

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *COPING*  
*STRESS* PADA MAHASISWA YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI**



**OLEH:**

**JEHAN SHAHNAZ AZAHRA  
1125130030**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JAKARTA  
2017**

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

Judul Skripsi : Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi  
 Nama Mahasiswa : Jehan Shahnaz Azahra  
 Nomor Registrasi : 1125130030  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 02 Agustus 2017

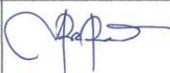
Pembimbing I  


Dr. Gantina Komalasari, M.Psi  
 NIP.195728031986032001

Pembimbing II  


Mira Ariyani, P.Hd  
 NIP. 197512012006042001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		10/8/17
Dr. Gungum Gumelar, M. Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/8/17
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Ketua Penguji)***		10/8/17
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Dosen Penguji)****		11/08-2017
Deasyanti, Ph.D (Dosen Penguji)****		11/08-2017

**Catatan :**

- \* Dekan FPPSI
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Jehan Shahnaz Azahra

Nomor Registrasi : 1125130030

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2017.
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, 27 Juli 2017

Yang Membuat Pernyataan

Jehan Shahnaz Azahra

## **LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

- Al-Baqarah: 216-

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang selalu mendoakan dan mendukung di segala macam kondisi. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk teman-teman yang selalu mendukung saya selama ini.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Jehan Shahnaz Azahra  
NIM : 1125130030  
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 Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 27 Juli 2017  
Yang menyatakan

(Jehan Shahnaz Azahra)

JEHAN SHAHNAZ AZAHRA

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

**2017**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan setiap aspek *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. Jumlah sample yang diambil pada penelitian ini sebanyak 94 mahasiswa. Dalam proses pengolahan data digunakan skor murni yang berasal dari pemodelan Rasch. Alat ukur yang digunakan untuk stres akademik adalah *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* dan untuk alat ukur *coping stress* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.

Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah analisis korelasi. Hubungan yang dihasilkan bersifat positif, artinya semakin tinggi stres akademik semakin tinggi pula *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Secara umum mahasiswa pada penelitian ini berada di kategori stres sedang (79,8%) dan dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi menggunakan *emotional focused coping* lebih besar dibandingkan *problem focused coping* dengan nilai korelasi sebesar 0,628 dan *problem focused coping* sebesar 0,224.

Kata Kunci: Stres Akademik, Koping Stres.

JEHAN SHAHNAZ AZAHRA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND COPING STRESS  
ON FACULTY OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY STUDENTS WHO WERE  
WRITING THEIR THESIS**

SKRIPSI

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

2017

ABSTRACT

*The objective of this study was to observe the relationship between academic stress and coping stress on Faculty of Educational Psychology, Universitas Negeri Jakarta students who were writing their thesis.*

*The study was conducted using quantitative method with purposive sampling. 94 students were taken as samples. Pure score from Rasch model was used in data processing. Gadzella's Student-Life Stress Inventory was used as academic stress measuring instrument while Lazarus and Folkman Theory was used for coping stress.*

*Correlation analysis was used as data processing method for hypothesis testing. The relationship result was positive, the higher an increase in academic stress resulted in an increase in coping stress. Overall, students in this study were in the category of moderate stress (79.8%). Students of Faculty of Educational Psychology used emotional focused coping bigger than problem focused coping with a correlation value of 0,628 and problem focused coping 0,224.*

Keywords: *Academic stress, Coping Stress*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran 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. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan sekaligus sebagai dosen pembimbing II.
4. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, selalu membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam ketidak tahuan penulis. Terimakasih untuk selalu memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan.
6. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Bapak Udin dan Bang Adul, staf administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi, staf administrasi Universitas Negeri Jakarta, atas bantuan dalam pengurusan administrasi selama ini.

7. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku ahli psikologi yang telah membantu penulis melakukan *expert judgement* serta memberikan arahan selama peneliti menyelesaikan skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Abu Bakar dan Ibu Yuli Sri Rahayu yang telah memberikan kasih sayang, doa dan dukungan yang tak ternilai. Berkat motivasi kedua orang tualah penulis tidak pernah menyerah sampai saat ini.
9. Seluruh teman-teman pejuang skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi responden, terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediannya membantu proses penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan semangat dan doa yang tiada henti sejak awal kuliah dan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kakak dan adik tercinta Rikzan Akbar Alhasandry dan Kayla salwa Firdhatasha, atas doa dan dukungannya.
12. Ajeng Hayu, Alysamenti, Arini Sabila, Alfiyani, Nur Anisa a.k.a beler, Diana a.k.a gubreng, Sarah Febyani, Ayas, Nurmala sahabat-sahabat yang tergabung dalam geng aliansi, terimakasih telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
13. Wira Taufik Ismail, selaku orang terdekat penulis sekaligus yang menjadi motivasi peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk waktu, doa dan dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan.
14. Anggita Eka Putri, Marsha Arsiana, dan Shafira Firdiyani, selaku sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan selalu menemani peneliti dalam proses penyelesaian skripsi hingga selesai. Terimakasih selalu ada di saat kondisi peneliti susah dan senang.

15. Seluruh teman-teman seperjuangan selama perkuliahan, keluarga besar kelas D 2013, atas kebersamaan dan solidaritas sebagian mahasiswa kelas yang luar biasa selama ini. Terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

16. Semua pihak yang tanpa disadari 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 agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi.

Jakarta, 27 Juli 2017

Peneliti

**Jehan Shahnaz Azahra**

# DAFTAR ISI

## HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTARCT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi

<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	ii
1.1 Latar Belakang Masalah .....	21
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1 Stres .....	9

2.1.1	Pengertian Stres Akademik.....	10
2.1.2	Dimensi Stres Akademik.....	10
2.1.3	Reaksi Terhadap Stressor Akademik .....	12
2.1.4	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	14
2.2	Coping .....	15
2.2.1	Pengertian Coping .....	15
2.2.2	Jenis Coping .....	15
2.2.3	Faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i> .....	19
2.2.4	Respon <i>Coping</i> .....	20
2.3	Mahasiswa .....	21
2.3.1	Pengertian Mahasiswa .....	21
2.3.2	Fungsi Mahasiswa .....	21
2.4	Hubungan Stres Akademik dengan Coping stress.....	23
2.5	Kerangka Konseptual.....	24
2.6	Hipotesis .....	26
2.7	Hasil penelitian Yang Relevan .....	26
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	29
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1	Definisi Konseptual .....	29
3.2.2	Definisi Operasional .....	30
3.3	Populasi dan Sampel .....	30
3.3.1	Populasi.....	30
3.3.2	Sampel.....	31
3.3.3	Teknik Sampling .....	31
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.4.1	Instrumen Stres Akademik .....	32
3.4.2	Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	34

3.5 Model Skala dan Teknik Skoring.....	36
3.5.1 Skala Stres Akademik.....	36
3.5.2 Skala Coping Stress.....	36
3.6 Uji Coba Instrumen .....	37
3.6.1 Reliabilitas .....	37
3.6.2 Uji Validitas.....	38
3.6.3 Uji Coba Instrumen Stres Akademik .....	39
3.6.4 Uji Coba Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	42
3.7 Analisa Data.....	46
3.7.1 Uji Statistik.....	46
3.7.2 Uji Normalitas .....	46
3.7.3 Uji Linearitas .....	46
3.7.4 Uji Korelasi .....	46
3.7.5 Uji Hipotesis .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	48
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Usia .....	49
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan.....	50
4.2 Prosedur Penelitian.....	52
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	52
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.3 Hasil Analisa Data Penelitian .....	54
4.3.1 Data Deskriptif Stres Akademik .....	54
4.3.2 Data Deskriptif Problem Focused Coping .....	60
4.3.3 Data Deskriptif Emotional Focused Coping .....	61
4.3.4 Uji Normalitas .....	62

4.3.5 Uji Linearitas .....	63
4.3.6 Uji Hipotesis .....	65
4.4 Pembahasan.....	66
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
5.1 Kesimpulan .....	69
5.2 Implikasi.....	69
5.3 Saran .....	xv
5.3.1 Mahasiswa.....	xv
5.3.2 Fakultas Pendidikan Psikologi .....	xv
5.3.3 Peneliti Selanjutnya .....	xvi
DAFTAR PUSTAKA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	lxxiii

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik.....	33
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	35
Tabel 3.3 Skoring Butir Skala Stres Akademik.....	36
Tabel 3.4 Skoring Butir Skala <i>Coping Stress</i> .....	37
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model <i>Rasch</i> .....	38
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik .....	40
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Stres Akaemik .....	41
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Hasil Uji Coba Skala <i>Coping Stress</i> .....	43
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Final Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	45
Tabel 4.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategorisasi Usia .....	49
Tabel 4.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan .....	51
Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Data Stres Akademik.....	54
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	56
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Frustrations</i> ) .....	56
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Frustrations</i> ).....	56
Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Conflicts</i> ) .....	57
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Conflicts</i> ).....	57
Tabel 4.10 Distribusi Deskriptif <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Changes</i> ).....	58
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Changes</i> ).....	58
Tabel 4.12 Distribusi Deskriptif <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Pressure</i> ).....	58
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Pressure</i> ).....	59
Tabel 4.14 Distribusi Deskriptif <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Self Imposed</i> ) .....	59
Tabel 4.15 Kategorisasi Skor <i>Stressor</i> Akademik ( <i>Self Imposed</i> ).....	59
Tabel 4.16 Distribusi Deskriptif <i>Problem Focused Coping</i> .....	60
Tabel 4.17 Distribusi Deskriptif <i>Emotional Focused Coping</i> .....	61
Tabel 4.18 Uji Normalitas Dengan Perhitungan Kolmogorov- Sminorv.....	63
Tabel 4.19 Uji Linearitas .....	63
Tabel 4.20 Hasil Korelasi Product Moment.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual .....	25
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategorisasi Usia .....	50
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan .....	51
Gambar 4.4 Data Deskriptif Stres Akademik .....	55
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Problem Focused Coping</i> .....	61
Gambar 4.6 Data Deskriptif <i>Emotional Focused Coping</i> .....	62
Gambar 4.7 Scatter Plot Linearitas Stres Akademik dengan <i>Problem Focused Coping</i> .....	64
Gambar 4.8 Scatter Plot Linearitas Stres Akademik dengan <i>Emotional Focused Coping</i> .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Proses Adaptasi Instrumen Stres Akademik .....	75
Lampiran 2 Proses Penyusunan Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	80
Lampiran 3 Uji Coba Instrumen Stress Akademik.....	85
Lampiran 4 Instrumen Final Stress Akademik .....	89
Lampiran 5 Uji Coba Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	93
Lampiran 6 Instrumen Final <i>Coping Stress</i> .....	98
Lampiran 7 Data Kasar ( <i>Excel</i> ).....	103
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas dengan <i>Rasch Model</i> .....	115
Lampiran 9 Data Demografis .....	120
Lampiran 10 Data Deskriptif .....	122
Lampiran 11 Uji Normalitas.....	125
Lampiran 12 Uji Linearitas .....	125
Lampiran 13 Uji Hipotesis .....	126
Lampiran 14 Surat Validasi <i>Expert Judgement</i> .....	127
Lampiran 15 Lembar Saran-Saran Oleh Penguji.....	128

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia pasti memiliki hambatan yang harus dilalui dalam hidupnya. Salah satu hambatan itu dapat terjadi pada masa pendidikan, lebih tepatnya pada saat di bangku kuliah. Bagi mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk dapat menyelesaikan masa studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa didapat dari berbagai pihak, pihak akademik atau universitas, keinginan orangtua yang ingin melihat anaknya mendapatkan gelar sarjana, dan dorongan dari teman maupun keinginan dari diri sendiri.

Tahap terakhir yang harus dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir dalam masa kuliah adalah mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Penulisan skripsi merupakan syarat seorang mahasiswa untuk mendapatkan gelar kesarjanaan khususnya untuk gelar Strata 1 (S1). Skripsi merupakan laporan riset atau sering disebut sebagai laporan penelitian (Derry & Jubilee, 2006). Karya ilmiah ini ditulis sebagai hasil kegiatan akademik berupa penelitian ilmiah yang dapat berbentuk penelitian eksperimental, teoritis, analisis komputasi, penelitian pustaka dan sebagainya. Hal ini dimaksudkan sebagai latihan bagi para mahasiswa untuk menuangkan hasil kegiatan penelitian dalam suatu karya tulis secara sistematis dan metodologis. (Prayoto, 1991).

Dalam buku pedoman akademik Fakultas Ilmu Pendidikan periode 2014/2015 telah dijelaskan bahwa dalam penyelesaian studi program sarjana di Universitas Negeri Jakarta, mahasiswa dapat memilih salah satu dari dua jalur yang ada, yaitu jalur skripsi atau jalur makalah. Mahasiswa yang ingin mengambil jalur skripsi

memiliki ketentuan yaitu IPK minimal 2,76, serta sudah menempuh mata kuliah wajib dan pilihan yang dipersyaratkan sebanyak 138 SKS.

Bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi dapat membuat mereka merasa stres. Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stres pelajar meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938. Penelitian yang telah dilakukan oleh Mardella (2012) tentang “Gambaran Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNSIYAH Yang Sedang Menyusun Skripsi Tahun 2012” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyusunan skripsi dengan gejala stres pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa pasti akan melalui beberapa proses dan proses yang dilalui dapat menyebabkan mahasiswa rentan untuk mengalami stres.

Proses yang harus dilalui oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu penentuan tema penelitian, mencari sumber referensi yang relevan dengan tema penelitian, pengumpulan data, mencari subjek dengan kriteria yang sesuai dengan ketentuan penelitian, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan oleh alasan yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) tentang “Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005” bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa mengalami stres.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis dengan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta diperoleh data bahwa pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami beberapa kesulitan seperti mencari jurnal atau literatur

yang relevan dengan penelitiannya, malas revisi skripsi, sulit menuangkan ide kedalam bentuk tulisan atau kata-kata, takut dengan komentar atau evaluasi dari dosen pembimbing, sulit mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, suka menunda-nunda mengerjakan skripsi, dan hasil bimbingan yang tidak sesuai harapan. Pada saat di wawancara, mahasiswa mengatakan bahwa dengan kejadian tersebut membuat mereka stres dan beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menghindari untuk mengerjakan skripsi dan mengerjakan kegiatan lain untuk mengurangi stres yang dirasakan, ada juga mahasiswa yang merasa stres tetapi tetap memilih untuk mengerjakan skripsinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Henricus pada tahun 2016 tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” bahwa stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nooreza (2011) tentang “Gambaran Stres dan Prokarastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang Mengerjakan Skripsi di Atas Semester ke-8” yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam pengerjaan skripsi adalah pengambilan data yang sulit, pencarian literatur yang terlalu banyak, pengolahan data yang memerlukan banyak waktu, sulit mendapatkan subjek dan lain-lain.

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, ataupun sulit tidur. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Henricus pada tahun 2016 tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” bahwa gejala stres negatif yang dialami mahasiswa terdiri dari: 1. Gejala Fisik; Tidur dan makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, dan sakit punggung. 2. Gejala Emosional; Kegelisahan, ketakutan berlebih dari dalam diri, dan mudah marah. 3. Gejala Kognitif; Mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide. 4. Gejala Interpersonal; Minder, malu, lebih suka menyendiri.

Cohen, Kessler, dan Gordon (1997) menyebutkan bahwa konteks terdekat dari kehidupan seseorang akan menimbulkan stres paling tinggi dan akan mengganggu kehidupannya. Perkuliahan merupakan konteks yang paling dekat dengan mahasiswa, dalam perkuliahan, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi guna mendapatkan gelar sarjana. Maka kemungkinan besar stres yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari perkuliahannya. Berdasarkan definisi stres menurut Cohen, Kessler, dan Gordon (1997), stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana tuntutan lingkungan akademik dipersepsikan lebih besar daripada kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan akademik tersebut, sehingga menimbulkan perubahan psikologis maupun biologis. Jika dikaitkan dengan keadaan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menurut Davidson (2001) sumber stres akademik berupa situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif tergantung cara penanganannya (Agolla & Ongori, 2009). Menurut Goff. A.M. (2011), peningkatan stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas, bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007). Sedangkan, dampak positif dari stres berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). Predikator kontrol dan suport menjadi hal yang penting untuk mengarahkan mahasiswa mendapatkan manfaat positif dari kondisi stres yang dialami (Gibbon.C., Dempster.M., & Moutray.M., 2011).

Stres yang dialami mahasiswa tentunya akan berdampak kepada kegiatan keseharian dari mahasiswa tersebut. Menurut Angolla dan Ongiri (2009) pengelolaan kondisi yang mengancam dengan *coping* yang tepat dapat mengarahkan individu

kepada respon yang adaptif, sehingga individu mampu bertahan dan menghasilkan dampak positif berupa peningkatan upaya menjaga kesehatan. *Coping* merupakan strategi untuk memajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis (Lazarus, 1984).

Setiap orang memiliki ketahanan atau tingkat stres yang berbeda, sehingga *coping* yang dilakukan pun berbeda-beda. Menurut Cohen dan Lazarus (dalam Folkman 1984), tujuan melakukan *coping* adalah untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional, meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta mempertahankan citra diri positif. *Coping* yang digunakan dapat berupa *problem focused coping* (PFC), yang dilakukan dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stres secara langsung dan ada juga yang menggunakan *emotion focused coping* (EFC) lebih mengarah pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya dengan mengatur respon emosional terhadap stressor agar mahasiswa tersebut merasa lebih baik (dalam Folkman 1984) dan *maladaptive coping* yaitu strategi *coping* yang dapat menghambat individu melakukan *coping* yang adaptif (dalam Carver dkk, 1989).

Pernyataan tersebut diatas didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Munawaroh (2011) tentang “Coping Stress Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan hasil strategi *emotional-focused coping* (EFC) digunakan oleh mahasiswa sebesar 55,16% dan strategi *problem-focused coping* (PFC) sebesar 41,5% serta strategi *maladaptive coping* (MALC) sebesar 17,76%. Penelitian lain yang dilakukan Sinaga (2005) dengan judul “Coping Stress Pada Mahasiswa Psikologi Salatiga” yaitu mahasiswa yang mengalami stres akibat kesulitan dalam penyusunan skripsi sebanyak 84,3% melakukan *coping stress* dengan *problem-focused coping* (PFC) dan 15,7% melakukan *coping stress* menggunakan *emotional-focused coping* (EFC).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Nindya (2013) dengan judul “strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi

pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP mengalami stres dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang yaitu 109 mahasiswa (77,9%). Sumber stres yang paling dominan yaitu frustrasi dengan mean 13,50 dan jenis stres yang dominan yaitu stres psikologis dengan mean 26,61. Dalam keadaan seperti ini, mahasiswa cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan agar lebih tenang dan fokus setiap menghadapi masalah dengan hasil yang menunjukkan *coping* positif dominan pada religuitas dan perencanaan (100%). Sedangkan *coping* negatif yang dominan adalah kontrol diri (52,9%) keadaan dimana mahasiswa cenderung terburu-buru dalam setiap mengatasi masalah dan merasa sedikit terbebani dengan skripsi.

Dalam strategi coping terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Trisnawati (2016) tentang “Perbedaan Optimisme Ditinjau dari *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* Pada Mahasiswa di Prodi Psikologi Universitas Andalas yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan hasil bahwa pada mahasiswa Psikologi Unand lebih sering menggunakan *problem focused coping* dengan jumlah dimensi tertinggi adalah *planning*, yaitu kemampuan mengatasi *stressor* dengan merancang strategi, merencanakan langkah terbaik dalam menghadapi *stressor* ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan pada dimensi *emotional focused coping* aspek tertinggi adalah *use emotion support* yaitu kecenderungan individu untuk mencari dukungan sosial. Di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakyntiew, dkk (2014) dengan judul “Stress Level of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies” menunjukkan hasil bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan strategi *coping* seperti mediasi, berdoa dan tidur untuk membantu mengurangi stres akademik. Sedangkan stres akademik berkorelasi negatif dengan strategi *coping* seperti menggunakan obat-obatan.

Berdasarkan pemaparan penelitian teoritik dan empirik sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami stres akademik serta pemilihan strategi coping yang berbeda-beda. Merujuk pada kondisi

ini penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana stres akademik yang dimiliki oleh para mahasiswa tersebut dan apakah ada hubungan antara stres akademik dengan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa. Penelitian ini disusun dengan judul “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan diatas, maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi?
2. Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan strategi *coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka dalam penelitian ini akan dibatasi mengenai strategi *coping* yang digunakan dan bagaimana *stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Karakteristik sampel dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada paparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki fokus untuk memahami :

1. Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan strategi *coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran stres yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya hasil penelitian mengenai hubungan stress akademik terhadap *coping stress* serta mampu mengembangkan teori mengenai stress akademik terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan dalam penyusunan intervensi pada mahasiswa yang memiliki masalah dalam pemilihan strategi *coping* yang disebabkan oleh stress akademik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

Holmes dan Rahe (dalam Gadzella & Masten, 2005) mendefinisikan stress sebagai sebuah stimulus. Menurut teori Holmes dan Rahe, perubahan yang terjadi didalam hubungan pribadi, pekerjaan, keuangan dapat menyebabkan stress walaupun mereka adalah peristiwa yang menyenangkan. Menurut Lazarus dan Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai memiliki potensi membahayakan dan tidak terkendali. Sementara itu, McGrath dan Wedford (1997) menjelaskan stres sebagai kondisi fisik dan psikologis suatu organisme yang berada di ambang batas kekuatan adaptifnya. Selain pengertian diatas, Atkinson, dkk (2010) juga mendefinisikan stres sebagai hal yang terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi atau keadaan yang menekan individu tidak setara dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi keadaan tersebut.

### 2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Olejnik dan Holschuh (2007) memandang stress akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Wilks (2008) menjelaskan bahwa stress akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut. Berdasarkan berbagai definisi diatas mengenai stress akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stress akademik adalah persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

### 2.1.2 Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1991) mengukur stress akademik dalam dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksis terhadap *stressor* akademik.

#### 1. Stressor akademik

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan *stressor* akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *stressor* akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- a. *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa

terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, biasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa frustrasi ketika kesulitan mencari sumber literature untuk penelitiannya atau yang paling mendasar yaitu kesulitan dalam mencari tema penelitian.

- b. *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Konflik ini dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika ia berada diantara pilihan-pilihan, seperti kebingungan untuk memilih antara bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.
- c. *Pressures* (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.
- d. *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan ini sangat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama ketika banyak perubahan dalam waktu bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya kuliah dengan jadwal yang pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dengan dosen pembimbing, uang saku yang mungkin juga berubah, hingga jam tidur yang mungkin berkurang akibat mengerjakan skripsi.
- e. *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi terutama dalam hal mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi seperti contohnya kekhawatiran ketidaklulusan saat sidang.

### 2.1.3 Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Selain stressor akademik, komponen kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap stress terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella (1991) yaitu:

- a. *Physiological* (reaksi fisik) diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
- b. *Emotional* (reaksi emosi) diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- c. *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain
- d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stress dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Taylor (2003) memberikan deskripsi teori mengenai respon terhadap stress, terutama respon fisiologis dengan lebih rinci. Secara fisik, hal-hal yang dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang dapat mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah,

detak jantung, produksi keringat, serta penyempitan pembuluh darah. Stres juga mengaktifkan sistem HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical*) dimana tubuh mengeluarkan hormon-hormon stress. Dalam jangka panjang, hormon-hormon stres seperti epineprin dan norepineprin dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, dan ketidakseimbangan biokimia tubuh sehingga dapat menimbulkan penyakit, baik penyakit fisik maupun psikis.

Hans Selye mempelajari akibat yang diperoleh bila stresor terus menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah *General Adaptation Syndrome (GAS)* yakni reaksi fisik nonspesifik dalam menanggapi stress yang terdiri dari tiga tahap, yaitu *alarm*, *resistance* dan *exhaustion*. *Alarm* merupakan tahap pertama GAS dimana tubuh mengeluarkan energi untuk menghadapi tuntutan dari penyebab stress. Pada tahap ini terjadi *fight-or-flight response* yaitu pilihan untuk menghadapi penyebab stress atau menghindarinya. *Resistance* merupakan tahap kedua dari GAS dimana tubuh mencoba menjaga keseimbangan dalam menghadapi penyebab stress kronis. Selanjutnya tahap ketiga dari GAS adalah *exhaustion*, yaitu dimana bagian atau sistem tubuh mengalami kerusakan akibat tuntutan dari stress yang sangat kronis (Kleinman, 2012)

Adapun respon kognitif meliputi proses penilaian terhadap stress yang dianggap berbahaya atau mengancam diri, kekacauan pikiran, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, atau munculnya pikiran-pikiran yang tidak sehat. Respon kognitif juga meliputi aktivitas *coping*. Reaksi emosi terhadap stress diantaranya perasaan takut, cemas, malu, marah, depresi, penyangkalan, bahkan sabar dan tabah. Respon perilaku dapat berupa tindakan melawan penyebab stress atau menghindar dari hal-hal yang mengancam (Taylor, 2003). Banyak studi yang meneliti gejala dari stress akademik yang merupakan respon terhadap *stressor* akadaemik (Malach-Pines & Keinan: Ongori & Angola; dalam Angolla, 2009). Gejala stress akademik tersebut, diantaranya kekurangan energi, ketergantungan dengan obat-obatan

untuk mengobati penyakit, tekanan darah yang tinggi, merasa depresi, selera makan yang meningkat/menurun, kesulitan untuk berkonsentrasi, kurang istirahat, serta merasa tegang dan cemas.

#### **2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik seperti yang telah dikutip dalam Kai-wen (2009), yakni:

##### 1. Faktor fisik

Sebagian besar remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Kebanyakan mereka tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Siegel dan Lane dalam Kai-Wen, 2009). Remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka akan mengalami stress. Stress yang ditimbulkan akan mempengaruhi rasa percaya diri mereka dan akan berakibat pada timbulnya perilaku di kehidupan sehari-hari.

##### 2. Faktor keluarga

Keluarga yang penuh dengan konflik ditandai dengan kurangnya komunikasi antara orang tua dengan anak dan tidak saling memahami satu sama lain. Hal ini dapat meningkatkan stres psikologis pada anak mereka (Liu dan Chen dalam Kai-Wen, 2009).

##### 3. Faktor sekolah

Chiang (dalam Kai-Wen, 2009) sebagian stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah yakni terlalu banyak tugas, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes, kurangnya minat terhadap mata pelajaran/mata kuliah, dan hukuman dari guru. Harapan dari orang tua, guru dan diri sendiri biasanya menjadi sumber stress akademik (Cheng dalam Kai-Wen, 2009).

##### 4. Faktor sosial

Seiring dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat, setiap orang memiliki peran ganda. Di rumah, seorang mahasiswa juga

berperan sebagai seorang anak, kakak atau adik, suami atau istri. (Feng dalam Kai-Wen, 2009).

## **2.2 Coping**

### **2.2.1 Pengertian Coping**

Sarafino (2011) mendefinisikan *coping* sebagai suatu usaha untuk mengatur ketidaksesuaian perasaan antara tuntutan dan kemampuan yang orang itu miliki dalam situasi yang menekan, Sarafino juga menjelaskan bahwa usaha *coping* bervariasi dan tidak semuanya berujung pada penyelesaian masalah. Menurut Lazarus (1984), *coping* merupakan strategi untuk memajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.

### **2.2.2 Jenis Coping**

Lazarus dan kolega (Sarafino, 2011) mengatakan coping dapat memiliki dua fungsi utama yaitu dapat berupa fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah. Lazarus membagi *coping* menjadi dua kategori besar:

a. *Problem-Focused Coping* (*coping* terpusat masalah).

Pada *problem-focused coping* bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas kemampuannya untuk menghadapi masalah. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak contoh dari *problem focused coping* seperti keluar dari pekerjaan yang membuat stres, memilih karir lain untuk dijalani, mencoba mencari pertolongan medis dan psikologis, dan mempelajari keterampilan baru. Orang cenderung menggunakan *coping* ini ketika mereka percaya bahwa keadaan bisa dirubah. (Lazarus & Folkman, 1984 ; Sarafino,2011).

Folkman dan Lazarus (Safaria&Saputra,2009), mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping*. Aspek-aspek tersebut ialah:

- *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- *Confrontative coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

b. *Emotion-Focused Coping (coping terpusat emosi)*.

Pada *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan atau *stressful*. Manusia dapat mengatur respon emosional mereka melalui pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah dengan menggunakan obat-obatan dan alkohol, mencari dukungan emosional dan social dari kerabat, atau terlibat dalam suatu aktivitas; seperti olahraga atau menonton tv, dimana aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian mereka dari masalah. Pendekatan kognitif meliputi bagaimana pandangan orang tersebut mengenai situasi yang menekan. Pada pendekatan ini, orang akan mengartikan kembali situasi tersebut sebagai hal yang baik-baik saja. Seperti melihat bahwa hal tidak mungkin bertambah buruk, membuat perbandingan dengan orang lain yang masalahnya lebih berat, atau melihat suatu hikmah dari masalah tersebut.

Folkman dan Lazarus (Safaria&Saputra,2009) mengidentifikasi beberapa aspek *emotion-focused coping*. Aspek-aspek tersebut ialah:

- *Seeking social emotional supports*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.

- *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berandai jika permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebih.
- *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri, atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sambil mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi tersebut, kadang-kadang dapat bersifat religius.

Menurut Stuart dan Sundeen (1995) Strategi *coping* dapat digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu: strategi *coping* adaptif dan strategi *coping* maladaptif. Strategi *coping* adaptif merupakan strategi yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategori dalam strategi *coping* adaptif adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan serta individu menerima kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan).

Sedangkan strategi *coping* maladaptif adalah strategi yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategori dalam strategi *coping* maladaptif adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi).

Selain *problem focused coping* dan *emotion focused coping* menurut Carver (1989) terdapat jenis *coping* lainnya yang disebut sebagai *maladaptive coping*.

a. *Coping Maladaptive*

Mc Crae dan Costa (dalam Carver dkk, 1989) memandang jenis *coping* ini tidak efektif. Strategi pada jenis *coping* ini dianggap dapat menghambat individu melakukan *coping* yang adaptif. Beberapa aspek dalam *coping* maladaptif antara lain:

- *Focusing on and venting of emotion*, yaitu untuk mengatasi *distress* yang dialami dengan cara mengungkapkan segala keluhan dan mengungkapkan seluruh emosi negatif yang dirasakannya. Strategi ini dapat berfungsi baik bila tidak digunakan terlalu lama, karena apabila terlalu lama akan menghambat individu tersebut untuk melakukan *coping* yang adaptif.
- *Behavioral disengagement*, yaitu keadaan dimana individu mengurangi usaha untuk mengatasi situasi stres, sampai pada situasi dimana mereka menyerah untuk mencapai tujuan karena terhalang oleh sumber stres tersebut. *Behavioral disengagement* digambarkan melalui gejala perilaku yang disebut "*Helplessness*".
- *Mental disengagement*, yaitu usaha untuk melupakan sementara waktu masalah yang sedang dihadapi, dengan melakukan berbagai aktivitas alternatif, seperti menonton film, tidur dan berkhayal.
- *Alcohol drug disengagement*, sebenarnya diajukan sebagai aspek dari *mental disengagement*, tetapi validitas tidak pernah memadai untuk dimasukkan sebagai aspek dari jenis *coping mental disengagement*.

### 2.2.3 Faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.

Taylor dan Staton (2006) mengungkapkan bahwa *individual differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu:

1. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
2. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
3. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta *self esteem* yang tinggi.
4. *Social Support* (Dukungan Sosial), persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Pemilihan strategi yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dapat mempengaruhi bagaimana kepribadian dan tingkat stres seseorang

#### 2.2.4 Respon *Coping*

Respon *coping* sangat berbeda antar individu dan sering berhubungan dengan persepsi individual dari kejadian yang penuh stres. *Coping* dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan klien dalam wawancara. *Coping* dapat dikaji melalui berbagai aspek, baik fisiologis maupun psikososial. Reaksi fisiologis merupakan indikasi klien dalam keadaan stres. (Keliat,2001), yaitu:

- a. Reaksi fisiologis merupakan manifestasi tubuh terhadap stres.
  - b. Reaksi psikososial, terkait beberapa aspek antara lain:
    - Reaksi yang berorientasi pada ego yang sering disebut sebagai mekanisme pertahanan mental, seperti *denial* (menyangkal), proyeksi, regresi, *displacemen*, isolasi dan supresi.
    - Reaksi yang berkaitan dengan respon verbal seperti menangis, tertawa, teriak, memukul dan menyepak, menggenggam, mencerca respon.
    - Reaksi yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Jika mekanisme pertahanan mental dan respon verbal tidak menyelesaikan masalah secara tuntas karena itu perlu dikembangkan kemampuan menyelesaikan masalah. Ini merupakan *coping* yang perlu dikembangkan, *coping* ini melibatkan proses kognitif, afektif, dan psikomotor.
- Coping* ini meliputi: berbicara dengan orang lain tentang masalahnya dan mencari jalan keluar dari informasi orang lain, mencari tahu lebih banyak tentang situasi yang dihadapi melalui buku, media atau orang ahli; berhubungan dengan kekuatan supernatural; melakukan ibadah secara teratur, percaya diri bertambah dan pandangan positif berkembang; melakukan penanganan stres, misalnya latihan pernapasan, meditasi,

visualisasi, otigenik, stop berpikir; membuat berbagai alternatif tindakan dalam menangani situasi, belajar dari pengalaman yang lalu.

## **2.3 Mahasiswa**

### **2.3.1 Pengertian Mahasiswa**

Sarwono (1978) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sebab mahasiswa dituntut untuk dapat bisa berguna bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan untuk orang lain. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memiliki status dan hubungan dengan perguruan tinggi, baik itu universitas, institut ataupun akademi serta diharapkan dapat menjadi calon intelektual.

### **2.3.2 Fungsi Mahasiswa**

Hudori (2013) menjelaskan Peran dan fungsi mahasiswa ialah sebagai berikut;

- a. *Iron Stock*, mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini.
- b. *Agent of Change*, mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan ternyata itu salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
- c. *Social Control*, harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar (masyarakat). Selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
- d. *Moral Force*, mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

## 2.4 Hubungan Stres Akademik dengan Coping stress

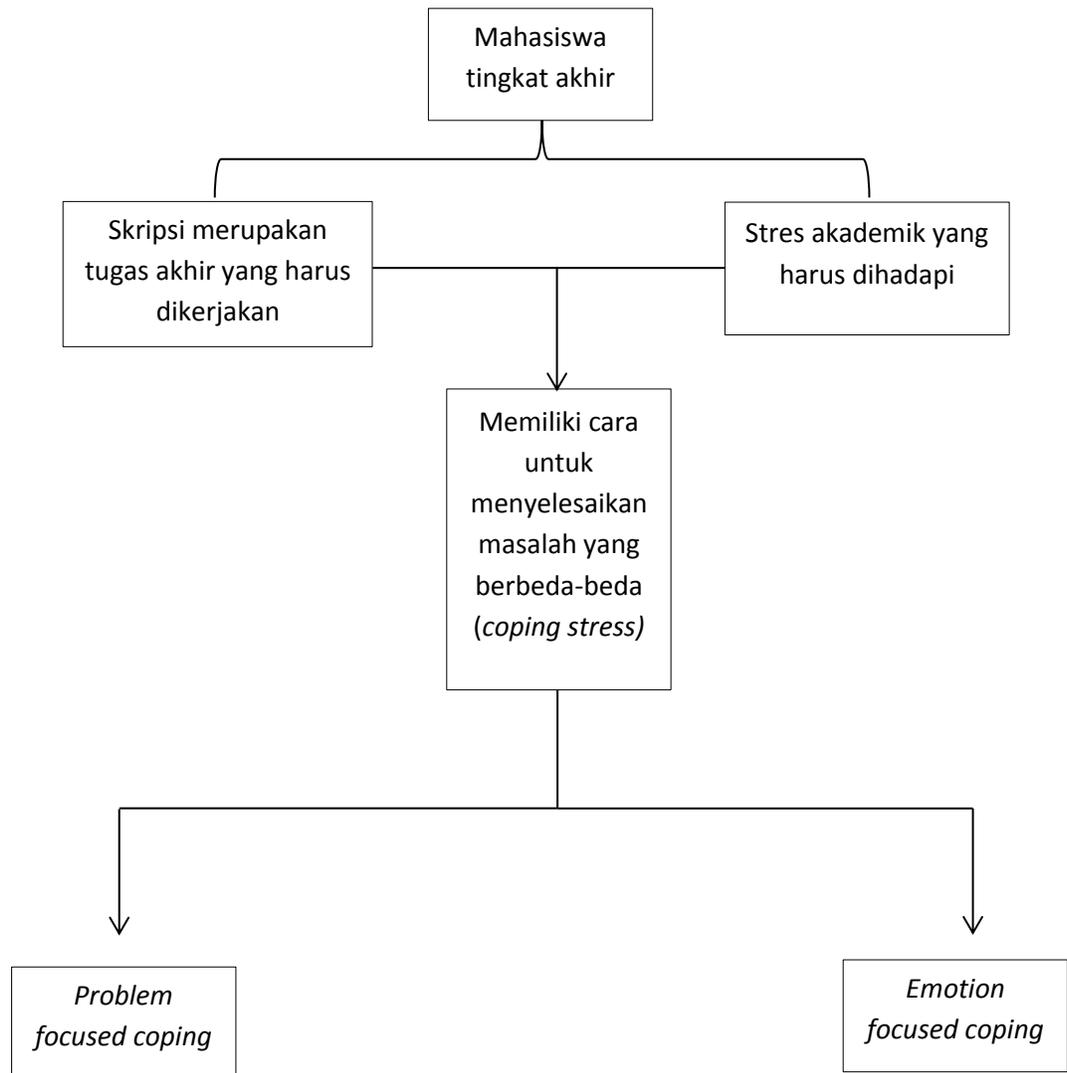
Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi guna mendapatkan gelar sarjana. Tugas akhir yang dikerjakan oleh mahasiswa tidak menutup kemungkinan dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa mengenai tugas akhir di dalam perkuliahan disebut dengan stres akademik.

Stres akademik terjadi karena persepsi mahasiswa pada kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi *stressor* akademik yang diterima oleh mahasiswa dari dalam maupun dari luar diri. *Stressor* akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berupa kesulitan mencari sumber referensi, penentuan tema, banyaknya revisi yang dilakukan, hingga sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing.

Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap *stressor* yang dialami, hal ini yang membuat setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda. Selain respon yang berbeda-beda, pemilihan strategi juga mempengaruhi stres individu. Menurut Baron dan Byrne (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan salah satu diantaranya adalah kemampuan *coping* seorang individu. Diperkuat dengan pendapat Gibbons dan McCarty (2007) mengatakan bahwa stres berasosiasi dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan strategi *coping* yang digunakan. Berdasarkan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa ada hubungan antara bagaimana seorang individu mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan dengan stres.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang telah ditetapkan oleh universitas. Bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi merupakan sumber dari stres yang dialami. Dalam keadaan stres, individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan mengurangi stres, cara tersebut disebut dengan *coping*. Terdapat dua jenis strategi *coping* yang telah disebutkan oleh Lazarus & Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan *coping stress*, persepsi individu mengenai stres yang dialami membedakan dalam pemilihan strategi *coping* antara satu dengan yang lainnya.

**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual**

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis yang diperoleh adalah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *problem focused coping*, stress akademik dengan *emotional focused coping*, dan stress akademik dengan *maladaptive coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2.7 Hasil penelitian Yang Relevan

1. Penelitian mengenai stres dengan judul “strategi coping menghadapi stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” yang dilakukan oleh Nindya Wijayanti (2013) diketahui bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 mengalami stress dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang yaitu 109 mahasiswa (77,9%).
2. “*stressor* dan *coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi” oleh Munawaroh (2011), Fakultas Psikologi Gunadarma. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum subjek menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi untuk mengurangi stress dengan mean sebesar 3,064 dan *problem focused coping* sebesar 2,772. Strategi yang digunakan dalam mengatasi stressor penyusunan skripsi oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Gunadarma melalui *problem focused coping* dengan cara *planning* dan *active coping*. Sedangkan untuk *emotional focused coping* dengan cara *acceptance* dan *turning to religion*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nooreza (2011) yang berjudul “Gambaran stres dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang mengerjakan skripsi di atas semester ke-8” menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam pengerjaan skripsi adalah pengambilan data yang sulit, pencarian

literatur yang terlalu banyak, pengolahan data yang memerlukan banyak waktu, sulit mendapatkan subjek dan lain-lain.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2005) dengan judul “Coping stress pada mahasiswa Psikologi Salatiga” diketahui bahwa hasil penelitiannya adalah sebesar 84,3% mahasiswa yang mengalami stres akibat kesulitan dalam penyusunan skripsi menggunakan *coping stress* dengan *problem focused coping* dan sebesar 15,7% mahasiswa menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi stres yang dialami.
5. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) tentang “Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005” bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa mengalami stres.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Trisnawati (2016) tentang “Perbedaan Optimisme Ditinjau dari *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* Pada Mahasiswa di Prodi Psikologi Universitas Andalas yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan optimisme bila ditinjau dengan penggunaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Jenis *Coping Stress* yang sering digunakan oleh mahasiswa Prodi Psikologi Unand yang sedang mengerjakan skripsi adalah *problem focused coping*. Jumlah dimensi tertinggi pada dimensi *problem focused coping* adalah *planning*, yaitu

kemampuan mengatasi *stressor* dengan merancang strategi, merencanakan langkah terbaik dalam menghadapi *stressor* ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan pada dimensi *emotional focused coping* aspek tertinggi adalah *use emotion support* yaitu kecenderungan individu untuk mencari dukungan sosial.

7. Penelitian lain yang dilakukan oleh Henricus pada tahun 2016 tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” bahwa stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini juga menemukan gejala stres negatif yang dialami mahasiswa terdiri dari: 1. Gejala Fisik; Tidur dan makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, dan sakit punggung. 2. Gejala Emosional; Kegelisahan, ketakutan berlebih dari dalam diri, dan mudah marah. 3. Gejala Kognitif; Mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide. 4. Gejala Interpersonal; Minder, malu, lebih suka menyendiri.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Lakyntiew, dkk (2014) dengan judul “Stress Level of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies” menunjukkan hasil bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan strategi *coping* seperti mediasi, berdoa dan tidur untuk membantu mengurangi stres akademik. Sedangkan stres akademik berkorelasi negatif dengan strategi *coping* seperti menggunakan obat-obatan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian dibagi menjadi dua jenis yaitu, penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang akan di olah melalui metode statistika (Azwar, 2012).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini yaitu stress akademik. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu *coping stress*.

##### **3.2.1 Definisi Konseptual**

###### **3.2.1.1 Stres Akademik**

Stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

###### **3.2.1.2 Coping Stress**

Menurut Lazarus (1984), *coping* merupakan strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling

sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.

### **3.2.2 Definisi Operasional**

#### **3.2.2.1 Stres Akademik**

Definisi operasional stress akademik dalam penelitian ini adalah skor total melalui pengukuran skala yang diadaptasi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991). Skala stress akademik terdiri dari Sembilan kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan rentang pilihan jawaban: Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu.

#### **3.2.2.2 Coping Stress**

Definisi operasional *coping stress* dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh dari jawaban dalam alat ukur *coping stress* yang dibuat oleh peneliti. *Coping stress* dilihat dari 2 dimensi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menurut teori Lazarus dan Folkman. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan skor 1 hingga 4.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Kelompok subjek harus memiliki karakteristik atau ciri yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan

Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 159 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **3.3.3 Teknik Sampling**

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan metode *Purposive sampling*. *Nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2014). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen kuantitatif. Alat instrumen yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono (2014) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket yang digunakan nanti adalah angket skala stres akademik dan angket skala *coping stress* untuk

melihat hubungan stres akademik dengan *coping stress* Bentuk pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

### 3.4.1 Instrumen Stres Akademik

Alat ukur berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala stress akademik yang diadaptasi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991). Skala stress akademik terdiri dari Sembilan kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

Penelitian ini menggunakan pengukuran yang diadaptasi berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Peneliti mengacu pada teori stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella. Terdapat beberapa alasan dalam memilih adaptasi berdasarkan teori Gadzella yang pertama adalah teori ini mencerminkan kehidupan mahasiswa di dalam dan di luar kampus sehingga sesuai untuk digunakan pada sampel mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, teori ini memiliki lingkup yang lebih luas dalam mengukur stres akademik dimana teori ini tidak hanya mengukur bagaimana persepsi seorang mahasiswa terhadap *stressor* akademik tetapi juga mengukur reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut.

Kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan rentang pilihan jawaban: Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Instrumen ini terdiri dari pertanyaan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 19 aitem dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 5 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 24 aitem.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
<i>Stressor Akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1,2		2
	Kesulitan sehari-hari	3	4	2
	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	8	2
	Beban kuliah	9,10		2
	Perubahan hidup yang mengganggu	11,12		2
	Kecemasan	13	14	2
<b>Reaksi terhadap stressor</b>	Gangguan biologis	15,16,17		3
	Perasaan tidak menyenangkan	18,19		2
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	2
	Penilaian masalah	22,23,24		3
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>24</b>

### 3.4.2 Instrumen *Coping Stress*

Alat ukur berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *coping stress* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan 2 fungsi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) sebanyak 32 aitem dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) sebanyak 12 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini adalah sebanyak 44 aitem.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen *Coping Stress*

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>Problem Focused Coping</b>	<i>Seeking informational support</i> (Mencari dukungan informasi)	1,2,3,4	5	5
	<i>Confrontative coping</i> (Menyelesaikan masalah secara konkrit)	6,7,8	9	4
	<i>Planful problem solving</i> (perencanaan pemecahan masalah)	10,11,12	13,14	5
<b>Emotional Focused coping</b>	<i>Seeking social emotional</i> (memperoleh dukungan secara emosional)	15,16,17,18	19	5
	<i>Distancing</i> (Upaya kognitif atau membuat harapan positif)	20,21,22,23,24	-	5
	<i>Escape avoidance</i> (berandai-andai atau penghindaraan masalah)	25,26,27,28	29	5
	<i>Self control</i> (Pengendalian emosi atau mengatur perasaan)	30,31,32	33,34	5
	<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	35,36,37	38,39	5
	<i>Positive reaprasial</i> (Menilai masalah dari positif yang bersifat religious)	40,41,42	43,44	5
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>12</b>	<b>44</b>

### 3.5 Model Skala dan Teknik Skoring

#### 3.5.1 Skala Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan skala likert. Jumlah pernyataan dalam penelitian ini sebanyak 24 aitem. Setiap butir diberi pernyataan tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Total skor subjek dari masing-masing instrumen diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing instrumen sesuai dengan table 3.3 berikut:

**Tabel 3.3 Skoring Butir Skala Stres Akademik**

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
<b>Selalu</b>	5	1
<b>Sering</b>	4	2
<b>Kadang-kadang</b>	3	3
<b>Jarang</b>	2	4
<b>Tidak Pernah</b>	1	5

#### 3.5.2 Skala Coping Stress

Penelitian ini terdiri dari 44 pernyataan dengan menggunakan skala likert yang dibedakan dalam aitem *favorable* dan *unfavorable*. Setiap butir diberi pernyataan Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Total skor diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.4:

Tabel 3.4 Skoring Butir Skala *Coping Stress*

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	4
Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	2
Sangat Tidak Sesuai	1	1

### 3.6 Uji Coba Instrumen

Instrumen merupakan suatu hal yang penting dalam sebuah penelitian. Uji coba instrumen dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas yang dapat menentukan kualitas data yang digunakan dalam penelitian tersebut. Oleh karena itu, sebelum sebuah instrumen digunakan untuk mengambil data final dalam penelitian harus melalui tahap uji coba terlebih dahulu. Aitem-aitem dalam instrumen final merupakan aitem-aitem yang terbaik kualitasnya (Rangkuti, 2012). Dalam penelitian ini, 24 aitem skala stres akademik dan 44 aitem skala *coping stress* yang telah disusun oleh peneliti diuji coba untuk menentukan aitem-aitem mana yang akan digunakan untuk instrumen final. Berikut ini merupakan prosedur uji coba yang dilakukan pada instrumen.

#### 3.6.1 Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali dan akan menghasilkan informasi yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas ini menggunakan Model Rasch, karena skor yang

dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) melainkan skor murni (*true score*) yang bebas dari *error*. Model Rasch telah memenuhi pengukuran yang obyektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subyek karakteristik penilai dan karakteristik alat ukur (Suminto & Wahyu, 2014). Uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch, dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

**Table 3.5 Kaidah Reliabilitas Model Rasch**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Cukup
<0,67	Lemah

### 3.6.2 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas ini menggunakan beberapa kriteria Model Rasch yang berlaku menurut Suminto & Wahyu (2014) antara lain.

- a. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D maka aitem tersebut tidak dapat digunakan.

- b. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima:  $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- c. Nilai Outfit Z-Standar (ZSTD) yang diterima:  $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- d. Nilai Point Measure Correlation (Pt Mean Corr):  $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap item dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut tidak dapat digunakan (gugur). Uji coba instrumen pada penelitian ini dilakukan di Fakultas Pendidikan Psikologi dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden.

### **3.6.3 Uji Coba Instrumen Stres Akademik**

Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen stres akademik diperoleh nilai sebesar 0.90 yang artinya termasuk dalam kriteria bagus. Selanjutnya, untuk hasil perhitungan validitas diperoleh 1.42. berdasarkan skor tersebut terdapat beberapa aitem yang gugur pada instrumen stres akademik berjumlah 3 butir yaitu aitem pada nomor 8, 15, dan 21.

Tabel 3.6 *Blueprint* Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Dimensi	Indikator	Aitem Gugur	Aitem Valid	Jumlah Aitem
<i>Stressor akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	-	1, 2	2
	Kesulitan sehari-hari	-	3, 4	2
	Konflik antara dua pilihan	-	5,6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	8	7	1
	Beban kuliah	-	9,10	2
	Perubahan hidup yang mengganggu	-	11,12	2
	Kecemasan	-	13,14	2
<b>Reaksi terhadap stressor</b>	Gangguan biologis	15	16,17	2
	Perasaan tidak menyenangkan	-	18,19	2
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	1
	Penilaian masalah	-	22,23,24	3
<b>Jumlah</b>		<b>3</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

Berdasarkan tabel 3.6, aitem yang dipertahankan berjumlah 21 aitem dan aitem yang gugur sebanyak 3 aitem. *Blueprint* instrumen stres akademik setelah uji coba terdapat pada tabel 3.7 di bawah ini:

Tabel 3.7 *Blueprint* Final Instrumen Stres Akademik

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah Item</b>
<b><i>Stressor akademik</i></b>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2	-	2
	Kesulitan sehari-hari	3	4	2
	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	-	1
	Beban kuliah	9,10	-	2
	Perubahan hidup yang mengganggu	11,12	-	2
	Kecemasan	13	14	2
<b><i>Reaksi terhadap stressor</i></b>	Gangguan biologis	16,17	-	2
	Perasaan tidak menyenangkan	18,19	-	3
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	-	20	1
	Penilaian masalah	22,23,24	-	3
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>4</b>	<b>21</b>

#### **3.6.4 Uji Coba Instrumen *Coping Stress***

Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen *coping stress* diperoleh nilai sebesar 0,91 yang artinya termasuk dalam kriteria bagus. Selanjutnya, untuk hasil perhitungan validitas diperoleh 1.38. berdasarkan skor tersebut terdapat beberapa aitem yang gugur pada instrumen *coping stress* berjumlah 8 butir yaitu aitem pada nomor 7, 16, 20, 25, 26, 28, 33 dan 39.

**Tabel 3.8 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Coping Stress**

Dimensi	Indikator	Aitem Gugur	Aitem Valid	Jumlah Aitem
<b>Problem Focused Coping</b>	<i>Seeking informational support</i> (Mencari dukungan informasi)	-	1,2,3,4,5	5
	<i>Confrontative coping</i> (Menyelesaikan masalah secara konkrit)	7	6,8,9	3
	<i>Planful problem solving</i> (perencanaan pemecahan masalah)	-	10,11,12,13,14	5
<b>Emotional Focused coping</b>	<i>Seeking social emotional</i> (memperoleh dukungan secara emosional)	16	15,17,18,19	4
	<i>Distancing</i> (Upaya kognitif atau membuat harapan positif)	20	21,22,23,24	4
	<i>Escape avoidance</i> (berandai-andai atau penghindaraan masalah)	25,26,,28	27,29	2
	<i>Self control</i> (Pengendalian emosi atau mengatur perasaan)	33	30,31,32,34	4
	<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	39	35,36,37,38	4
	<i>Positive reaprasial</i> (Menilai masalah dari positif yang bersifat religious)		40,41,42,43,44	5
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

Berdasarkan tabel 3.8 aitem yang dipertahankan berjumlah 36 aitem dan aitem yang gugur sebanyak 8 aitem. *Blueprint* instrumen stres akademik setelah uji coba terdapat pada tabel 3.9 di bawah ini:

**Tabel 3.9 Blueprint Final Instrumen Coping Stress**

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
<b>Problem Focused Coping</b>	<i>Seeking informational support</i> (Mencari dukungan informasi)	1,2,3,4	5	5
	<i>Confrontative coping</i> (Menyelesaikan masalah secara konkrit)	6,8	9	3
	<i>Planful problem solving</i> (perencanaan pemecahan masalah)	10,11,12	13,14	5
<b>Emotional Focused coping</b>	<i>Seeking social emotional</i> (memperoleh dukungan secara emosional)	15,17,18	19	4
	<i>Distancing</i> (Upaya kognitif atau membuat harapan positif)	21,22,23,24	-	4
	<i>Escape avoidance</i> (berandai-andai atau penghindaraan masalah)	27	29	2
	<i>Self control</i> (Pengendalian emosi atau mengatur perasaan)	30,31,32	34	4
	<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	35,36,37	38	4
	<i>Positive reaprasial</i> (Menilai masalah dari positif yang bersifat religious)	40,41,42	43,44	5
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>10</b>	<b>36</b>

## **3.7 Analisa Data**

### **3.7.1 Uji Statistik**

Data dianalisis dengan menggunakan metode model Rasch dengan bantuan aplikasi *Winsteps* 3.73 dan pengujian hipotesis perhitungan dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows* versi 16.0.

### **3.7.2 Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Perhitungan ini dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov Test. Jika nilai Kolmogorov-Smirnov Z (KSZ) dan nilai Asymp. Sig (p – value) lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan ( $\alpha = 0,05$ ) maka penyebaran data tergolong normal atau normalitas terpenuhi.

### **3.7.3 Uji Linearitas**

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel apakah tergolong linear atau tidak. Dalam uji linieritas, apabila nilai sig (p- value) lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan ( $\alpha = 0,05$ ) maka kedua variabel tersebut bersifat linear satu sama lain.

### **3.7.4 Uji Korelasi**

Uji korelasi digunakan untuk menganalisis adanya hubungan antar sejumlah variabel psikologis. Uji korelasi menunjukkan timbal balik antara variabel X dan Y (Rangkuti, 2012).

### 3.7.5 Uji Hipotesis

Hipotesis statistik yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho: nilai  $p > \alpha$

Ha: nilai  $p < \alpha$

Hipotesis dalam kalimat sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi

Ha : Terdapat hubungan antara stres akademik dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

Ha : Terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Responden Penelitian**

Profil responden penelitian digambarkan dari data demografi yang terkumpul adalah sebagai berikut:

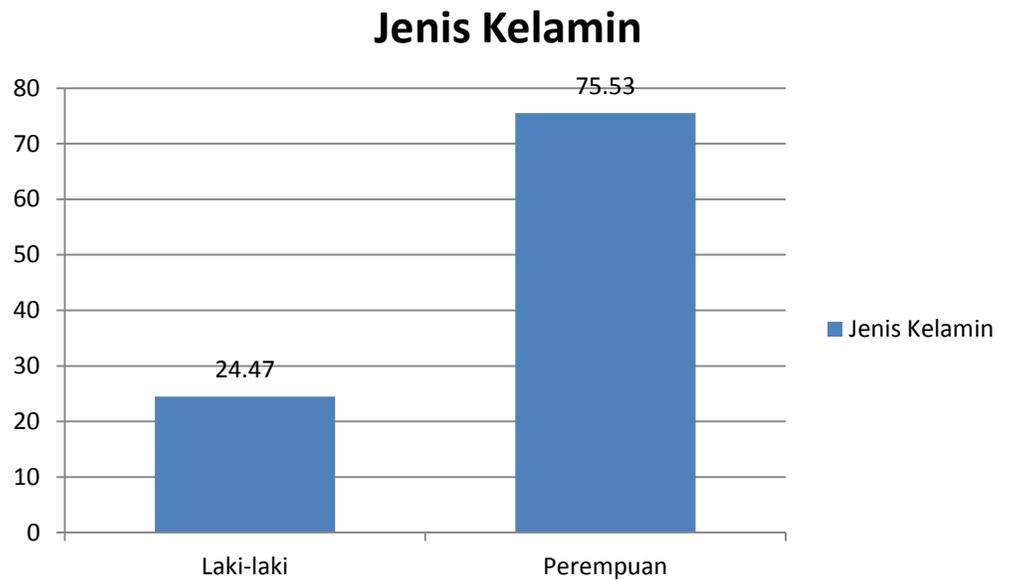
##### **4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Gambaran responden dalam penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	23	24,47%
Perempuan	71	75,53%
Total	94	100%

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 94 responden dengan pembagian berdasarkan jenis kelamin, yaitu 23 responden laki-laki dan 71 responden perempuan. Berikut adalah proporsi responden penelitian jenis kelamin dalam bentuk diagram:



**Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

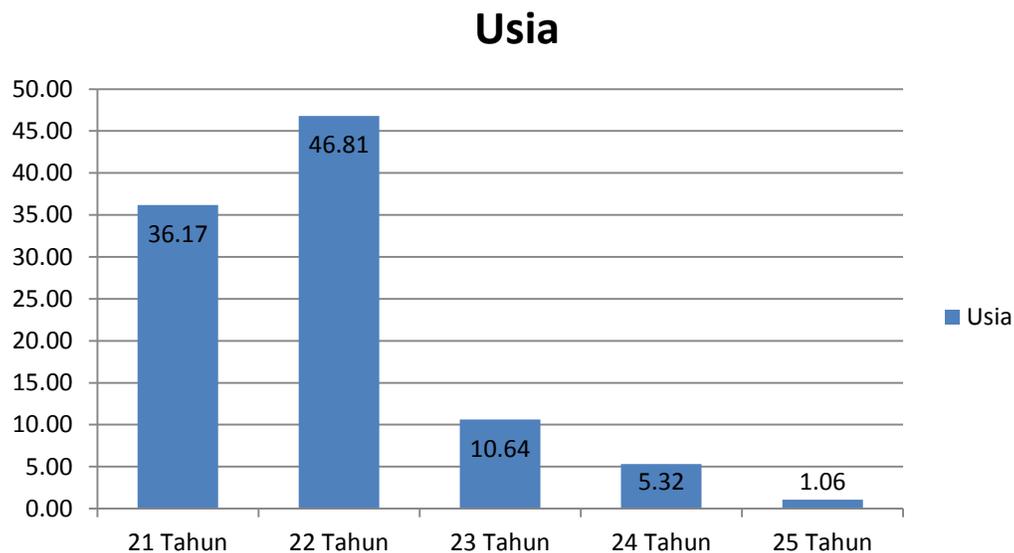
#### 4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Usia

Gambaran responden penelitian berdasarkan kategori usia dapat dilihat pada tabel 4.2:

**Tabel 4.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategorisasi Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21 tahun	34	36,17 %
22 tahun	44	46,81 %
23 tahun	10	10,64 %
24 tahun	5	5,32 %
25 tahun	1	1,06 %
Total	94	100%

Pada tabel diatas dapat dilihat proporsi responden penelitian berdasarkan kategori usia. Dari data yang telah dikumpulkan, diperoleh responden dengan usia 21 berjumlah 34 responden atau sebesar 36,17%, kemudian usia 22 tahun sebanyak 44 responden atau 46,81%, lalu 10 responden dengan usia 23 tahun atau sebesar 10.64%, sebanyak 5 responden dengan usia 24 tahun atau sebesar 5,32%, dan sebesar 1,06% atau 1 responden dengan usia 25 tahun. Berikut adalah proporsi responden penelitian berdasarkan kategorisasi usia yang digambarkan dalam bentuk diagram:



**Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategorisasi Usia**

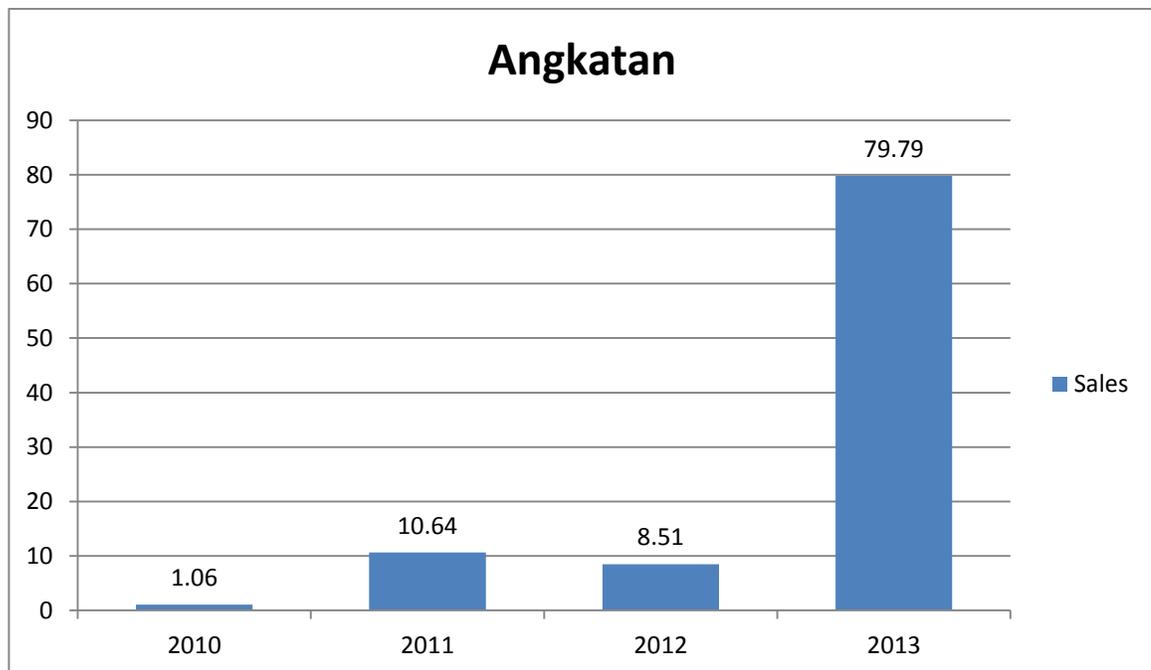
#### **4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan**

Adapun gambaran responden berdasarkan angkatan dapat dilihat pada tabel 4.3:

**Tabel 4.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan**

<b>Angkatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
2010	1	1,06 %
2011	10	10,64 %
2012	8	8,51 %
2013	75	79,79 %
Total	94	100%

Pada tabel 4.3 dapat dilihat proporsi responden penelitian berdasarkan tahun angkatan. Dari data yang telah diperoleh, diketahui bahwa terdapat 1 responden atau 1,06% dari angkatan 2010, sebesar 10,64% atau 10 responden berasal dari angkatan 2011, dan sebanyak 8 responden dari angkatan 2012 atau sebesar 8,51%, serta 75 responden berasal dari angkatan 2013 atau sebesar 79,79% dari keseluruhan responden penelitian. Berikut adalah proporsi responden penelitian berdasarkan tahun angkatan:

**Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan**

## 4.2 Prosedur Penelitian

Pada bagian ini akan dibahas tentang prosedur penelitian. Penelitian ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu tahap pengujian dan pelaksanaan penelitian.

### 4.2.1 Persiapan Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap persiapan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan fenomena yang akan diteliti
- b. Menentukan variabel-variabel dan responden yang akan diteliti
- c. Perumusan masalah
- d. Melakukan kajian studi pustaka untuk mendapatkan gambaran dan landasan teori yang tepat mengenai variabel-variabel yang ingin diteliti
- e. Menentukan dan menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu alat ukur stres akademik *Student-Life Stress Inventory* yang dibuat oleh Bernadette M. Gadzella, Ph.D. (1991) dan diterbitkan oleh *A Dissertation Submitted to the Faculty of The Graduate School at The University of North Carolina* dan alat ukur untuk *Coping Stress* disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Lazarus dan Folkman, Skala *Student-Life Stress Inventory* ini disusun untuk mengukur lima kategori dari *stressor* akademik (diukur dengan kategori frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori yang menjelaskan reaksi terhadap *stressor* yang diukur dengan subskala fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005; Misra, Crist, & Burant, 2003). Pada alat ukur *Coping Stress* untuk mengukur 2 aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Alat ukur ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu pilihan “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai”, dan “Sangat Tidak Sesuai”.
- f. Menentukan Kriteria responden penelitian. Kriteria responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, telah lulus 138 sks, dan sedang mengerjakan skripsi.
- g. Melakukan *expert judgement* penelitian kepada dosen psikologi.

- h. Melakukan uji keterbacaan kepada beberapa mahasiswa psikologi untuk melihat apakah kalimat yang akan digunakan sudah sesuai atau masih kurang.
- i. Melakukan uji coba instrumen dengan membagikan angket skala pengukuran kepada 30 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- j. Melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan, sehingga memperoleh hasil sebagai berikut: reliabilitas alat ukur *Student-Life Stress Inventory* mendapatkan poin 0,90 sehingga berada di dalam kategori bagus dan 3 dari 24 aitem dinyatakan gugur pada alat ukur tersebut. Reliabilitas alat ukur *Coping Stress* mendapatkan poin 0,91 yang artinya berada di dalam kategori bagus dan 8 dari 44 aitem dinyatakan gugur pada alat ukur tersebut. Sehingga dari hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, kedua alat ukur yang telah ditetapkan dapat digunakan untuk penelitian.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner secara langsung dan online melalui *Google form* kepada responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan pada tahap persiapan penelitian. Pengambilan data menggunakan dua cara dikarenakan keterbatasan waktu yang sudah mendekati waktu sidang, sehingga sulitnya menemui responden di lingkungan kampus Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan selama 4 hari, yaitu dari tanggal 6 Juli 2017 sampai dengan 9 Juli 2017.

### 4.3 Hasil Analisi Data Penelitian

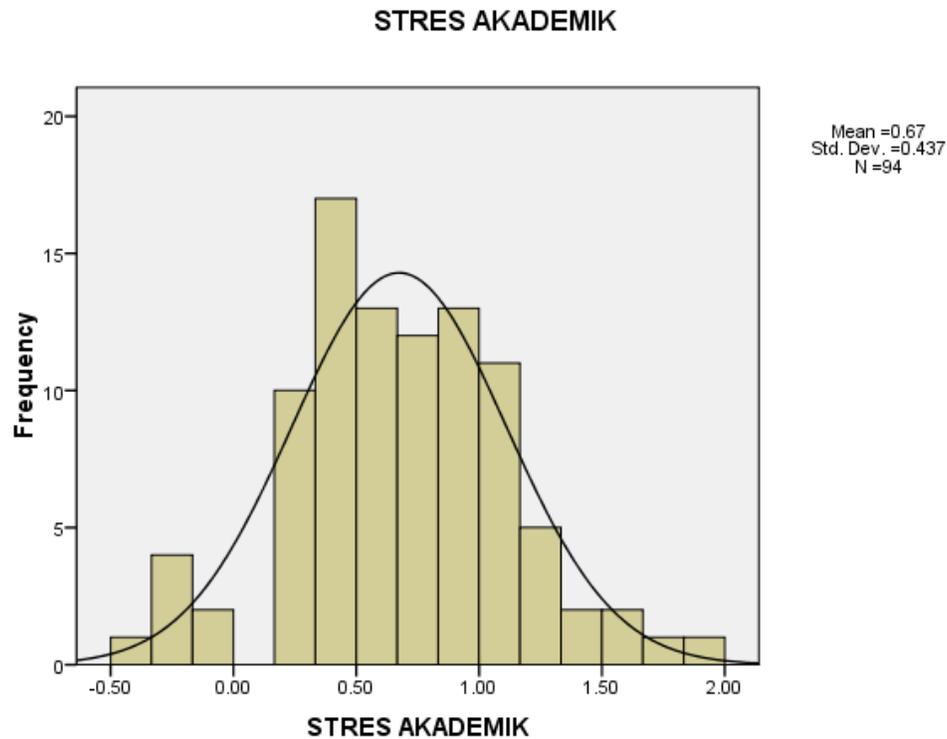
#### 4.3.1 Data Deskriptif Stres Akademik

Pengukuran variabel stress akademik menggunakan *Gadzela's Student-Life Stres Inventory* (1991) yang telah dimodifikasi. Pada alat ukur yang sudah dimodifikasi tersebut terdapat 21 item dengan jumlah responden 94. Dari hasil pengambilan data didapat hasil sebagai berikut. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari model *Rasch*.

**Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Data Stres Akademik**

Pengukuran	Nilai
Mean	0,67
Median	0,65
Standar Deviasi	0,48
Varians	0,19
Nilai Minimum	-0,36
Nilai Maximum	1,87

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa variabel stres akademik memiliki mean 0,67, median 0,65, standar deviasi 0,48, varians 0,19, nilai minimum -0,36 dan nilai maksimum 1,87. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.4.



**Gambar 4.4 Data Deskriptif Stres Akademik**

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi stres akademik terdiri dari skor kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model *Rasch* dapat dilihat pada lampiran. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel stres akademik:

Rendah jika :  $X < (\text{Mean} - \text{S.D.})$

$$: X < 0,23$$

Sedang :  $(\text{Mean} - \text{S.D.}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{S.D.})$

$$: 0,23 \leq X \leq 1,11$$

Tinggi :  $X > (\text{Mean} + \text{S.D.})$

$$: X > 1,11$$

**Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres Akademik**

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 0,23$	8	8,51%
Sedang	$0,23 \leq X \leq 1,11$	75	79,79%
Tinggi	$X > 1,11$	11	11,70%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah sebanyak 8 orang, stres sedang 75 orang dan stres tinggi sebanyak 11 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang sedang dengan presentase 79,79% dari 100%.

#### **4.3.1.2 Data Deskriptif *Stressor Akademik***

##### **A. Distribusi Deskriptif *Stressor Akademik (Frustrations)***

**Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif *Frustrations***

<b>Pengukuran</b>	<b>Nilai</b>
Mean	1,61
Median	1,12
Standar Deviasi	1,10
Varians	1,20
Nilai Minimum	-0,75
Nilai Maximum	5,23

**Tabel 4.7 Kategorisasi Skor *Stressor Akademik (Frustrations)***

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 1,61$	20	21,27%
Tinggi	$X \geq 1,61$	74	78,72%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 78,72% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek *frustrations* sebagai sumber stres pada saat mengerjakan skripsi.

### B. Distribusi Deskriptif *Stressor Akademik (Conflicts)*

**Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif *Conflicts***

Pengukuran	Nilai
Mean	2,87
Median	5,35
Standar Deviasi	3,82
Varians	4,60
Nilai Minimum	-5,35
Nilai Maximum	9,09

**Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Sumber Stres Akademik (*Conflicts*)**

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 2,87$	19	20,21%
Tinggi	$X \geq 2,87$	75	79,79%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa sebanyak 75 orang atau 79,79% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadikan aspek *conflicts* sebagai sumber stres. Dapat disimpulkan bahwa, aspek ini memiliki presentase tertinggi dibandingkan dengan aspek lainnya.

### C. Distribusi Deskriptif *Stressor Akademik (Changes)*

**Tabel 4.10 Distribusi Deskriptif *Changes***

Pengukuran	Nilai
Mean	1,80
Median	189
Standar Deviasi	2,73
Varians	7,45
Nilai Minimum	-3,92
Nilai Maximum	6,45

**Tabel 4.11 Kategorisasi Skor *Stressor Akademik (Changes)***

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 1,80$	29	30,85%
Tinggi	$X \geq 1,80$	65	69,14%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi sebesar 69,14% pada aspek *changes* sebagai sumber stres pada saat mengerjakan skripsi.

### D. Distribusi Deskriptif *Stressor Akademik Pressure*

**Tabel 4.12 Distribusi Deskriptif *Pressures***

Pengukuran	Nilai
Mean	1,11
Median	1,21
Standar Deviasi	1,50
Varians	2,24
Nilai Minimum	-3,15
Nilai Maximum	4,86

**Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Sumber Stres Akademik (*Pressures*)**

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 1,11$	40	42,55%
Tinggi	$X \geq 1,11$	54	57,44%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa 40 orang atau sebesar 42,55% mahasiswa dengan sumber stres *pressure* berada pada kategori rendah, sedangkan 57,44% berada pada kategori tinggi.

#### **E. Distribusi Deskriptif *Stressor Akademik Self Imposed***

**Tabel 4.14 Distribusi Deskriptif *Self Imposed***

<b>Pengukuran</b>	<b>Nilai</b>
Mean	1,00
Median	2,07
Standar Deviasi	1,52
Varians	3,68
Nilai Minimum	-4,16
Nilai Maximum	5,52

**Tabel 4.15 Kategorisasi Skor *Stressor Akademik (Self Imposed)***

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 1,00$	46	48,93%
Tinggi	$X \geq 1,00$	48	51,06%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui bahwa 46 orang atau sebesar 48,93% mahasiswa dengan sumber stres *self imposed* berada pada kategori rendah, sedangkan 51,06% berada pada kategori tinggi.

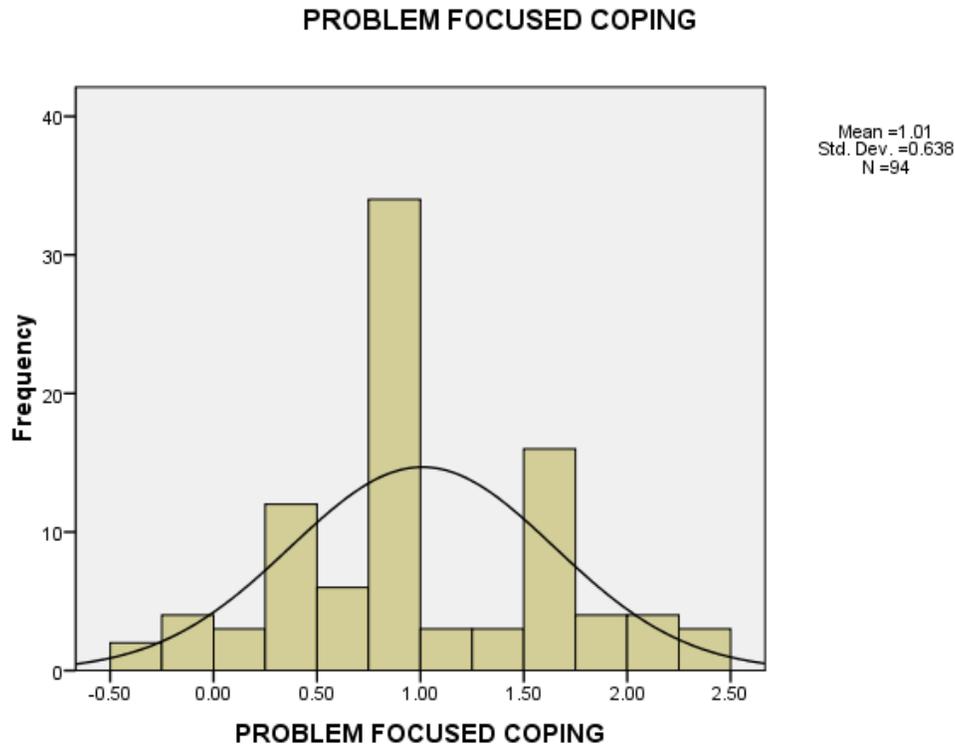
#### 4.3.2 Data Deskriptif Problem Focused Coping

*Problem focused coping* merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel *coping stress* yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan teori yang akan digunakan menurut Lazarus & Folkman. Total aitem pada dimensi ini sebanyak 13 item dan disebarakan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil seperti pada tabel 4.16 berikut. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari model *Rasch*.

**Tabel 4.16 Distribusi Deskriptif *Problem Focused Coping***

Pengukuran	Nilai
Mean	1,01
Median	0,96
Standar Deviasi	0,64
Varians	0,41
Nilai Minimum	-0,46
Nilai Maximum	2,38

Berdasarkan tabel 4.16 dapat dilihat bahwa dimensi *problem focused coping* memiliki mean 1,01, median 0,96, standar deviasi 0,64, varians 0,41, nilai minimum -0,46 dan nilai maksimum 2,38. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.5



**Gambar 4.5 Data Deskriptif *Problem Focused Coping***

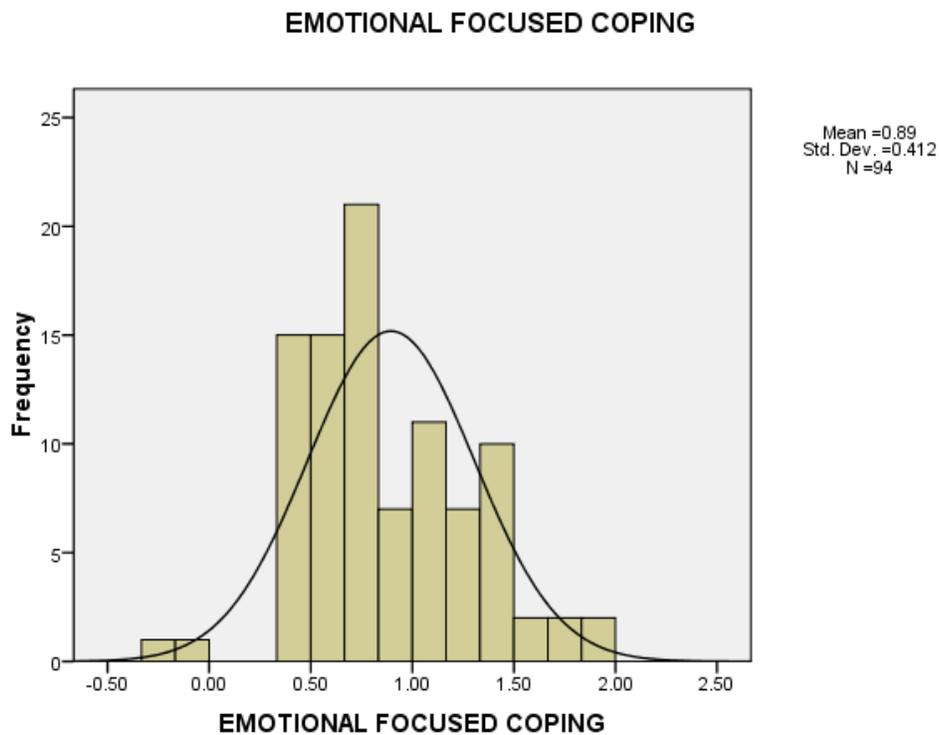
### 4.3.3 Data Deskriptif Emotional Focused Coping

*Emotional focused coping* merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel *coping stress* dengan jumlah 23 aitem. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil seperti pada tabel 4.17 berikut. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari model *Rasch*.

**Tabel 4.17 Distribusi Deskriptif *Emotional Focused Coping***

Pengukuran	Nilai
Mean	0,8949
Median	0.8200
Standar Deviasi	0,41152
Varians	0,169
Nilai Minimum	-0,20

Berdasarkan tabel 4.17 dapat dilihat bahwa dimensi *emotional focused coping* memiliki mean 0,8949, median 0,8200, standar deviasi 0,41152, varians 0,169, nilai minimum -0,20 dan nilai maksimum 1,98. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.6



**Gambar 4.6 Data Deskriptif *Emotional Focused Coping***

#### 4.3.4 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Pada penelitian ini, penghitungan uji normalitas data menggunakan Asymp. Sig lebih besar dari taraf

signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut:

**Tabel 4.18 Uji Normalitas Dengan Perhitungan Kolmogorov-Smirnov**

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
Stres Akademik	0,482	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Coping Stress</i>	0,401	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan pada tabel 4.18 dapat dilihat bahwa variabel stres akademik dan variabel *coping stress* memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan variabel *coping stress* berdistribusi normal.

#### 4.3.5 Uji Linearitas

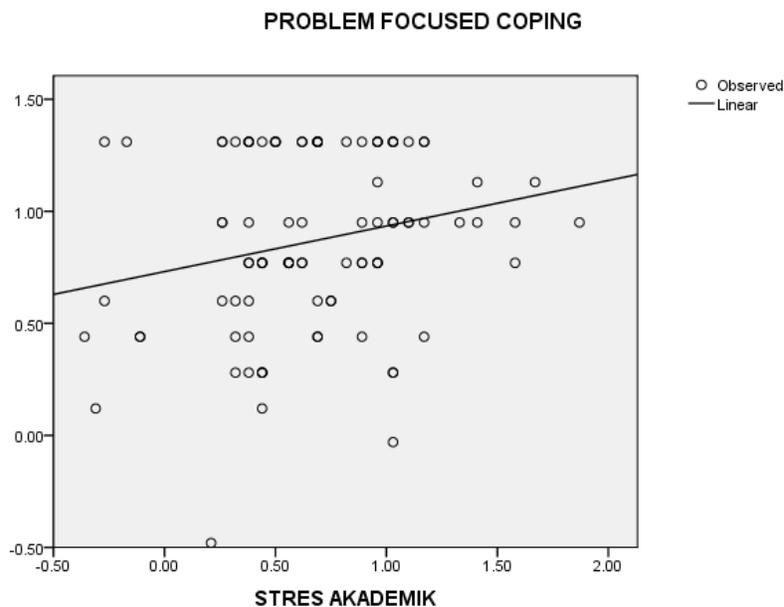
Uji linearitas bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel stres akademik dan variabel *coping stress* tergolong linear atau tidak. Penghitungan uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows 16.0*. untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel *coping stress* linear secara signifikan atau tidak, maka dasar penentuannya dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi hasil perhitungan nilai p dengan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun hasil perhitungan uji linearitas antara variabel stres akademik dengan variabel *coping stress* dapat dilihat pada tabel 4.19 berikut:

**Tabel 4.19 Uji Linearitas**

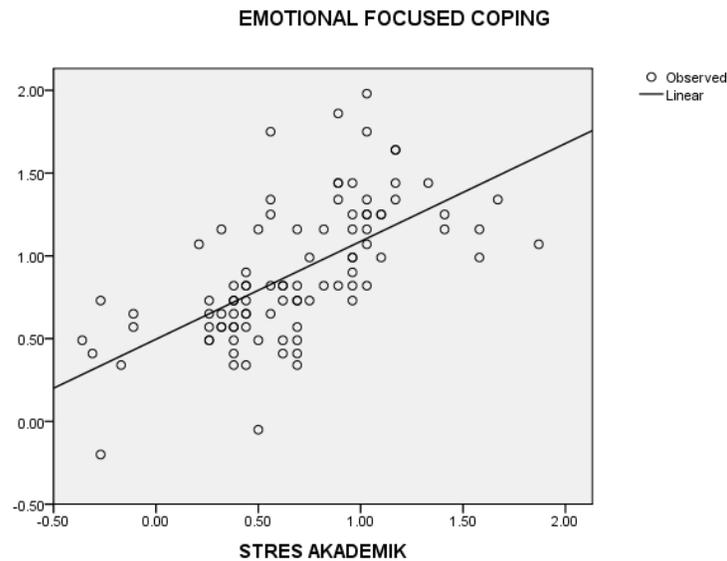
Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
Stres Akademik			
<i>Problem Focused Coping</i>	0,030	0,05	Linier
Stres Akademik	0,000	0,05	Linier
<i>Emotional Focused</i>			

*Coping*

Berdasarkan tabel 4.14 dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,030 lebih kecil daripada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel stress akademik dengan dimensi *problem focused coping* memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya, variabel stres akademik dan dimensi *emotional focused coping* memiliki nilai p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan dimensi *emotional focused coping* memiliki hubungan yang linear. Linearitas tersebut jika digambarkan dalam grafik Scatter Plot adalah sebagai berikut:



**Gambar 4.7 Scatter Plot Linearitas Stres Akademik Dengan *Problem Focused Coping***



**Gambar 4.8 Scatter Plot Linearitas Stres Akademik Dengan *Emotional Focused Coping***

#### 4.3.6 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel stres akademik dan aspek pada *coping stress*. Adapun hasil perhitungan uji korelasi antar kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.15 berikut:

**Tabel 4.20 Hasil Korelasi Product Moment**

Variabel	R	P	$\alpha$	Interpretasi
Stres Akademik <i>Problem Focused Coping</i>	0,224	0,030	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan
Stres Akademik <i>Emotional Focused Coping</i>	0,628	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan

Pada tabel 4.20 dapat dilihat hasil perhitungan uji korelasi variabel stres akademik dengan dimensi *problem focused copings* memiliki koefisien korelasi 0,224 dengan nilai  $p = 0,030$ . Selanjutnya variabel stres akademik dengan dimensi *emotional focused coping* memiliki koefisien korelasi 0,628 dengan nilai  $p = 0,000$ . Nilai  $p$  variabel dan kedua dimensi tersebut lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$  artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel stres akademik dengan dimensi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Untuk membuktikan hipotesis pada penelitian ini, hasilnya dapat diketahui dengan cara membandingkan nilai  $p$  dengan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) pada hasil perhitungan menggunakan *pearson product moment*. Pada perhitungan uji korelasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa pada variabel stres akademik dan variabel stres akademik dengan *problem focused coping* memiliki nilai  $p = 0,030$  dan stres akademik dengan *emotional focused coping* nilai  $p = 0,000$  dan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p$  lebih kecil dari taraf signifikansi, sehingga Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan dimensi *problem focused coping* dan dimensi *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

#### **4.4 Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hubungan yang dihasilkan antara variabel stres akademik dengan aspek *emotional focused coping* bersifat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik semakin tinggi pula *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa menggunakan *problem focused coping* maka ia memilih untuk menghadapi masalah

yang dialami, sedangkan untuk *emotional focused coping* mahasiswa mengatasi stres dengan mengatur emosi yang dirasakannya, sebaliknya jika menurunnya stres akademik maka akan diikuti juga dengan menurunnya *coping stress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Hasil penelitian dari 94 responden menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi berada pada kategori rendah sebanyak 8 orang (8,51%), kategori sedang sebanyak 75 orang (79,79%), dan pada kategori tinggi sejumlah 11 orang (11,70%). Kesimpulannya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi memiliki stres dengan kategori sedang. Menurut Stuart dan Sundeen (2005) 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 *conflicts* (79,79%) dan aspek *frustrations* (78,72%). *Conflicts* merupakan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan atau tidak diinginkan. Selain aspek *conflicts* yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah aspek *frustrations* yaitu kesulitan dalam mencari sumber referensi (Gadzella, 2005). Penelitian dari Fadillah (2013) menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi. Hal tersebut disebabkan akibat adanya hambatan seperti sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya mencari sumber literatur dan referensi buku.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa variabel stres akademik memiliki nilai korelasi yang lebih besar pada aspek *emotional focused coping* yaitu sebesar 0,624 dan pada aspek *problem focused coping* sebesar 0,224. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau tidur. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh

Lakytiew (2014) menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan strategi *coping* seperti tidur dan mediasi untuk mengurangi stres.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

1. Hasil dari penelitian ini hanya menggambarkan kondisi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada semester 106 di Fakultas Pendidikan Psikologi dan tidak dapat digeneralisasi pada seluruh mahasiswa Psikologi.
2. Keterbatasan mendapatkan referensi yang relevan mengenai hubungan antara stres akademik dengan *coping stress*.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi, dimana variabel stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan *problem focused coping* sehingga semakin tinggi stres akademik semakin tinggi *problem focused coping* dan sebaliknya. Terdapat hubungan yang signifikan pula pada variabel stres akademik dengan *emotional focused coping* sehingga semakin tinggi stres akademik semakin tinggi *emotional focused coping* dan sebaliknya. Dari nilai korelasi diperoleh angka korelasi yang lebih tinggi pada hubungan antara stres akademik dengan *emotional focused coping* (0,628) dibandingkan dengan hubungan antara stres akademik dan *problem focused coping* (0,224).

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan strategi *coping*. 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 cara *coping*.

Bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi lebih menggunakan *emotional focused coping* untuk mengatasi stres akademik yang dihadapi. Dalam pemilihan strategi *coping* tidak ada yang benar ataupun salah, dikarenakan setiap individu memiliki daya tahan dan kepekaan yang berbeda-beda terhadap situasi yang dialami pada saat mengerjakan skripsi. Penggunaan strategi *coping* yang tepat menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena dengan menggunakan strategi *coping* 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.

## **5.3 Saran**

### **5.3.1 Mahasiswa**

Dengan hasil penelitian ini diharapkan untuk para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi 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 *coping* yang tepat.

### **5.3.2 Fakultas Pendidikan Psikologi**

Merujuk pada sumber stres yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi berupa *frustrations* dan *conflicts*, diharapkan bagi pihak Fakultas menyediakan sarana untuk mempermudah mahasiswa dalam mencari sumber referensi dan literatur. Selain itu, diharapkan dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa dalam mengarahkan strategi *coping* yang dapat membantu

mahasiswa untuk bisa menyelesaikan skripsinya dengan menggunakan *problem focused coping*, bukan hanya mengurangi stres yang dialaminya dengan *emotional focused coping*.

### **5.3.3 Peneliti Selanjutnya**

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 *coping* selama mengerjakan skripsi sehingga dapat lebih efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anselma, L. (2009). Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta.
- Agolla, J.E, & Ongori, H. (2009). An assasment of academic stress among undergraduate student.. *Academic Journal, Educational research and review* vo. 4 (2). Pp. 063-067.
- Atkinson, R. I., Atkinson, R. C., & Smith, E. E (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assesing Coping Strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56(2), 267-283.
- Darmono dan Ani, M.H. (2004). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Derry, L. & Jubile Enterprise. (2006). *Membuat skripsi denga openoffice.org.writer 2.0*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Dian, T. (2016). Perbedaan Optimisme Ditinjau Dari Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping Pada Mahasiswadi Prodi Psikologi Universitas Andalas Yang Sedang Menyusun Skripsi. Universitas Andalas.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJournal Psikologi*, (1) 3, 254-267.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- 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 Komuniikasi Mahasiswa -Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3,93-115.

- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. 7<sup>th</sup> ed. New York : McGraw-Hill.
- Henricus, D. F. C. B. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Hudori.(2013) Peranan Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural di Lingkungan Kampus.<http://Bengkulu.kemenag.go.id/file/file/materi/risy1386551164.pdf>. 5 Maret 2017.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college student in taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.
- Kadek, B. D. (2016). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Selama Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.
- Keliat, B. A. (2001). *Penatalaksanaan stress*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kleinman, P. (2012). PSYCH 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More!. USA: Adams Media.
- Lazarus, Richard S., Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. USA: Springer Publihing Company, New York.
- Lakyntiew, P., Angelyne, R., & Joplin, M. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Jounal Of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46.
- Lubis & Nurlaila. (2010). “Mengapa Tingkat Stres pelajar makin tinggi”. *Style Sheet*. [www.vivanews.com/news/read/120642-Mengapa\\_tingkat\\_stres\\_pelajar\\_makin\\_tinggi](http://www.vivanews.com/news/read/120642-Mengapa_tingkat_stres_pelajar_makin_tinggi).
- Mardella, H. (2012). Gambaran Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan UNSIYAH Yang Sedang Menyusun Skripsi Tahun 2012. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh 2012
- Munawaroh. (2011) Stressor dan Coping Stress Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Nindya, W. (2013). Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nooreza, R. (2011). *Gambaran Stres dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang Mengerjakan Skripsi di Atas Semester ke-8*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- 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.
- Primadita, A. (2011). *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*.
- Prayoto, dkk. (1991). *Pedoman penyelesaian skripsi program S1FMIPA UGM* Jogjakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Gadjaja Mada.
- Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan teknik analisis data penelitian kuantitatif bidang psikologi dan pendidikan*. Jakarta: Fip Press.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7<sup>TH</sup> Edition)*. USA: John Willey & Sons, INC.
- Sarwono. (1978). *Pengertian Mahasiswa*. <http://www.pengertian./2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-paara-ahli.html>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2017.
- Shabareeq, dkk (2003). *Handbook Of Health and Work Psychology. 2<sup>nd</sup> ed*. England: John Willey & Sons.
- Sinaga, Mawar, A. (2005). *Coping Stress Mahasiswa Psikologi Salatiga*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Stanton, A. L., & Taylor, S. E. (2006). *Coping Resources, Coping Process and Mental Health*. Annual Review. Vol 7,377-392.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1995). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House
- Widianti, E. (2007). *Remaja dan permasalahannya: bahaya merokok, penyimpangan seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*.

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1. Proses Adaptasi Instrumen Stres Akademik

#### Adaptasi Instrumen Stres Akademik

No	Dimensi	Kategori	Indikator	Aitem	
				Aitem Asli	Aitem Adaptasi
1.	Stressor Akademik	Frustrations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegagalan mencapai tujuan</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goal.</i></p>	<p>1. Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi</p> <p>2. Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesulitan sehari-hari</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced daily hassles which affected me in reaching my goals.</i></p>	<p>1. Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya</p> <p>2. Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing</p>

		<i>Conflicts</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konflik antara dua pilihan</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced conflicts which were produced by two or more alternatives.</i></p>	<p>1. Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing</p> <p>2. Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai</p>
		<i>Pressures</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harapan dari keluarga atau orang lain</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced pressures due to interpersonal relationships (family and/or friends expectations, work responsibilities).</i></p>	<p>1. Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu</p> <p>2. Saya mengabaikan harapan (dapat lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Beban kuliah</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced pressures due to</i></p>	<p>1. Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan</p>

				<p><i>deadlines (papers due, payments to be made, etc.).</i></p>	<p>dosen pembimbing</p> <p>2. Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas</p>
		<p><i>Changes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu</li> </ul>	<p>1. <i>I have experienced changes which disrupted my life and/or goals.</i></p>	<p>1. Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari</p> <p>2. Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa penulisan skripsi</p>
		<p><i>Self-imposed</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecemasan</li> </ul>	<p>1. <i>I worry a lot about everything and everybody.</i></p>	<p>1. Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing</p> <p>2. Saya merasa</p>

					skripsi saya dapat selesai dengan baik
2.	Reaktif terhadap stres	<i>Psychological</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan Biologis</li> </ul>	<p>1. <i>During stressful situations, I have experienced biological disorder</i></p>	<p>1. Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi</p> <p>2. Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi</p> <p>3. Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi</p>
		<i>Emotional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan tidak senang</li> </ul>	<p>1. <i>When under stressful situations, I have experienced not in good mood</i></p>	<p>1. Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan</p> <p>2. Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi</p>

				saya	
		<i>Behavioral</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyakiti diri sendiri dan orang lain</li> </ul>	<p>1. <i>When under stressful situations, I have abused others (verbally and/or physically) or abused self</i></p>	<p>1. Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain</p> <p>2. Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi</p>
		<i>Cognitive</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penilaian kognitif</li> </ul>	<p>1. <i>With reference to stressful situations, I have thought and analyzed about how stressful the situations were.</i></p>	<p>1. Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan</p> <p>2. Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi</p> <p>3. Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis</p>

## Lampiran 2. Proses Penyusunan Instrumen *Coping Stress*

### Instrumen *Coping Stress*

Aspek	Indikator	Stressor	Favorable	Unfavorable
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>a. Seeking informational support (Mencari dukungan informasi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari sumber literatur dan subjek penelitian</li> <li>• Hubungan dengan dosen pembimbing</li> <li>• Menganalisis data</li> <li>• Rasa malas</li> <li>• Tuntutan keluarga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apabila saya merasa kurang puas setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, saya mencari dosen lain yang dapat berdiskusi mengenai skripsi saya</li> <li>• Saya menambah wawasan dalam mengerjakan skripsi dengan cara membaca buku referensi dan hasil penelitian</li> <li>• Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya kesulitan dalam mencari subjek untuk penelitian</li> <li>• Saya mempelajari cara untuk mengolah data hasil penelitian dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat tidak memahami masukan perbaikan dari dosen pembimbing</li> </ul>
	<i>b. Confrontative</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mencoba untuk menyelesaikan skripsi walaupun sulit,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya</li> </ul>

	<i> coping (Menyelesaikan masalah secara konkrit)</i>		<p>setidaknya saya telah melakukan sesuatu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan dalam penelitian saya secara cepat tanpa berdiskusi dengan dosen pembimbing</li> <li>• Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat sedang kekurangan sumber literatur daripada mengabaikannya</li> </ul>	<p>untuk lulus tepat waktu, tetapi saya tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat</p>
	<i>c. Planful problem solving (perencanaan pemecahan masalah)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika dosen pembimbing sulit ditemui, saya konsultasi dengan dosen lain yang mengerti topik penelitian saya</li> <li>• Saya memiliki target waktu untuk menyelesaikan skripsi, maka saya memaksimalkan usaha untuk mengerjakannya</li> <li>• Saya menganalisis kesalahan yang saya buat setiap kali selesai bimbingan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak membuat perencanaan dan target waktu untuk menyelesaikan skripsi</li> <li>• Saya kesulitan dalam menyusun langkah-langkah untuk mengolah data yang telah saya peroleh</li> </ul>
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>a. Seeking social emotional (Mencari dukungan)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat saya kesulitan dalam menganalisa data, saya mendiskusikan dengan teman bagaimana cara menganalisa dengan baik</li> <li>• Ketika sedang merasa putus asa dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada orangtua</li> <li>• Ketika merasa malas dalam menyelesaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu</li> </ul>

<p>sosial yang bersifat emosional)</p>		<p>skripsi, saya meminta nasihat kepada teman atau kakak tingkat yang telah menyelesaikan skripsinya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya ingin dosen pembimbing mendukung topik penelitian yang saya buat</li> </ul>	
<p><i>b. Distancing</i> (Upaya kognitif atau membuat harapan positif)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi, saya memilih untuk berdiam diri didalam kamar</li> <li>• Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, walaupun sering merasa terpuruk</li> <li>• Untuk mempermudah saya dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha untuk mencari referensi sebanyak-banyaknya</li> <li>• Ketika ada yang tidak dipahami mengenai penyelesaian skripsi, saya segera menemui dosen pembimbing untuk membicarakannya</li> <li>• Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan skripsi adalah saat membayangkan orangtua saya bangga melihat saya</li> </ul>	
<p><i>c. Escape avoidance</i> (berandai-andai atau</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika usaha saya dalam mengerjakan skripsi kurang sesuai dengan harapan dosen pembimbing, saya mulai merasa putus asa</li> <li>• Saya menghindari ketika diberi pertanyaan mengenai perkembangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca penelitian yang berhubungan dengan penelitian saya daripada pergi jalan-jalan</li> </ul>

<p>penghindaraan masalah h)</p>		<p>skripsi oleh dosen pembimbing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai penyelesaian skripsi</li> <li>• Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran karena sulit mendapat subjek untuk penelitian</li> </ul>	
<p><i>d. Self control</i> (Pengendalian emosi atau mengatur perasaan)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah dikritik oleh dosen pembimbing daripada meluapkannya</li> <li>• Saat terjadi masalah dalam pengumpulan data untuk penelitian, saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa perasaan</li> <li>• Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (lulus kuliah tepat waktu) dari orangtua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saya meluapkan kekesalan yang saya rasa karena dosen pembimbing sulit ditemui</li> <li>• Saya tidak dapat tenang ketika subjek penelitian sulit ditemukan</li> </ul>
<p><i>e. Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tetap mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab saya selain penyelesaian skripsi</li> <li>• Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat teratasi</li> <li>• Saya menyelesaikan kembali skripsi yang telah lama saya abaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika menghadapi masalah dalam pengumpulan data, saya memilih untuk membiarkannya</li> <li>• Saya merasa lamanya waktu penyelesaian skripsi disebabkan oleh dosen pembimbing</li> </ul>

	<p><i>f. Positive reappraisal</i> (Menilai masalah dari positif yang bersifat religius)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya berdoa sebelum melakukan setiap aktivitas, terutama saat ingin bertemu dengan dosen pembimbing</li> <li>• Saat dalam kesulitan mencari literatur untuk penelitian, saya berdoa kepada Tuhan agar memberi kemudahan</li> <li>• Saya meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya dalam penyelesaian skripsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beribadah tidak berkorelasi positif dengan kelancaran penyelesaian penelitian saya</li> <li>• Dorongan orangtua untuk lulus tepat waktu menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya</li> </ul>
--	---	--	--	---

### **Lampiran 3. Uji Coba Instrumen Stres Akademik**

#### **Kuesioner**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

#### **Yth Responden Penelitian**

Saya Jehan Shahnaz Azahra mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2013 sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi. Saya meminta kesediaan rekan-rekan mahasiswa agar meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian dengan cara mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini terdiri dari 2 Skala, Anda diharuskan untuk mengisi keduanya. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam menjawab kuesioner ini. Atas kerja sama serta bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat Saya,

Jehan Shahnaz Azahra

## Identitas Responden

NIM (Nomor Induk Mahasiswa) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

## SKALA 1

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti:

1 = Tidak Pernah                      4 = Sering

2 = Jarang                                5 = Selalu

3 = Kadang-kadang

### Contoh :

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya memukul orang ketika sedang kesal				√	

3. Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
4. Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
5. Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaannya
6. Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
3	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya					
4	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
5	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing					
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai					
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu					
8	Saya mengabaikan harapan (dapat lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya					
9	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing					
10	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas					
11	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari					
12	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan					

	belajar di kelas dibandingkan masa skripsi					
13	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing					
14	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik					
15	Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi					
16	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi					
17	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi					
18	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan					
19	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya					
20	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain					
21	Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi					
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan					
23	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi					
24	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis					

## **Lampiran 4. Instrumen Final Stres Akademik**

### **Kuesioner**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

#### **Yth Responden Penelitian**

Saya Jehan Shahnaz Azahra mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2013 sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi. Saya meminta kesediaan rekan-rekan mahasiswa agar meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian dengan cara mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini terdiri dari 2 Skala, Anda diharuskan untuk mengisi keduanya. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam menjawab kuesioner ini. Atas kerja sama serta bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat Saya,

Jehan Shahnaz Azahra

## Identitas Responden

NIM (Nomor Induk Mahasiswa) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

## SKALA 1

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti:

1 = Tidak Pernah                      4 = Sering

2 = Jarang                                5 = Selalu

3 = Kadang-kadang

### Contoh :

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya memukul orang ketika sedang kesal				√	

3. Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
4. Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
5. Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaannya
6. Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
3	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya					
4	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
5	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing					
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai					
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu					
8	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing					
9	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas					
10	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari					
11	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi					
12	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing					
13	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan					

	baik					
14	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi					
15	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi					
16	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan					
17	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya					
18	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain					
19	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan					
20	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi					
21	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis					

## **Lampiran 5. Uji Coba Instrumen *Coping Stress***

### **Kuesioner**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

#### **Yth Responden Penelitian**

Saya Jehan Shahnaz Azahra mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2013 sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi. Saya meminta kesediaan rekan-rekan mahasiswa agar meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian dengan cara mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini terdiri dari 2 Skala, Anda diharuskan untuk mengisi keduanya. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam menjawab kuesioner ini. Atas kerja sama serta bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat Saya,

Jehan Shahnaz Azahra

## Identitas Responden

NIM (Nomor Induk Mahasiswa) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

## SKALA 2

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti:

1 = Sangat Tidak Sesuai                      4 = Sangat Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

### Contoh :

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya memukul orang ketika sedang kesal				√

3. Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
4. Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
5. Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaannya
6. Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No	Seberapa sesuai bagi Anda masing-masing pernyataan berikut ini	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1	Apabila saya merasa kurang puas setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, saya mencari dosen lain yang dapat berdiskusi mengenai skripsi saya				
2	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan skripsi dengan cara membaca buku referensi dan hasil penelitian				
3	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya kesulitan dalam mencari subjek untuk penelitian				
4	Saya mempelajari cara untuk mengolah data hasil penelitian dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti				
5	Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat tidak memahami masukan perbaikan dari dosen pembimbing				
6	Saya mencoba untuk menyelesaikan skripsi walaupun sulit, setidaknya saya telah melakukan sesuatu				
7	Saya berusaha mencari cara untuk menghadapi kesulitan dalam penelitian saya secara cepat tanpa berdiskusi dengan dosen pembimbing				
8	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat sedang kekurangan sumber literatur daripada mengabaikannya				
9	Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk lulus tepat waktu, tetapi saya tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat				
10	Ketika dosen pembimbing saya sulit ditemui, saya konsultasi dengan dosen lain yang mengerti topik penelitian saya				
11	Saya memiliki target waktu untuk menyelesaikan skripsi, maka saya memaksimalkan usaha untuk mengerjakannya				
12	Saya menganalisis kesalahan yang saya buat setiap kali selesai bimbingan				
13	Saya tidak membuat perencanaan dan target waktu untuk menyelesaikan skripsi				
14	Saya kesulitan dalam menyusun langkah-langkah untuk mengolah data yang telah saya peroleh				
15	Saat saya kesulitan dalam menganalisa data, saya mendiskusikan				

	dengan teman bagaimana cara menganalisa dengan baik				
16	Ketika sedang merasa putus asa dalam penyelesaian skripsi, saya meminta nasihat kepada orangtua				
17	Ketika merasa malas dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada teman atau kakak tingkat yang telah menyelesaikan skripsinya.				
18	Saya ingin dosen pembimbing mendukung topik penelitian yang saya buat				
19	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu				
20	Ketika saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi, saya memilih untuk berdiam diri didalam kamar				
21	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, walaupun sering merasa terpuruk				
22	Untuk mempermudah saya dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha untuk mencari referensi sebanyak-banyaknya				
23	Ketika ada yang tidak dipahami mengenai penyelesaian skripsi, saya segera menemui dosen pembimbing untuk membicarakannya				
24	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan skripsi adalah saat membayangkan orangtua saya bangga melihat saya				
25	Ketika usaha saya dalam mengerjakan skripsi kurang sesuai dengan harapan dosen pembimbing, saya mulai merasa putus asa				
26	Saya menghindar ketika diberi pertanyaan mengenai perkembangan skripsi oleh dosen pembimbing				
27	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai penyelesaian skripsi				
28	Saya memilih untuk meluangkan waktu dengan menonton film guna mengurangi beban pikiran karena sulit mendapat subjek untuk penelitian				
29	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca penelitian yang berhubungan dengan penelitian saya daripada pergi jalan-jalan				
30	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah dikritik oleh dosen pembimbing daripada meluapkannya				

31	Saat terjadi masalah dalam pengumpulan data untuk penelitian, saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa perasaan				
32	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (lulus kuliah tepat waktu) dari orangtua				
33	saya meluapkan kekesalan yang saya rasa karena dosen pembimbing sulit ditemui				
34	Saya tidak dapat tenang ketika subjek penelitian sulit ditemukan				
35	Saya tetap mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab saya selain penyelesaian skripsi				
36	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat teratasi				
37	Saya menyelesaikan kembali skripsi yang telah lama saya abaikan				
38	Ketika tidak dapat menghadapi masalah dalam pengumpulan data, saya memilih untuk membiarkan masalah yang ada				
39	Saya merasa lamanya waktu penyelesaian skripsi disebabkan oleh dosen pembimbing				
40	Saya berdoa sebelum melakukan setiap aktivitas, terutama saat ingin bertemu dengan dosen pembimbing				
41	Saat dalam kesulitan mencari literatur untuk penelitian, saya berdoa kepada Tuhan agar memberi kemudahan				
42	Saya meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya dalam penyelesaian skripsi				
43	Beribadah tidak berkorelasi positif dengan kelancaran penyelesaian penelitian saya				
44	Dorongan orangtua untuk lulus tepat waktu menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya				

## **Lampiran 6. Instrumen Final *Coping Stress***

### **Kuesioner**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

#### **Yth Responden Penelitian**

Saya Jehan Shahnaz Azahra mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2013 sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi. Saya meminta kesediaan rekan-rekan mahasiswa agar meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian dengan cara mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini terdiri dari 2 Skala, Anda diharuskan untuk mengisi keduanya. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam menjawab kuesioner ini. Atas kerja sama serta bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat Saya,

Jehan Shahnaz Azahra

## Identitas Responden

NIM (Nomor Induk Mahasiswa) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

## SKALA 2

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti semua pernyataan
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi Anda, seperti:

1 = Sangat Tidak Sesuai                      4 = Sangat Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Sesuai

### Contoh :

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya memukul orang ketika sedang kesal				√

3. Jawablah sesuai dengan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain
4. Jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh pada nilai, atau apapun tentang skripsi Anda
5. Jawaban yang Anda pilih akan dijamin kerahasiaanya
6. Bila telah selesai, harap segera dikembalikan

No	Seberapa sesuai bagi Anda masing-masing pernyataan berikut ini	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1	Apabila saya merasa kurang puas setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, saya mencari dosen lain yang dapat berdiskusi mengenai skripsi saya				
2	Saya menambah wawasan dalam mengerjakan skripsi dengan cara membaca buku referensi dan hasil penelitian				
3	Saya segera menghubungi teman untuk meminta bantuan ketika saya kesulitan dalam mencari subjek untuk penelitian				
4	Saya mempelajari cara untuk mengolah data hasil penelitian dengan bertanya kepada orang yang lebih mengerti				
5	Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat tidak memahami masukan perbaikan dari dosen pembimbing				
6	Saya mencoba untuk menyelesaikan skripsi walaupun sulit, setidaknya saya telah melakukan sesuatu				
7	Saya memilih untuk pergi ke perpustakaan pada saat sedang kekurangan sumber literatur daripada mengabaikannya				
8	Orang tua saya terus menerus mengingatkan saya untuk lulus tepat waktu, tetapi saya tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat				
9	Ketika dosen pembimbing saya sulit ditemui, saya konsultasi dengan dosen lain yang mengerti topik penelitian saya				
10	Saya memiliki target waktu untuk menyelesaikan skripsi, maka saya memaksimalkan usaha untuk mengerjakannya				
11	Saya menganalisis kesalahan yang saya buat setiap kali selesai bimbingan				
12	Saya tidak membuat perencanaan dan target waktu untuk menyelesaikan skripsi				
13	Saya kesulitan dalam menyusun langkah-langkah untuk mengolah data yang telah saya peroleh				
14	Saat saya kesulitan dalam menganalisa data, saya mendiskusikan dengan teman bagaimana cara menganalisa dengan baik				
15	Ketika merasa malas dalam menyelesaikan skripsi, saya meminta nasihat kepada teman atau kakak tingkat yang telah menyelesaikan				

	skripsinya.				
16	Saya ingin dosen pembimbing mendukung topik penelitian yang saya buat				
17	Saya berpikir bahwa masalah yang saya hadapi akan selesai seiring berjalan waktu				
18	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, walaupun sering merasa terpuruk				
19	Untuk mempermudah saya dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha untuk mencari referensi sebanyak-banyaknya				
20	Ketika ada yang tidak dipahami mengenai penyelesaian skripsi, saya segera menemui dosen pembimbing untuk membicarakannya				
21	Hal yang membuat saya bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan skripsi adalah saat membayangkan orangtua saya bangga melihat saya				
22	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran mengenai penyelesaian skripsi				
23	Saya memilih untuk menambah wawasan dengan membaca penelitian yang berhubungan dengan penelitian saya daripada pergi jalan-jalan				
24	Saya memilih diam untuk menenangkan diri setelah dikritik oleh dosen pembimbing daripada meluapkannya				
25	Saat terjadi masalah dalam pengumpulan data untuk penelitian, saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa perasaan				
26	Saya memilih untuk tetap tenang saat mendapat tekanan (lulus kuliah tepat waktu) dari orangtua				
27	Saya tidak dapat tenang ketika subjek penelitian sulit ditemukan				
28	Saya tetap mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab saya selain penyelesaian skripsi				
29	Saya yakin dengan bekerja keras kesulitan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi dapat teratasi				
30	Saya menyelesaikan kembali skripsi yang telah lama saya abaikan				
31	Ketika tidak dapat menghadapi masalah dalam pengumpulan data, saya memilih untuk membiarkan masalah yang ada				
32	Saya berdoa sebelum melakukan setiap aktivitas, terutama saat ingin bertemu dengan dosen pembimbing				

33	Saat dalam kesulitan mencari literatur untuk penelitian, saya berdoa kepada Tuhan agar memberi kemudahan				
34	Saya meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberi masalah diluar batas kemampuan hambanya dalam penyelesaian skripsi				
35	Beribadah tidak berkorelasi positif dengan kelancaran penyelesaian penelitian saya				
36	Dorongan orangtua untuk lulus tepat waktu menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya				

**Lampiran 7. Data Kasar (Excel)**

**a. Data Stres Akademik Uji Coba**

No. Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	4	4	3	3	3	1	4	1	5	4	5	3	2	1	3	2	3	1	4	2	3	3	4
2	3	2	4	3	3	2	2	5	3	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4
3	4	2	4	3	3	3	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	5	3	4	1	4	4	5
4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	2	4	3	1	5	3	4	3	3	3	3	4	3	4
5	3	3	4	3	2	3	5	5	3	4	2	3	5	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4
6	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4
7	3	1	4	2	1	5	1	5	1	1	1	3	3	2	1	5	2	2	1	3	4	2	3	3
8	1	1	2	2	2	2	2	5	2	2	1	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	5
9	1	2	3	2	1	2	3	5	2	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	5	3
10	3	2	3	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	5	3	4
11	3	2	3	2	3	4	1	4	2	4	2	5	2	2	1	3	2	4	3	5	1	3	2	3
12	3	4	2	2	4	4	2	4	3	2	4	4	2	2	1	5	4	5	3	5	4	5	2	5
13	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	4	4
14	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	5	3	2	3	4	5	3	2	3	4	1	5
15	3	2	3	4	4	5	4	4	4	1	4	5	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4
16	2	2	3	3	1	5	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3
17	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	5	3	2	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4
18	3	3	4	4	3	2	4	5	2	3	2	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	5	4	5
19	2	2	3	2	1	2	1	5	1	3	1	4	5	2	4	5	2	3	3	2	5	3	3	5
20	2	1	2	2	2	2	1	5	1	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	2
21	3	2	3	4	2	2	1	5	1	2	4	3	3	1	3	4	3	2	1	4	1	3	4	3
22	4	4	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	1	3	4	4	3	2	2	3	2	3
23	2	1	3	3	2	3	3	5	2	2	3	4	3	1	2	3	2	2	1	4	1	3	2	4
24	3	4	3	4	3	3	3	5	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	4	3	3
25	3	2	3	2	2	3	3	5	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	5	1	3	3	4
26	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4
27	4	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	2	5
28	4	4	4	4	1	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	2	5
29	3	2	4	3	1	5	2	5	1	1	3	2	1	2	5	5	4	4	2	3	2	4	4	4
30	3	3	2	2	1	2	4	5	1	3	4	3	5	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	4

**b. Data Uji Coba *Coping Stress***

No. Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2
2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3
4	2	3	1	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	1	3	3	2	4	2
5	4	4	2	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4
6	1	3	2	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	4	1	1	3	3	2	3	3
7	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	2	4	4	1	2	3	4	4	4	2
8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
9	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	1	3	3	3	4	2
10	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
11	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	1	3	4	4	3	3
12	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4
13	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2
14	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3
15	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3
16	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3
19	2	3	4	4	4	4	1	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	1	1	3	3	3	4	2
20	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	1	3	4	4	4	1
21	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	4	1
22	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1
23	3	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	1	3	4	4	4	2
24	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3
25	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	1
26	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3
27	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3
28	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	1	3	4	2	3	4	3	2	4	4
29	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2
30	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2
1	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
1	2	3	2	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	1
1	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3
1	4	4	1	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
1	2	1	1	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4
3	4	4	2	4	4	3	2	1	4	3	4	2	3	3	2	4	2	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2
2	3	2	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2
2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2
2	4	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
1	1	1	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
1	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4
2	3	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3
1	2	3	1	1	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3
2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	3	2	3	4	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
2	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2
4	2	2	2	3	1	2	1	1	3	4	3	3	1	4	4	4	4	2
1	4	1	1	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2

**c. Data Final Stres Akademik**

<b>No. Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>1</b>	5	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	2	3	1	2
<b>2</b>	5	5	5	3	4	4	3	3	3	5	5	4	4	5	4	5	3	3	3	3	4
<b>3</b>	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4
<b>4</b>	2	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4
<b>5</b>	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	4
<b>6</b>	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	5	5
<b>7</b>	4	4	3	2	2	2	3	5	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	2	5
<b>8</b>	3	2	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	5	4	5
<b>9</b>	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5	3	4	4	4	3	4	5	1	4	4	3
<b>10</b>	2	4	3	3	4	4	3	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5
<b>11</b>	4	5	5	5	4	4	3	3	3	5	2	2	1	1	2	2	4	4	5	5	4
<b>12</b>	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4
<b>13</b>	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3
<b>14</b>	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3
<b>15</b>	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	5	5	4
<b>16</b>	3	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	5	5	4	3	1	3
<b>17</b>	5	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4
<b>18</b>	3	3	4	4	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	3
<b>19</b>	3	4	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	2	2	3	1	3
<b>20</b>	5	4	3	3	5	4	4	5	5	3	3	4	4	5	4	4	3	4	3	2	4
<b>21</b>	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3
<b>22</b>	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
<b>23</b>	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	1	3
<b>24</b>	4	5	5	5	4	4	2	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4
<b>25</b>	4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	5	3	3	4	4	5	4	4	3	1	4
<b>26</b>	5	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	5	5	5	4
<b>27</b>	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	4
<b>28</b>	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4
<b>29</b>	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	5	5	4
<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5

<b>31</b>	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4
<b>32</b>	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	5	4	4
<b>33</b>	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	2	3	1	3
<b>34</b>	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	3	5	3	5	4	4	5	3	3	2	4
<b>35</b>	4	4	3	5	3	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	3	2	4
<b>36</b>	5	3	5	3	3	4	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	5
<b>37</b>	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	3
<b>38</b>	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5
<b>39</b>	4	5	5	4	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4
<b>40</b>	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4
<b>41</b>	4	3	1	2	2	4	3	3	4	5	4	5	5	4	3	3	4	4	5	2	4
<b>42</b>	3	5	3	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	5	3	5	3	4	3
<b>43</b>	4	3	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	2	3	4	4
<b>44</b>	4	3	4	4	3	5	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	5	
<b>45</b>	2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	1	1	2	2	3
<b>46</b>	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	3	2	3
<b>47</b>	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	3	3	5	3	4	4
<b>48</b>	4	4	5	4	4	3	5	5	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	5	4
<b>49</b>	3	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	3	3	1	3	2	4
<b>50</b>	4	3	3	3	5	5	5	4	4	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	3	3
<b>51</b>	5	5	4	4	3	5	3	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	3
<b>52</b>	4	3	4	3	3	5	4	3	4	5	5	3	4	5	3	4	3	3	3	2	5
<b>53</b>	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	5	5	4	4	3	1	3	4	4	4
<b>54</b>	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3
<b>55</b>	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
<b>56</b>	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4
<b>57</b>	2	4	5	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	3	4	5	4
<b>58</b>	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4
<b>59</b>	3	4	3	4	4	3	5	5	4	4	5	3	3	4	3	3	3	1	5	5	5
<b>60</b>	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4
<b>61</b>	3	5	3	4	3	4	5	3	4	5	4	3	3	4	2	4	4	5	2	4	4
<b>62</b>	3	3	4	5	5	3	3	3	3	4	5	4	2	5	3	3	3	4	3	4	5
<b>63</b>	3	4	2	4	3	5	3	3	5	3	3	4	3	3	5	5	3	2	4	4	2
<b>64</b>	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	3
<b>65</b>	3	4	3	3	3	5	3	3	3	4	5	3	5	3	4	5	4	5	3	1	2
<b>66</b>	3	2	2	3	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	3	4	5	3	3	3	4
<b>67</b>	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	4	4
<b>68</b>	3	4	4	2	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4
<b>69</b>	3	4	2	2	2	3	5	5	5	5	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4
<b>70</b>	3	5	3	4	3	4	3	4	4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4

<b>71</b>	3	4	3	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	3	3	4	1	3	2	3
<b>72</b>	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	5	5	3	3	4	4	3	5	3	3
<b>73</b>	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
<b>74</b>	3	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4
<b>75</b>	5	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
<b>76</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4
<b>77</b>	3	4	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	2	2	4	4	3	2
<b>78</b>	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	3	3	3	5
<b>79</b>	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4
<b>80</b>	3	3	3	4	4	4	5	3	5	4	5	5	3	5	3	5	5	3	4	4	5
<b>81</b>	5	4	3	3	4	5	3	5	4	5	3	4	4	4	5	5	4	3	3	5	4
<b>82</b>	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3
<b>83</b>	5	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3	5	3	3	3	1	3	2	4
<b>84</b>	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	5	
<b>85</b>	3	4	2	4	4	4	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4
<b>86</b>	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	5	5
<b>87</b>	2	4	3	3	4	4	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	5	5	3	3	4
<b>88</b>	4	4	3	3	4	4	3	5	3	5	4	3	3	5	4	5	5	3	3	5	4
<b>89</b>	4	5	3	4	5	5	5	5	3	3	4	5	3	4	4	5	3	5	4	2	4
<b>90</b>	4	5	3	2	4	5	3	3	3	3	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4
<b>91</b>	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	3	5	3
<b>92</b>	4	3	5	3	4	5	5	2	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4
<b>93</b>	3	5	5	5	3	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5	3	4	1	3	2	4
<b>94</b>	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	2	3	4

**d. Data Final Coping Stres**

No. Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	2	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2
2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3
3	2	3	3	4	3	2	1	2	3	4	2	1	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4
4	1	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3
5	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3
6	3	2	4	1	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4
7	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
8	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3
9	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3
10	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	4	4	1	4	2	3	2	4	3	4
11	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	1	3	2	3	2	3	3	3
12	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4
13	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3
14	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	4	3	4
15	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
16	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	1	3	4	3	2	3
17	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4
18	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3
19	2	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3
21	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4
22	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3
23	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4
24	2	2	4	3	3	4	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
25	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
26	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2
27	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3
28	4	1	4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3
29	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3
30	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
31	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3
32	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4
33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2
34	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3
35	2	4	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	1	4	3	3	2	4	4	4
36	3	3	4	2	2	4	3	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	4	3

37	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	
38	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	
39	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	
40	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	3	
41	2	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	
42	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2
43	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	1	3	3	4	
44	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	3	
45	2	3	2	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	3	
46	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	
47	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	
48	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	
49	2	4	4	1	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	4	2	4	
50	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	
51	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	
52	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	
53	1	4	2	4	4	2	4	1	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	
54	3	4	3	4	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	
55	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	
56	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	
57	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	3	2	4	3	4	4	3	
58	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	
59	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	2	
60	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	
61	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
62	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	
63	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	1	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	
64	3	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	
65	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	
66	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	
67	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	
68	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	
69	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	
70	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	
71	2	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	
72	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	
73	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	
74	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	

<b>75</b>	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	
<b>76</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	2	3	3
<b>77</b>	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3
<b>78</b>	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3
<b>79</b>	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3
<b>80</b>	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3
<b>81</b>	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4
<b>82</b>	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
<b>83</b>	2	4	2	4	4	2	4	4	1	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3
<b>84</b>	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2
<b>85</b>	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
<b>86</b>	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	1	3	3	4	4	3	3	3	2
<b>87</b>	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	4	1	3	3	4	3	3	2	4	4
<b>88</b>	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3
<b>89</b>	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4
<b>90</b>	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	2	4
<b>91</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>92</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3
<b>93</b>	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3
<b>94</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2
4	4	3	2	1	2	3	3	3	4	4
3	4	1	3	2	1	2	2	3	2	4
3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2
3	4	1	3	2	3	2	2	1	2	2
3	4	4	2	2	3	1	2	2	2	4
4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	1
3	3	2	3	3	4	1	2	1	2	1
4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4
4	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2
3	4	3	4	3	2	1	2	2	3	2
3	4	4	2	3	3	1	2	2	3	3
2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2
3	3	1	2	3	2	1	3	2	3	3
4	4	2	3	3	1	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3
3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2
4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4
4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4
4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2
4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4
2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	3
3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	2
2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3
3	3	3	2	3	1	2	2	3	1	3
4	4	3	3	2	3	2	1	3	2	2
2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2
4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4
4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2
3	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4
4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2
3	4	4	3	4	2	1	1	2	2	2
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4
3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2

3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2
3	4	4	3	3	1	1	1	2	2	2
4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2
4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4
3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2
4	4	4	3	3	2	2	1	2	2	1
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4
3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2
4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2
4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2
4	4	4	3	2	2	2	1	2	2	4
3	3	2	1	3	2	3	1	4	3	3
4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2
4	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3
4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	1	4	3	3	3	4	4
3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4
3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2
3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2
3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3
2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4
3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3
4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3

3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2
4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	2
3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	2
3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3
3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3
4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2
4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3
4	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	1
3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3
3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3
3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	3
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4
3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3

## Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Model Rasch

### a. Uji Validitas Stres Akademik

Person: REAL SEP.: 2.12 REL.: .82 ... Item: REAL SEP.: 2.97 REL.: .90

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
21	70	30	.92	.21	1.99	3.4	2.04	3.5	A .31	.45	30.0	42.5	SA 21
8	129	30	-1.89	.26	1.77	2.5	1.74	2.3	B-.11	.37	26.7	49.1	SA 8
15	87	30	.18	.21	1.60	2.2	1.58	2.2	C .48	.46	33.3	40.9	SA 15
6	91	30	.02	.21	1.42	1.7	1.43	1.7	D .27	.46	33.3	41.3	SA 6
10	89	30	.10	.21	1.40	1.6	1.41	1.6	E .44	.46	26.7	41.2	SA 10
11	82	30	.39	.21	1.29	1.2	1.29	1.2	F .50	.46	20.0	40.9	SA 11
7	83	30	.35	.21	1.24	1.0	1.24	1.0	G .69	.46	26.7	40.8	SA 7
23	85	30	.27	.21	1.19	.8	1.22	1.0	H .11	.46	50.0	40.9	SA 23
20	104	30	-.55	.21	1.18	.8	1.17	.8	I .13	.45	33.3	42.5	SA 20
13	105	30	-.59	.21	1.17	.8	1.15	.7	J .38	.44	50.0	42.4	SA 13
16	110	30	-.82	.22	1.09	.4	1.07	.4	K .23	.44	43.3	43.9	SA 16
5	65	30	1.15	.22	1.00	.1	.98	.0	L .31	.45	46.7	43.1	SA 5
12	111	30	-.87	.22	.87	-.4	.87	-.5	l .53	.43	46.7	43.8	SA 12
2	75	30	.69	.21	.86	-.5	.85	-.6	k .55	.46	46.7	42.1	SA 2
19	83	30	.35	.21	.74	-1.1	.75	-1.1	j .61	.46	43.3	40.8	SA 19
9	68	30	1.01	.22	.70	-1.3	.68	-1.4	i .72	.45	53.3	42.7	SA 9
18	98	30	-.28	.21	.66	-1.5	.66	-1.5	h .75	.45	56.7	42.1	SA 18
17	94	30	-.11	.21	.63	-1.7	.63	-1.7	g .55	.46	40.0	41.3	SA 17
24	119	30	-1.28	.23	.63	-1.6	.62	-1.7	f .65	.41	53.3	46.2	SA 24
14	69	30	.96	.21	.59	-2.0	.60	-1.9	e .53	.45	43.3	42.6	SA 14
4	84	30	.31	.21	.52	-2.4	.51	-2.5	d .58	.46	53.3	40.8	SA 4
3	95	30	-.15	.21	.51	-2.5	.50	-2.5	c .46	.46	63.3	41.6	SA 3
22	100	30	-.37	.21	.48	-2.6	.49	-2.5	b .70	.45	66.7	42.4	SA 22
1	86	30	.23	.21	.48	-2.6	.48	-2.7	a .58	.46	66.7	40.9	SA 1
MEAN	90.9	30.0	.00	.21	1.00	-.2	1.00	-.2			43.9	42.4	
S.D.	16.1	.0	.73	.01	.42	1.7	.43	1.7			12.8	1.9	

### b. Uji Validitas Coping Stress

Person: REAL SEP.: 1.56 REL.: .71 ... Item: REAL SEP.: 3.25 REL.: .91

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
28	77	30	.98	.26	1.96	3.2	2.03	3.3	A-.15	.32	33.3	51.1	CS28
20	66	30	1.70	.25	1.92	3.3	1.92	3.3	B-.07	.33	30.0	47.6	CS20
25	73	30	1.24	.26	1.64	2.4	1.67	2.4	C-.14	.33	26.7	50.3	CS25
7	81	30	.70	.27	1.55	1.9	1.61	2.1	D .17	.32	40.0	53.9	CS7
33	88	30	.19	.28	1.51	1.8	1.49	1.7	E .32	.31	43.3	57.8	CS33
26	57	30	2.29	.26	1.51	2.1	1.49	2.0	F-.32	.32	56.7	48.2	CS26
16	81	30	.70	.27	1.50	1.8	1.50	1.8	G .23	.32	40.0	53.9	CS16
39	91	30	-.05	.28	1.43	1.6	1.38	1.4	H .25	.30	46.7	58.1	CS39
15	102	30	-1.01	.31	1.27	1.1	1.40	1.6	I .40	.27	56.7	55.1	CS15
27	86	30	.34	.27	1.28	1.1	1.33	1.2	J .17	.31	50.0	57.0	CS27
44	83	30	.56	.27	1.17	.7	1.22	.9	K .26	.31	43.3	55.0	CS44
9	90	30	.03	.28	1.17	.7	1.21	.9	L .47	.30	50.0	58.2	CS9
29	66	30	1.70	.25	1.16	.7	1.17	.8	M-.32	.33	53.3	47.6	CS29
14	73	30	1.24	.26	1.14	.6	1.16	.7	N-.01	.33	46.7	50.3	CS14
3	94	30	-.29	.29	1.16	.7	1.16	.7	O .08	.29	60.0	57.5	CS3
6	95	30	-.37	.29	1.08	.4	1.07	.3	P .33	.29	53.3	57.0	CS6
37	91	30	-.05	.28	.99	.1	1.04	.3	Q .22	.30	66.7	58.1	CS37
31	93	30	-.21	.29	1.03	.2	1.04	.2	R .41	.30	60.0	57.6	CS31
30	86	30	.34	.27	1.03	.2	1.03	.2	S .34	.31	60.0	57.0	CS30
41	102	30	-1.01	.31	.97	-.1	.96	-.1	T .61	.27	66.7	55.1	CS41
34	61	30	2.02	.26	.96	-.1	.94	-.2	U .22	.33	56.7	48.2	CS34
43	107	30	-1.54	.34	.93	-.2	.96	-.1	V .43	.25	73.3	60.6	CS43
4	107	30	-1.54	.34	.95	-.1	.86	-.5	v .72	.25	76.7	60.6	CS4
17	89	30	.11	.28	.94	-.1	.94	-.1	u .45	.30	60.0	58.1	CS17
1	83	30	.56	.27	.93	-.2	.94	-.1	t .41	.31	46.7	55.0	CS1
11	99	30	-.72	.30	.92	-.3	.90	-.3	s .70	.28	63.3	55.4	CS11
5	99	30	-.72	.30	.89	-.4	.90	-.3	r .26	.28	56.7	55.4	CS5
24	106	30	-1.42	.33	.81	-.8	.77	-1.0	q .58	.26	66.7	58.4	CS24



c. Uji Reliabilitas Stres Akademik

TABLE 3.1 STRES AKADEMIK ZOU353WS.TXT Jul 26 2:30 2017  
 INPUT: 30 Person 24 Item REPORTED: 30 Person 24 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
	SCORE				MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	72.7	24.0	.02	.24	.99	-.1	1.00	-.1
S.D.	10.5	.0	.60	.01	.37	1.4	.36	1.3
MAX.	99.0	24.0	1.61	.28	1.75	2.4	1.75	2.4
MIN.	46.0	24.0	-1.54	.23	.41	-2.8	.43	-2.7
REAL RMSE	.25	TRUE SD	.54	SEPARATION	2.12	Person	RELIABILITY	.82
MODEL RMSE	.24	TRUE SD	.55	SEPARATION	2.30	Person	RELIABILITY	.84
S.E. OF Person MEAN = .11								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .83

SUMMARY OF 24 MEASURED Item

	TOTAL	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
	SCORE				MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	90.9	30.0	.00	.21	1.00	-.2	1.00	-.2
S.D.	16.1	.0	.73	.01	.42	1.7	.43	1.7
MAX.	129.0	30.0	1.15	.26	1.99	3.4	2.04	3.5
MIN.	65.0	30.0	-1.89	.21	.48	-2.6	.48	-2.7
REAL RMSE	.23	TRUE SD	.69	SEPARATION	2.97	Item	RELIABILITY	.90
MODEL RMSE	.21	TRUE SD	.70	SEPARATION	3.27	Item	RELIABILITY	.91
S.E. OF Item MEAN = .15								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

d. Uji Reliabilitas *Coping Stress*

TABLE 3.1 COPING STRESS

ZOU392WS.TXT Jul 26 2:36 2017

INPUT: 30 Person 44 Item REPORTED: 30 Person 44 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	130.9	44.0	1.00	.24	1.04	-.1	.99	-.3
S.D.	8.8	.0	.49	.01	.49	2.4	.45	2.2
MAX.	148.0	44.0	2.01	.26	2.07	4.0	1.96	3.8
MIN.	112.0	44.0	.01	.22	.34	-4.4	.34	-4.4
REAL RMSE	.26	TRUE SD	.41	SEPARATION	1.56	Person	RELIABILITY	.71
MODEL RMSE	.24	TRUE SD	.42	SEPARATION	1.80	Person	RELIABILITY	.76
S.E. OF Person MEAN = .09								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .76

SUMMARY OF 44 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	89.3	30.0	.00	.29	.99	-.2	.99	-.1
S.D.	13.6	.0	1.05	.03	.39	1.6	.40	1.6
MAX.	111.0	30.0	2.57	.39	1.96	3.3	2.03	3.3
MIN.	53.0	30.0	-2.06	.25	.34	-3.5	.38	-3.3
REAL RMSE	.31	TRUE SD	1.00	SEPARATION	3.25	Item	RELIABILITY	.91
MODEL RMSE	.29	TRUE SD	1.01	SEPARATION	3.47	Item	RELIABILITY	.92
S.E. OF Item MEAN = .16								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

## Lampiran 9. Data Demografis

### a. Usia

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	34	32.4	36.2	36.2
	22	44	41.9	46.8	83.0
	23	10	9.5	10.6	93.6
	24	5	4.8	5.3	98.9
	25	1	1.0	1.1	100.0
	Total	94	89.5	100.0	
Missing	System	11	10.5		
Total		105	100.0		

### b. Jenis Kelamin

1= Laki-laki ; 2 = Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	23	21.9	24.5	24.5
	2	71	67.6	75.5	100.0
	Total	94	89.5	100.0	
Missing	System	11	10.5		
Total		105	100.0		

c. Angkatan

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2010	1	1.0	1.1	1.1
	2011	10	9.5	10.6	11.7
	2012	8	7.6	8.5	20.2
	2013	75	71.4	79.8	100.0
	Total	94	89.5	100.0	
Missing	System	11	10.5		
Total		105	100.0		

**Lampiran 10. Data Deskriptif**

**a. Data Deskriptif Stres Akademik**

**STRES AKADEMIK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-0.36	1	1.1	1.1	1.1
	-0.31	1	1.1	1.1	2.1
	-0.27	2	2.1	2.1	4.3
	-0.17	1	1.1	1.1	5.3
	-0.11	2	2.1	2.1	7.4
	0.21	1	1.1	1.1	8.5
	0.26	5	5.3	5.3	13.8
	0.32	4	4.3	4.3	18.1
	0.38	9	9.6	9.6	27.7
	0.44	8	8.5	8.5	36.2
	0.5	3	3.2	3.2	39.4
	0.56	5	5.3	5.3	44.7
	0.62	5	5.3	5.3	50.0
	0.69	8	8.5	8.5	58.5
	0.75	2	2.1	2.1	60.6
	0.82	2	2.1	2.1	62.8
	0.89	5	5.3	5.3	68.1
	0.96	8	8.5	8.5	76.6
	1.03	8	8.5	8.5	85.1
	1.1	3	3.2	3.2	88.3
1.17	4	4.3	4.3	92.6	
1.33	1	1.1	1.1	93.6	
1.41	2	2.1	2.1	95.7	
1.58	2	2.1	2.1	97.9	
1.67	1	1.1	1.1	98.9	
1.87	1	1.1	1.1	100.0	
Total		94	100.0	100.0	

*b. Data Deskriptif Coping Stress*

COPING STRESS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-0.02	2	2.1	2.1	2.1
	0.08	3	3.2	3.2	5.3
	0.12	2	2.1	2.1	7.4
	0.19	4	4.3	4.3	11.7
	0.23	4	4.3	4.3	16.0
	0.27	1	1.1	1.1	17.0
	0.3	1	1.1	1.1	18.1
	0.34	4	4.3	4.3	22.3
	0.38	7	7.4	7.4	29.8
	0.41	4	4.3	4.3	34.0
	0.45	6	6.4	6.4	40.4
	0.49	4	4.3	4.3	44.7
	0.52	5	5.3	5.3	50.0
	0.56	5	5.3	5.3	55.3
	0.6	4	4.3	4.3	59.6
	0.64	1	1.1	1.1	60.6
	0.71	1	1.1	1.1	61.7
	0.75	4	4.3	4.3	66.0
	0.79	2	2.1	2.1	68.1
	0.83	2	2.1	2.1	70.2
	0.87	6	6.4	6.4	76.6
	0.91	2	2.1	2.1	78.7
	0.94	4	4.3	4.3	83.0
	1.02	1	1.1	1.1	84.0
	1.06	4	4.3	4.3	88.3
	1.11	3	3.2	3.2	91.5
	1.15	1	1.1	1.1	92.6
	1.19	1	1.1	1.1	93.6
	1.27	2	2.1	2.1	95.7
	1.32	1	1.1	1.1	96.8
	1.4	2	2.1	2.1	98.9
	1.45	1	1.1	1.1	100.0

**COPING STRESS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-0.02	2	2.1	2.1	2.1
	0.08	3	3.2	3.2	5.3
	0.12	2	2.1	2.1	7.4
	0.19	4	4.3	4.3	11.7
	0.23	4	4.3	4.3	16.0
	0.27	1	1.1	1.1	17.0
	0.3	1	1.1	1.1	18.1
	0.34	4	4.3	4.3	22.3
	0.38	7	7.4	7.4	29.8
	0.41	4	4.3	4.3	34.0
	0.45	6	6.4	6.4	40.4
	0.49	4	4.3	4.3	44.7
	0.52	5	5.3	5.3	50.0
	0.56	5	5.3	5.3	55.3
	0.6	4	4.3	4.3	59.6
	0.64	1	1.1	1.1	60.6
	0.71	1	1.1	1.1	61.7
	0.75	4	4.3	4.3	66.0
	0.79	2	2.1	2.1	68.1
	0.83	2	2.1	2.1	70.2
	0.87	6	6.4	6.4	76.6
	0.91	2	2.1	2.1	78.7
	0.94	4	4.3	4.3	83.0
	1.02	1	1.1	1.1	84.0
	1.06	4	4.3	4.3	88.3
	1.11	3	3.2	3.2	91.5
	1.15	1	1.1	1.1	92.6
	1.19	1	1.1	1.1	93.6
	1.27	2	2.1	2.1	95.7
	1.32	1	1.1	1.1	96.8
	1.4	2	2.1	2.1	98.9
	1.45	1	1.1	1.1	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

**Lampiran 11. Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		STRES AKADEMIK	COPING STRESS
N		94	94
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.6744	.6196
	Std. Deviation	.43731	.35388
Most Extreme Differences	Absolute	.087	.120
	Positive	.071	.120
	Negative	-.087	-.058
Kolmogorov-Smirnov Z		.839	1.164
Asymp. Sig. (2-tailed)		.482	.133

a. Test distribution is Normal.

**Lampiran 12. Uji Linearitas**

**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable:PROBLEM FOCUSED COPING

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.050	4.862	1	92	.030	.731	.203

The independent variable is STRES AKADEMIK.

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: EMOTIONAL FOCUSED COPING

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.395	60.040	1	92	.000	.496	.591

The independent variable is STRES AKADEMIK.

### Lampiran 13. Uji Hipotesis

#### Correlations

		STRES AKADEMIK	PROBLEM FOCUSED COPING	EMOTIONAL FOCUSED COPING
STRES AKADEMIK	Pearson Correlation	1	.224*	.628**
	Sig. (2-tailed)		.030	.000
	N	94	94	94
PROBLEM FOCUSED COPING	Pearson Correlation	.224*	1	-.133
	Sig. (2-tailed)	.030		.203
	N	94	94	94
EMOTIONAL FOCUSED COPING	Pearson Correlation	.628**	-.133	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.203	
	N	94	94	94

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

## SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

### EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd

NIP : 19790925200122001

Prodi : Psikologi

Pendidikan Terakhir : S3

Bidang Keahlian :

No. Handphone : 0857158833431

Menyatakan bahwa instrumen stress akademik dan *coping stress* yang telah divalidasi dapat digunakan / perlu perbaikan / tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, ..... Juli 2017

Validator,



Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd

NIP. 19790925200122001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Jehan Shahnaz Azahra dilahirkan di Depok pada tanggal 05 November 1995. Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari ayah yang bernama Abu Bakar dan ibu bernama Yuli Sri Rahayu.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti diawali di Taman Kanak-Kanak di Yaspen Tugu Ibu Kota Depok, dilanjutkan dengan sekolah dasar di SD Yaspen Tugu Ibu Kota Depok. Setelah lulus sekolah dasar peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Yasporbi Pasar Minggu. Kemudian peneliti menempun pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 38 Jakarta Selatan dan lulus pada tahun 2013. Setelah lulus dari jenjang SMA, peneliti melanjutkan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Psikologi.

Penulis juga melakukan program Praktek Kerja Psikologi (PKP) selama 40 hari pada tahun 2016 di PT. Reckitt Benckiser Indonesia (RBI) yang terletak di Cileungsi, Bogor. Peneliti melakukan Praktek Kerja Psikologi di bagian *Human Resources Development* (HRD).

Kontak yang dapat dihubungi melalui email [jehan.shahnaz@gmail.com](mailto:jehan.shahnaz@gmail.com)