

**STRATEGI COPING BERDASARKAN TINGKAT  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MASA  
PANDEMI COVID-19**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**OLEH**

**FARAS EKA PRATIWI**

**1106617046**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**STRATEGI COPING BERDASARKAN TINGKAT STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**(2021)**

**FARAS EKA PRATIWI  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi coping yang digunakan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi COVID-19 berdasarkan tingkat stres akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 315 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk stres akademik adalah *Gadzella's Student Life Stress Inventory* dan untuk alat ukur *coping stress* menggunakan *Brief COPE*. Analisis data menggunakan Kruskal-Wallis.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi COVID-19 berdasarkan tingkat stres akademik yang mereka alami. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik rendah cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping*, mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*, dan mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping*.

Kata kunci: Stres akademik, Strategi coping, Pandemi Covid-19

**COPING STRATEGIES BASED ON ACADEMIC STRESS LEVELS OF  
UNDERGRADUATE STUDENTS WHO ARE COMPLETING THESIS  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**(2021)**

**FARAS EKA PRATIWI**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the differences in the coping strategies used by students who are completing their thesis during the COVID-19 pandemic based on the level of academic stress. This study uses quantitative methods. The sampling technique used is purposive sampling with 315 undergraduate students as samples. The measuring instrument used for academic stress is Gadzella's Student Life Stress Inventory and for measuring coping using Brief COPE. The data processing method used in testing the hypothesis is Kruskal-Wallis with the results it is known that there are differences in the use of coping strategies for students who are completing thesis during the COVID-19 pandemic based on the level of academic stress. Students with low levels of academic stress tend to use emotion-focused coping, students with moderate levels of academic stress tend to use problem-focused coping, and students with high levels of academic stress tend to use emotion-focused coping.*

*Keywords: Academic stress, Coping strategy, Covid-19 Pandemic*



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

Judul : Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang  
Menyelesaikan Skripsi Berdasarkan Tingkat Stres  
Akademik pada Masa Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa : Faras Eka Pratiwi

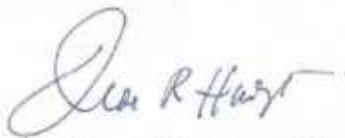
Nomor Registrasi : 1106617046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 27 Oktober 2021

Dosen Pembimbing I,

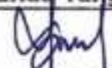



Dosen Pembimbing II



Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D  
NIP. 197104262001121002

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi  
NIP. 195905021989032002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		09 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		09 Maret 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		25 Februari 2022
Dra. Meithy Intan R L, M.Pd (Anggota)****		24 Februari 2022
Dr. Ahmad Rifqy Ash S, M.Pd (Anggota)****		23 Februari 2022

**Catatan:**

\* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Penguji

\*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama Mahasiswa : Faras Eka Pratiwi

Nomor Registrasi : 1106617046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19”** adalah:

1. Disusun dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari – Oktober 2021.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 14 Oktober 2021

Pembuat Pernyataan



**FARAS EKA PRATIWI**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Faras Eka Pratiwi  
NIM : 1106617046  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan  
Alamat email : farasekapratiwi@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 :

Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa  
Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19

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

Penulis

( FARAS EKA PRATIWI )

*nama dan tanda tangan*

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Ata amru Allahi fala tasta’jiluuhu subhaanahu wata’aalaa ‘ammaa yusyri  
kuun”*

Artinya: “Ketetapan Allah pasti datang, maka janganlah kamu meminta agar dipercepat (datang)nya. Maha suci Allah dan Maha tinggi Dia dari apa yang mereka persekutukan.”

(Q.S. An-Nahl : 1)

“Karena kerja kerasmu lebih berharga dari penilaian mereka, maka jangan jatuh terlalu lama. Begitu banyak kebaikan yang menunggumu di depan sana.”

Valerie Patkar

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam berbagai situasi; sekaligus untuk saya sendiri yang sudah berjuang sejauh ini.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas segala rahmat dan nikmat-Nya yang luar biasa sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19”. Kelancaran proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang tulus kepada Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kedua, kepada Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling UNJ sekaligus Ketua Penguji yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, serta memberikan masukan untuk penelitian yang lebih sempurna.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, selalu membimbing, mengarahkan, dan memberikan petunjuk kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi; Ibu Dra. Michiko Mamesah, M.Psi yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti selama proses perkuliahan; dan seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang sudah memberikan banyak ilmu bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan; kepada Ibu Dra. Meithy Intan R.L., M.Pd dan Bapak Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiq, M.Pd selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan pada penelitian ini sehingga peneliti dapat menyusun penelitian menjadi lebih baik.

Tidak lupa peneliti ucapkan kepada kedua orang tua, Ibu Sumarni dan Bapak Agus Purwadi yang selalu mendukung, mendoakan, dan memotivasi peneliti selama proses penyusunan skripsi; adik tercinta yang selalu menghibur peneliti ketika mengalami masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi.



Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman pejuang skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi responden, terima kasih atas kesediannya untuk membantu proses penyusunan skripsi; 'Afiifah Shalihah, Fildzah Nadine, Fatma Sahida, Ega Mita Ismayani, Firani Rezqia Ahnie, dan Junie Amaaniia Zain, sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat dan doa hingga skripsi ini selesai; Kwon Soonyoung dan Seventeen, yang turut andil besar dalam menghibur dan tanpa sadar memberikan semangat untuk peneliti saat jenuh dalam proses pengerjaan skripsi; seluruh teman-teman seperjuangan selama kuliah, keluarga besar kelas A 2017, atas semua suka, duka, canda, dan tawa yang telah mengisi hari-hari peneliti selama kuliah; serta seluruh pihak yang tanpa sadar telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan penelitian ini.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca maupun pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Tangerang, 14 Oktober 2021

Peneliti,

Faras Eka Pratiwi

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
a. Bagi Mahasiswa .....	5
b. Bagi Peneliti Lain .....	6
<b>BAB II</b> .....	7
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19 .....	7
2.1.1 Definisi Stres Akademik .....	7
2.1.2 Dimensi Stres Akademik .....	8
2.1.3 Reaksi terhadap <i>Stressor</i> Akademik .....	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik .....	11
2.1.5 Tingkat Stres Akademik .....	12
2.2 Coping Stres .....	13
2.2.1 Definisi Coping .....	14
2.2.2 Jenis-jenis Coping .....	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Strategi Coping .....	17

2.3	Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19 .....	18
2.4	Kerangka Pemikiran.....	19
2.5	Hipotesis .....	21
2.6	Penelitian yang Relevan .....	22
<b>BAB III</b>	.....	<b>24</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	.....	<b>24</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	24
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Definisi Konseptual.....	24
3.2.1.1	Stres Akademik .....	24
3.2.1.2	Coping Stres .....	24
3.2.2	Definisi Operasional .....	25
3.2.2.1	Stres Akademik.....	25
3.2.2.2	Coping Stres .....	25
3.3	Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1	Populasi .....	25
3.3.2	Sampel dan Teknik Sampling.....	25
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1	Instrumen Stres Akademik .....	27
3.4.2	Instrumen Coping Stress.....	28
3.5	Model Skala dan Teknik Skoring.....	30
3.5.1	Skala Stres Akademik .....	30
3.5.2	Skala Coping Stres.....	30
3.6	Analisa Data.....	31
3.6.1	Uji Statistik .....	31
3.6.2	Analisis Deskriptif.....	31
3.6.3	Uji Perbedaan .....	32
3.6.4	Hipotesis .....	32
a.	Hipotesis Penelitian .....	32
b.	Hipotesis Statistik.....	33
3.7	Prosedur Penelitian.....	33
<b>BAB IV</b>	.....	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>34</b>
4.1	Gambaran Umum Responden Penelitian .....	34



4.2 Hasil Analisis Data Penelitian .....	36
4.2.1 Data Deskriptif Stres Akademik.....	36
4.2.1.1 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	37
4.3.1.2 Data Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Demografis	38
4.3.2 Data Deskriptif Strategi Coping .....	40
4.3.2.1 Data Deskriptif Problem-focused Coping .....	42
4.3.2.2 Data Deskriptif Emotion-focused Coping .....	42
4.3.2.3 Data Deskriptif Strategi Coping Berdasarkan Demografis	43
.....	43
4.3.3 Uji Normalitas .....	44
4.3.4 Uji Homogenitas .....	46
4.3.5 Uji Hipotesis .....	46
4.4 Pembahasan.....	47
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V.....</b>	<b>51</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
5.1 Kesimpulan .....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Saran .....	51
5.3.1 Mahasiswa .....	51
5.3.2 Fakultas Ilmu Pendidikan .....	52
5.3.3 Peneliti Selanjutnya.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik .....	27
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Brief COPE .....	29
Tabel 3.3 Skoring Butir Skala Stres Akademik .....	30
Tabel 4.1 Profil Responden .....	34
Tabel 4.2 Data Deskriptif Stres Akademik .....	36
Tabel 4.3 Kategori Skor Stres Akademik .....	37
Tabel 4.4 Tingkatan Stres Akademik Berdasarkan Demografis .....	38
Tabel 4.5 Data Deskriptif Strategi Coping .....	40
Tabel 4.6 Gambaran Umum Penggunaan Strategi Coping <i>Problem-focused Coping</i> dan <i>Emotion-focused Coping</i> .....	41
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Problem-focused Coping</i> .....	42
Tabel 4.8 Data Deskriptif <i>Emotion-focused Coping</i> .....	42
Tabel 4.9 Data Deskriptif Strategi Coping Berdasarkan Demografis .....	43
Tabel 4.10 Uji Normalitas .....	45
Tabel 4.11 Uji Homogenitas .....	46
Tabel 4.12 Uji Kruskal-Wallis .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pemikiran .....	21
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Stres Akademik .....	38
Gambar 4.2 Grafik Gambaran Penggunaan Strategi Coping .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Stres Akademik dan <i>Brief Cope</i> .....	58
<i>Informed Consent</i> .....	58
Instrumen Stres Akademik (Adaptasi <i>Student-Life Stress Inventory</i> ) ....	58
Instrumen <i>Brief COPE</i> .....	60
Lampiran 2 Tabulasi Data Instrumen .....	62
Tabulasi Data Stres Akademik .....	62
Tabulasi Data Instrumen <i>Brief COPE</i> .....	74
<i>Problem-focused Coping</i> .....	74
<i>Emotion-focused Coping</i> .....	83
Lampiran 3. Data Deskriptif .....	91
Data Deskriptif Stres Akademik .....	91
Data Deskriptif <i>Brief COPE</i> .....	92
Lampiran 4. Uji Normalitas .....	93
Lampiran 5. Uji Homogenitas .....	93
Lampiran 6. Uji Perbedaan <i>Kruskal-Wallis</i> .....	93