

**PERBEDAAN STRATEGI COPING BERDASARKAN  
TINGKAT STRES MAHASISWA UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA PADA MASA PANDEMI  
COVID-19**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

**YUMNA AFIYANTI**

**1106617019**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN STRATEGI COPING BERDASARKAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA PADA MASA  
PANDEMI COVID-19**

**(2022)**

**Yumna Afiyanti**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres mahasiswa UNJ pada masa pandemi COVID-19. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif UNJ angkatan 2017-2020 yang berjumlah 395 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dan komparatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur dalam bentuk kuesioner yaitu COVID-19 *Student Stress Questionnaire* (CSSQ) untuk variabel stres dan *Coping Behavior Inventory* (CBI) untuk variabel strategi *coping*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji MANOVA. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 283 mahasiswa (72%) mengalami stres tinggi, 102 mahasiswa (26%) mengalami stres rata-rata, dan 10 mahasiswa (2%) mengalami stres rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penggunaan strategi *coping* berdasarkan tingkat stres mahasiswa UNJ pada masa pandemi COVID-19. Bentuk strategi *coping* yang memiliki perbedaan rata-rata signifikan adalah *avoidance* (penghindaran). Kelompok mahasiswa stres rendah memiliki rata-rata sebesar 8,90, mahasiswa stres rata-rata memiliki rata-rata sebesar 12,07 dan mahasiswa stres tinggi memiliki rata-rata sebesar 14,01. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan bentuk strategi *coping avoidance* (penghindaran) tidak sama pada setiap kelompok mahasiswa berdasarkan tingkat stres yang dimiliki.

Kata kunci: Mahasiswa, COVID-19, Stres, Strategi *coping*

**DIFFERENCES IN COPING STRATEGIES BASED ON STRESS LEVEL  
OF UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA STUDENT DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC**

**(2022)**

**Yumna Afiyanti**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the differences in coping strategies based on the stress level of UNJ students during the COVID-19 pandemic. The sample in this study were active students of UNJ class of 2017-2020, totaling 395 people. The sampling technique used in this research is accidental sampling. The research method used is descriptive and comparative. Data was collected using COVID-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ) and Coping Behavior Inventory (CBI). The data analysis technique in this study used MANOVA test. The results of the descriptive analysis showed that 283 students (72%) experienced high stress, 102 students (26%) experienced average stress, and 10 students (2%) experienced low stress. The results showed that there are differences of coping strategies based on stress level of UNJ students during a pandemic COVID-19. The form of strategy coping that has a significant average difference is avoidance. The group of students with low stress levels had an average of 8,90, students with an average stress level had an average of 12,07 and students with high stress levels had an average of 14,01. Thus it can be concluded that the use of avoidance is not the same in each group of students based on the level of stress they have.*

*Keywords: College student, COVID-19, Stress, Coping strategies*


## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

### SIDANG SKRIPSI

Judul : Perbedaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19  
Nama Mahasiswa : Yumna Afyanti  
Nomor Registrasi : 1106617019  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 27 Oktober 2021

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



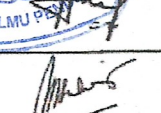
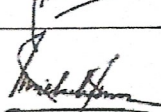
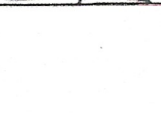
  
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

  
Dr. Wirda Hanim, M.Psi

NIP. 197309151999032003

NIP. 196203101986022001

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		9 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		9 Maret 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		1 Maret 2022
Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd (Anggota)****		23 Februari 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi (Anggota)****		23 Februari 2022

#### Catatan:

\* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Penguji

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Yumna Afiyanti

No. Registrasi : 1106617019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Perbedaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19" disusun dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2021 hingga Oktober 2021. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Bogor, 19 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Yumna Afiyanti



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 : Yumna Afiyanti  
NIM : 1106617019  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : yumnafiyanti@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 :

Perbedaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa  
Universitas Negeri Jakarta 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, 10 Maret 2022

Penulis

( Yumna Afiyanti )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi COVID-19”. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan serta doa dari berbagai pihak selama proses penyusunan.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu proses penelitian hingga skripsi ini dapat selesai. Terima kasih kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik, Dr. Murni Winarsih, M.Pd selaku Wakil Dekan II Bidang Umum dan Keuangan, Dr. RA Murti Kusuma W.S.IP, M.Si selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing, memberikan saran dan motivasi selama proses penyusunan skripsi, dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku dosen penasihat akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.

Selanjutnya terima kasih kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga peneliti yang selalu memberikan dukungan serta doa terbaik untuk kelancaran penyusunan skripsi ini. Terima kasih kepada teman-teman bimbingan yang telah membantu peneliti berdiskusi terkait penelitian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap bidang ilmu

pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Terima kasih.

Bogor, 19 Oktober 2021

Peneliti

Yumna Afianti

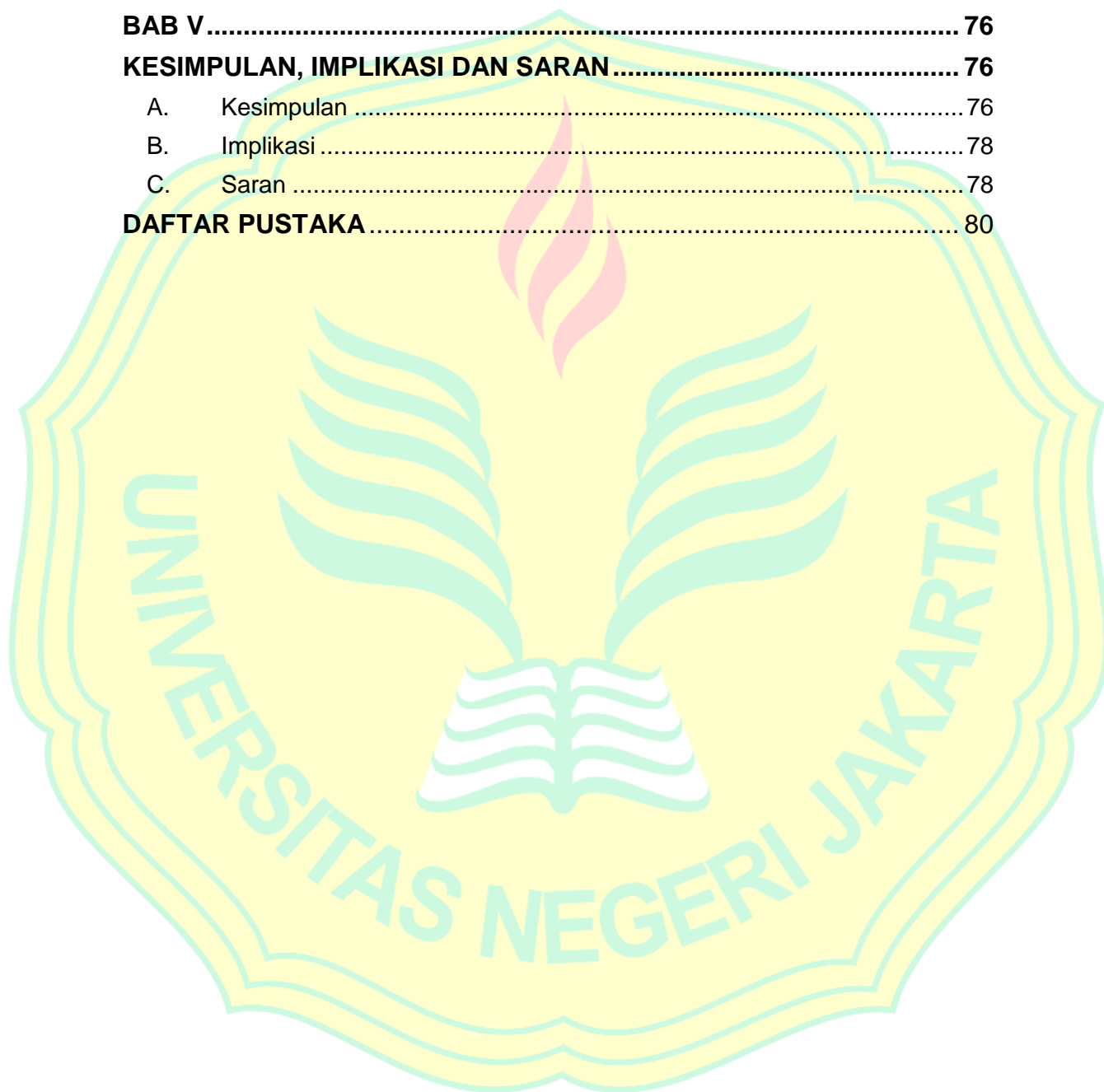




## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	16
D. Hipotesis Penelitian.....	18
<b>BAB III .....</b>	<b>19</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Tujuan Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
C. Metode Penelitian.....	20
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data .....	21
F. Teknik Analisis Data.....	29
G. Hipotesis Statistik .....	30
<b>BAB IV.....</b>	<b>32</b>

<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data .....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	63
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	65
D. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V .....</b>	<b>76</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Implikasi .....	78
C. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 .....	19
Waktu Penelitian .....	19
Tabel 3.2 .....	20
Data Jumlah Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta .....	20
Tabel 3.3 .....	24
Kisi-kisi Instrumen Stres.....	24
Tabel 3.4 .....	25
Kategorisasi Tingkat Stres .....	25
Tabel 3.5 .....	25
Kisi-kisi Instrumen Strategi <i>Coping</i> .....	25
Tabel 3.6 .....	26
Hasil Analisis Item.....	26
Instrumen COVID-19 <i>Student Stress Questionnaire</i> .....	26
Tabel 3.7 .....	27
Hasil Analisis Item.....	27
Instrumen Coping Behavior Inventory .....	27
Tabel 3.8 .....	28
Parameter Koefisien Reliabilitas .....	28
Tabel 3.9 .....	29
Hasil Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 4.1 .....	32
Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.2 .....	33
Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	33
Tabel 4.3 .....	34
Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan .....	34
Tabel 4.4 .....	35
Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas .....	35
Tabel 4.5 .....	36
Karakteristik Responden Secara Keseluruhan.....	36
Tabel 4.6 .....	38
Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 .....	38
Tabel 4.7 .....	39

Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.8 .....	40
Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Angkatan.....	40
Tabel 4.9 .....	42
Sumber Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19.....	42
Tabel 4.10 .....	44
Sumber Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Tingkat Stres.....	44
Tabel 4.11 .....	45
Sumber Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 4.12 .....	46
Sumber Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Angkatan.....	46
Tabel 4.13 .....	48
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19.....	48
Tabel 4.14 .....	50
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.15 .....	51
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Angkatan.....	51
Tabel 4.16 .....	54
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Rendah Pada Masa Pandemi COVID-19.....	54
Tabel 4.17 .....	57
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Rata-rata Pada Masa Pandemi COVID-19.....	57
Tabel 4.18 .....	60
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Tinggi Pada Masa Pandemi COVID-19 .....	60
Tabel 4.19 .....	64
Uji Korelasi Jarak Mahalanobis .....	64
Tabel 4.20 .....	64
Hasil Uji Box's M .....	64
Tabel 4.21 .....	65

Uji Levene .....	65
Tabel 4.22 .....	65
Deskripsi Statistik Variabel Strategi <i>Coping</i> .....	65
Tabel 4.23 .....	66
Uji Hipotesis .....	66
Tabel 4.24 .....	67
Uji Post-Hoc .....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 .....	63
Hasil Uji Scatter-Plot .....	63



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.....	17
Kerangka Berpikir .....	17
Diagram 4.1 .....	33
Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
Diagram 4.2 .....	34
Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	34
Diagram 4.3 .....	35
Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan .....	35
Diagram 4.4 .....	36
Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas .....	36
Diagram 4.5 .....	39
Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 .....	39
Diagram 4.6 .....	40
Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
Diagram 4.7 .....	42
Tingkat Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Angkatan.....	42
Diagram 4.8 .....	43
Sumber Stres Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19.....	43
Diagram 4.9 .....	49
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ Pada Masa Pandemi COVID-19.....	49
Diagram 4.10 .....	55
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Rendah Pada Masa Pandemi COVID-19.....	55
Diagram 4.11 .....	58
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Rata-rata Pada Masa Pandemi COVID-19.....	58
Diagram 4.12 .....	61
Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa UNJ yang Mengalami Stres Tinggi Pada Masa Pandemi COVID-19 .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan.....	85
Lampiran 2. Instrumen Stres.....	88
Lampiran 3. Instrumen Strategi <i>Coping</i> .....	90
Lampiran 4. Hasil Uji Ahli Variabel Stres.....	92
Lampiran 5. Hasil Uji Ahli Variabel Strategi <i>Coping</i> .....	97
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres.....	103
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Strategi <i>Coping</i> .....	105
Lampiran 8. Hasil Uji Persyaratan Analisis.....	111
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis.....	113
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian.....	115
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	143

