

**PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI
JABODETABEK**



Hana Shohwatul Ummah

1801617170

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Hana Shohwatul Ummah
 Nomor Registrasi : 1801617170
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 2 Februari 2022

Pembimbing I


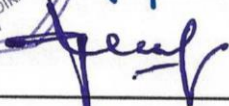

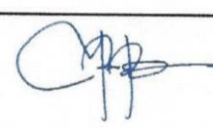
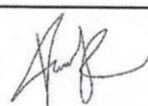


Dr. Gantina Komalasari, M.Psi.
 NIP. 195703281986032001

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi.
 NIDK. 8891680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi		
Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		20 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. (Anggota)****		22 Februari 2022
Vinna Rahmadhany Sy, M.Psi. (Anggota)		22 Februari 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Hana Shohwatul Ummah
NIM : 1801617170
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2021 sampai dengan bulan Januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/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, 25 Januari 2022



Hana Shohwatul Ummah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“It is never too late to be what you might have been”

George Eliot

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua serta empat adik saya yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam setiap proses kehidupan saya sampai saat ini.



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 : Hana Shohwatul Ummah
NIM : 1801617170
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : hanashohwatulummah@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
pada Mahasiswa Yang Mengerjakan
Skripsi di Jabodetabek

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, 2 Maret 2022

Penulis

(Hana Shohwatul U)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hana Shohwatul Ummah
NIM : 1801617170
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 Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Jabodetabek”

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

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Hana Shohwatul Ummah

HANA SHOHWATUL UMMAH

**PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jabodetabek. Peneliti menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam bentuk kuesioner disebarkan kepada 288 mahasiswa berusia 21 - 25 tahun yang sedang mengerjakan skripsi dan berdomisili di Jabodetabek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *briefCOPE* dan *DASS-42*. Pengolahan data yang dilakukan menggunakan pengujian hipotesis melalui uji analisis regresi berganda. Hasil uji regresi strategi koping dengan stres menunjukkan $F_{hitung} = 33.650 > F_{tabel} = 3.04$ dan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang artinya strategi koping secara simultan berpengaruh terhadap stres. Hasil uji regresi antar strategi koping berfokus pada masalah terhadap stres menunjukkan $F_{hitung} = 19.235 > F_{tabel} = 3.04$ dan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang artinya strategi koping berfokus pada masalah berpengaruh terhadap stres. Adapun hasil uji regresi antara strategi koping berfokus pada emosi terhadap stres menunjukkan $F_{hitung} = 64.636 > F_{tabel} = 3.04$ dan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ yang artinya strategi koping berfokus pada emosi berpengaruh terhadap stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek.

HANA SHOHWATUL UMMAH

**THE EFFECT OF COPING STRATEGY ON STRESS AMONG COLLEGE
STUDENTS WRITING UNDERGRADUATE THESIS IN JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Department
Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta
2022*

ABSTRACT

This study is determine whether there is any effect of coping strategy with stress among college students writing undergraduate thesis in Jabodetabek. The researcher employed a quantitative approach. The sampling technique in this study was purposive sampling, by distributing questionnaires to 288 college students who lived in Jabodetabek and aged 21 – 25 years. The instruments in this study were BriefCOPE and DASS-42. The processing data was using hypothesis examination through multiple regression test. The result of regression test of coping strategy and stress showed that $F = 33.650 > F \text{ table} = 3.04$, $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, this means that coping strategy simultaneously affect stress. The result of regression test on problem focused coping with stress showed that $F = 19.235 > F \text{ table} = 3.04$ dan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, this means that problem focused coping affect stress. The result of regression test on emotional focused coping with stress showed that $F = 64.636 > F \text{ table} = 3.04$ dan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, this means that emotional focused coping affect stress among college students writing undergraduate thesis in Jabodetabek.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala karunia nikmat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian berjudul **“Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Jabodetabek”**.

Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini juga dapat terselesaikan dengan baik karena adanya bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta serta dosen penasehat akademik.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak karena telah membimbing, mendukung, mendoakan, memberi motivasi, dan meluangkan waktunya selama peneliti menyusun penelitian ini.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak karena telah membimbing dan meluangkan waktunya peneliti dalam menyusun penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah membagikan ilmunya kepada peneliti selama ini.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang sudah berusaha membantu peneliti selama ini.

8. Umi, Abi, Hunafa, Yasin, Hafidz, Asyraf, dan keluarga besar lainnya, terima kasih telah mendukung dan mendoakan peneliti setiap saat.
9. Licang, Alicang, Keicha, dan Icha, terima kasih telah banyak menyemangati, mendoakan peneliti dan berdiskusi dalam setiap proses penelitian tanpa lelah.
10. Derry sebagai teman satu bimbingan dan Aghnin, terima kasih telah memotivasi dan berdiskusi dengan peneliti sehingga peneliti dapat terus maju dalam mengerjakan penelitian ini.
11. Farzana, Fafa, Fina, Sarah, Hasbil, Adilah, terima kasih telah mendukung peneliti selama ini sejak SMP hingga saat ini. Jara, terima kasih telah mendukung peneliti sejak kecil dan selalu menemani peneliti pada tiap prosesnya.
12. Dwiki, Saniyyah, Eka, Nada, terima kasih atas segala dukungan, doa, dan waktu diskusinya untuk peneliti terkhusus pada penelitian ini. Jannah dan Balqis, terima kasih atas segala dukungan dan doanya.
13. Teman-teman Angkatan 2017 dan kelas A, terima kasih telah berjuang bersama, selalu membantu peneliti, mengisi dan menyebarkan kuesioner penelitian ini.
14. Alumni Darul Qur'an Mulia, terima kasih telah mendukung peneliti dan menyebarkan kuesioner penelitian ini.
15. Seluruh subjek yang bersedia dalam meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner yang dibagikan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis :.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis:.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	8
2.1.1 Definisi Stres.....	8
2.1.2 Pendekatan Teori Stres.....	10
2.1.3 Sumber Stres	11
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.....	12
2.2 Strategi Koping	14
2.2.2 Definisi Strategi Koping	14
2.2.3 Dimensi Strategi Koping.....	15
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping	18
2.3 Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	18
2.4 Dinamika Hubungan Strategi Koping Terhadap Stres Mahasiswa yang	

Mengerjakan Skripsi	19
2.5 Kerangka Pemikiran.....	20
2.6 Hipotesis	21
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Tipe Penelitian	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	24
3.3 Definisi Konseptual	25
3.3.1 Definisi Konseptual Stres.....	25
3.3.2 Definisi Konseptual Strategi Koping	25
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
3.4.1 Definisi Operasional Stres	25
3.4.2 Definisi Operasional Strategi Koping	25
3.5 Populasi dan Sampel	26
3.5.1 Populasi.....	26
3.5.2 Sampel.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6.1 Instrumen Stres	27
3.6.2 Instrumen Strategi Koping	28
3.7 Uji Coba Instrumen.....	29
3.8 Analisis Data.....	30
3.8.1 Analisis Deskriptif	30
3.8.2 Uji Normalitas.....	31
3.8.3 Uji Linearitas	31
3.8.4 Uji Korelasi.....	31
3.8.5 Uji Analisis Regresi	31
3.8.6 Hipotesis Statistik	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	34
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Institusi	35
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	37
4.2 Prosedur Penelitian	38
4.2.1 Persiapan Penelitian	38

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	39
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	40
4.3.1 Data Deskriptif Stres	40
4.3.2 Data Deskriptif Strategi Koping	42
4.3.3 Uji Normalitas.....	45
4.3.4 Uji Linearitas	45
4.3.5 Uji Korelasi.....	47
4.3.6 Uji Analisis Regresi	48
4.3.7 Uji Hipotesis	53
4.4 Hasil Analisis Data Demografi	55
4.4.1. Tabulasi Silang Stres dan Data Demografi	55
4.4.2. Tabulasi Silang Strategi Koping dan Data Demografi.....	56
4.4.3. Tabulasi Silang Strategi Koping dan Stres.....	57
4.5 Pembahasan.....	57
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Implikasi	61
5.3 Saran	61
5.3.1 Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.....	61
5.3.1 Peneliti Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	86