..”

Quintus Horatius Flaccus:65-68 M.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya karena sudah mendukung saya selama ini, dan untuk diri saya sendiri karena sudah bertahan dan berjuang hingga ke titik ini.



WIDIA PUTRI ANESTI

PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN JARAK JAUH SELAMA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Skripsi

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara strategi coping terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama pandemi COVID-19. Strategi coping diukur dengan skala *BriefCOPE* yang dibagi menjadi dua jenis strategi coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Variabel stres akademik diukur dengan skala *The Perception of Academic Stress Scale*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui survey *google form*. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta berusia 18 hingga 23 tahun.

Hasil uji reliabilitas untuk alat ukur *BriefCOPE* sebesar 0.829 dan alat ukur *The Perception of Academic Stress Scale* sebesar 0.779. Hasil analisis regresi sederhana yang menggunakan SPSS 24.0 for windows, didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) $0,001 < 0,05$ untuk *problem-focused coping* dan nilai signifikansi 0,000 untuk *emotion-focused coping*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi coping memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik mahasiswa dalam menghadapi Perkuliahan Jarak Jauh selama pandemi COVID-19 di Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci: strategi coping, stres akademik mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, pandemi Covid-19

WIDIA PUTRI ANESTI

**THE EFFECT OF COPING STRATEGY ON STUDENTS ACADEMIC STRESS
IN DEALING WITH DISTANCE LEARNING DURING THE COVID-19
PANDEMIC AT JAKARTA STATE OF UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology,
State University of Jakarta*

2021

This study aims to determine the influence of coping strategies on students academic stress in dealing with distance learning during the COVID-19 pandemic. Coping strategy variable is measured by BriefCOPE scale which is divided into two types of coping strategy namely problem-focused coping and emotion-focused coping. Academic stress variable are measured by The Perception of Academic Stress Scale. This research uses quantitative method through google form survey. Participants in this study were active students of Jakarta State of University aged 18 to 23 years.

Reliability test result for BriefCOPE measuring instrument of 0.809 and The Perception of Academic Stress Scale measuring instrument of 0.799. The results of a simple regression analysis using SPSS 24.0 for windows, obtained Significance Value (p-value) $0.001 < 0.05$ for problem-focused coping and Significance Value 0.000 for emotion-focused coping. From the data, it can be concluded that the coping strategy has a significant influence on students academic stress in dealing with Distance Lectures during the COVID-19 pandemic at Jakarta State of University.

Keywords: coping strategy, academic stress, distance learning, covid-19

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir Pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Saya sebagai peneliti sudah dibantu oleh berbagai pihak, maka dari itu saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada semua pihak yang telah membantu saya, yaitu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Lussy Dwitami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Ratna Dyah Suyaratri, PhD selaku dosen pembimbing satu saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan juga masukan selama proses penggerjaan skripsi ini.
5. Ibu Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran selama proses penggerjaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Kedua orang tua saya, yaitu Ibu Siti Sorayah dan Bapak Mulyadi, juga kedua adik saya yaitu Rafqi dan Wynda yang selalu mendoakan, memberi

semangat, memberi kekuatan dan keyakinan untuk diri saya, dan mendukung saya secara moral, maupun materil.

8. Teman-teman saya Yana, Lydia, Pepet, karena sudah menemani saya selama 7 tahun ini dan terus menyemangati, juga mendukung saya.
9. Wiwid, dan Diana yang sudah mendengarkan keluh kesah saya, dan menjadi teman berdiskusi saya selama masa penggeraan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan saya Amanda, Dama, Dhea, Dina, Kakbel, dan Yudhis yang sudah memberikan dukungan, menguatkan, dan saling mendoakan satu sama lain.
11. Dan terakhir adalah untuk semua pihak yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi saya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat berguna bagi banyak pihak, dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

Jakarta, 1 Agustus 2021

Widia Putri Anesti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penulisan.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Stres Akademik	8
2.1.1 Definisi Stres Akademik	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	9
2.1.3 Dimensi Stres Akademik.....	13
2.1.4 Alat Ukur Stres Akademik	14
2.2 Strategi Koping	15

2.2.1	Definisi Stres	15
2.2.2	Definisi Koping	15
2.2.3	Dimensi Strategi Koping	16
2.2.4	Alat Ukur Strategi Koping	19
2.3	Mahasiswa yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh	20
2.4	Dinamika Hubungan Strategi Koping dengan Stres Akademik.....	22
2.5	Kerangka Konseptual	23
2.6	Hipotesis Penelitian.....	25
2.7	Penelitian Relevan.....	25
BAB III.....	27	
METODE PENELITIAN	27	
3.1	Tipe Penelitian	27
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1	Definisi Konseptual	28
3.2.2	Definisi Operasional.....	28
3.3	Populasi dan Sampel	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Sampel	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.4.1	Instrumen Stres Akademik	31
3.4.2	Instrumen Strategi Koping	33
3.5	Uji Coba Instrumen	35
3.5.1	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres Akademik	36
3.5.2	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Strategi Koping	38
3.6	Analisis Data	39
3.6.1	Uji Normalitas	39
3.6.2	Uji Linearitas	40
3.6.3	Uji Korelasi	40
3.6.4	Uji Regresi Linear Satu Prediktor	40
3.7	Hipotesis Statistik	41
3.7.4	Hipotesis Penelitian	41
BAB IV	42	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42	

4.1.	Gambaran Responden	42
4.2.	Prosedur Penelitian.....	49
4.3.	Hasil Analisis Data.....	51
4.4.	Pembahasan.....	70
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V.....		72
	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	72
5.1.	Kesimpulan	72
5.2.	Implikasi.....	72
5.3.	Saran.....	73
5.3.1	<i>Mahasiswa</i>	73
5.3.2	Universitas	73
5.3.3	Peneliti Selanjutnya	74
	DAFTAR PUSTAKA	75
	Lampiran	81
	Riwayat Hidup.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Respon Instrumen Akademik	32
Tabel 3. 2 Blue Print Kisi-kisi Instrumen <i>The Perception of Academic Stress Scale</i>	32
Tabel 3. 3 Skala Respon Instrumen Stres Akademik	34
Tabel 3. 4 Blueprint <i>BriefCOPE</i>	34
Tabel 3. 5 Kaidah Reliabilitas	36
Tabel 3. 6 Validitas Butir Pertanyaan Instrumen <i>The Perception of Academic Stress Scale</i>	37
Tabel 3. 7 Validitas Butir Pertanyaan Instrumen <i>BriefCOPE</i>	38
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Fakultas	45
Tabel 4. 4 Data Responden Berdasarkan Semester	46
Tabel 4. 5 Gambaran Data Responden Berdasarkan Domisili	48
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Stres Akademik	51
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Stres Akademik	53
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Usia	54
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Stres Berdasarkan Fakultas	55
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Semester	56
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Domisili	57
Tabel 4. 13 Data Deskriptif Strategi Koping	58
Tabel 4. 14 Gambaran Penggunaan Strategi Problem-Focused Coping dan Emotion-Focused Coping	59
Tabel 4. 15 Data Deskriptif Strategi Problem-Focused Coping	60
Tabel 4. 16 Data Deskriptif Strategi Emotion-Focused Coping	61
Tabel 4. 17 Uji Linearitas Stres Akademik Terhadap Problem-Focused Coping	62
Tabel 4. 18 Uji Linearitas Stres Akademik Terhadap Emotion-Focused Coping	63
Tabel 4. 19 Uji Korelasi Stres Akademik Terhadap Problem-Focused Coping	65
Tabel 4. 20 Uji Korelasi Stres Akademik Terhadap Problem-Focused Coping	65
Tabel 4. 21 Hasil Uji Hipotesis	66
Tabel 4. 22 Uji Persamaan Koefisien Regresi	67
Tabel 4. 23 Model Summary Problem-Focused Coping	68
Tabel 4. 24 Hasil Uji Hipotesis	68
Tabel 4. 25 Uji Persamaan Koefisien Regresi	69
Tabel 4. 26 Model Summary Emotion-Focused Coping	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4. 2 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Usia	44
Gambar 4. 3 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas	46
Gambar 4. 4 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Semester.....	47
Gambar 4. 5 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Domisili	48
Gambar 4. 6 Grafik Scatterplots Antara Stres Akademik dengan Problem-Focused Coping	63
Gambar 4. 7 Grafik Scatterplots Antara Stres Akademik dengan Emotion-Focused Coping	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Skala Stres Akademik	81
Lampiran 2 Instrumen Skala Strategi Koping.....	82
Lampiran 3 Analisis Data Statistik Instrumen Stres Akademik.....	83
Lampiran 4 Analisis Data Statistik Instrumen Strategi Koping.....	84
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres Akademik Setelah Revisi.....	86
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Strategi Koping Setelah Revisi	87
Lampiran 7 Analisis Data Problem-focused Coping Terhadap Stres Akademik.....	88
Lampiran 8 Analisis Data Emotion-focused Coping Terhadap Stres Akademik.....	91
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Problem-focused Coping Terhadap Stres Akademik.....	93
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Emotion-focused Coping Terhadap Stres Akademik.....	94

