

**HUBUNGAN ANTARA *COPING STRATEGY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL
DISTRESS* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM
3,5 TAHUN DI PERGURUAN TINGGI JABODETABEK**



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

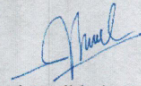
2023

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

“Hubungan antara *Coping Strategy* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Program 3.5 Tahun Di Perguruan Tinggi Jabodetabek”

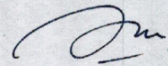
Nama Mahasiswa : Rosalyn
Nomor Registrasi : 1801619124
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 13 Februari 2023

Pembimbing I







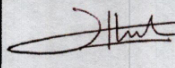
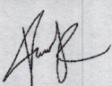
Santi Yudhistira, M.Psi, Psikolog
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II



Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
NIP. 197909252002122001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*	 	28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb 23
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Herdiyan Maulana, Ph.D (Anggota)****		24 Februari 2023
Vinna Ramadhany Sy, M. Psi, Psikolog (Anggota)****		24 Februari 2023

Catatan:
*Dekan FPPsi
**Wakil Dekan I
***Ketua Penguji
****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Rosalyn

Nomor Registrasi: 1801619124

Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara *Coping Strategy* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Program 3,5 Tahun di Perguruan Tinggi Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian saya pada bulan Oktober sampai dengan Januari 2023.
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 sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Rosalyn

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Que Sera Sera

Whatever Will Be, Will Be

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya yang selalu mempercayai segala langkah di dalam hidup saya. Skripsi ini juga dibuat untuk persembahan kecil untuk diri saya, atas perjuangan hidup saya selama ini.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ROSALYN
NIM : 1801619124
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN PSIKOLOGI
Alamat email : rslyndpnyo@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan antara Coping Strategy dengan Psychological Distress

pada Mahasiswa yang Mengikuti Program 3.5 Tahun di Perguruan

Tinggi Jabodetabek

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2023

Penulis



nama dan tanda tangan
ROSALYN

ROSALYN

**HUBUNGAN ANTARA COPING STRATEGY DENGAN PSYCHOLOGICAL
DISTRESS PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM
3,5 TAHUN DI PERGURUAN TINGGI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengikuti program 3.5 tahun di perguruan tinggi Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisis *Pearson Correlation* dengan jumlah responden sebanyak 118 mahasiswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* dari Kessler dan Mcorzek (1994) & *Brief-COPE* dari Carver (1997). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dengan *psychological distress*.

Kata kunci: strategi koping, strategi koping berfokus pada masalah, strategi koping berfokus pada emosi, tekanan psikologis.

ROSALYN

**THE CORRELATION BETWEEN COPING STRATEGY AND
PSYCHOLOGICAL DISTRESS FOR STUDENTS WHO'S PARTICIPATING
3.5 YEAR PROGRAM AT JABODETABEK INSTITUTIONS**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

2023

ABSTRAK

This study aims to determine the correlation between coping strategy and psychological distress for students who's participating 3.5 year program at jabodetabek institutions. This study uses quantitative methods and pearson correlation analysis with 118 respondents. Questionnaire was conducted to collect data. The measuring instruments which used in this study were Kessler Psychological Distress Scale (K-10) by Kessler and Mcorzek (1994) & Brief COPE by Carver (1997). The results of this study is shows that there is a correlation between coping strategy with psychological distress.

Keywords: coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping, psychological distress.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya yang berjudul “Hubungan antara *Coping Strategy* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Program 3,5 Tahun Di Perguruan Tinggi Jabodetabek”. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti mendapat banyak bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Dengan itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Psi., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi ilmu, nasihat, maupun motivasi dalam membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Pembimbing Akademik, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi ilmu, nasihat, maupun motivasi dalam membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing, memberikan ilmu, tantangan, dan kenangan yang menyenangkan selama masa perkuliahan.

9. Seluruh staf dan karyawan administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang turut membantu keperluan administrasi penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini.
10. Seluruh responden penelitian yang bersukarela terlibat dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini. Terima kasih tanpa kalian penelitian ini tidak akan sampai disini.
11. Alm.Bunda, Adik, dan Keluarga yang selalu memberikan doa, mendukung, dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Raihan Al-Gahufari Ishaq. Terima kasih banyak atas segala dukungan secara mental dan emosional serta kesabaran untuk mendengarkan keluh kesah dan membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.
13. Salsabila Nur Amanda, Firyal Fakhira, Andris P, Hanna Shara, Putri Caesar, Desya M. Terima kasih sudah memberi dukungan dan menjadi penghilang penat selama hidup ini.
14. Sahabat tercinta dan seperjuangan selama kuliah yaitu CBTN. Terima kasih atas segala kenangan dan candaan yang sangat berkesan selama masa perkuliahan. Semoga kita tetap seperti ini sampai kapanpun.
15. Zahra Fauzia sebagai teman satu bimbingan penulis. Terima kasih sudah menjadi teman untuk berproses dan berdiskusi bersama sampai akhir penyusunan skripsi ini.
16. Kak Elsa Salsabila dan Kak Enta sebagai kakak pembimbing yang baik selalu memberikan arahan, dukungan, maupun ilmu yang baru sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
17. Terakhir, tentu saja terima kasih banyak kepada diri sendiri. Terima kasih sudah memutuskan untuk bertahan dari hari ke hari dan tetap bernafas hingga saat ini meskipun berkali-kali ingin menyerah. Ketahuilah bahwa semuanya hanya sementara.

Terima kasih banyak atas waktunya yang sudah diluangkan bersama penulis. Semoga kelak akan berbalas berkali lipat. Selain itu, peneliti sadar akan kekurangannya dalam penelitian ini. Dengan itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pihak- pihak terkait untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Dengan demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 7 Februari 2023

Penulis

Rosalyn



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Psychological Distress</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Psychological Distress</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Distress</i>	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i>	12
2.1.4 Pengukuran <i>Psychological Distress</i>	13
2.2 <i>Coping Strategy</i>	13
2.2.1 Pengertian <i>Coping Strategy</i>	13
2.2.2 Model <i>Coping Strategy</i>	14

2.2.3	Pengukuran <i>Coping Strategy</i>	15
2.3	Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>) dengan Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	15
2.4	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	17
2.5	Hipotesis.....	17
2.6	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
BAB III	METODE PENELITIAN	20
3.1	Tipe Penelitian	20
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
3.2.1	Definisi Konseptual.....	21
3.2.2	Definisi Operasional.....	21
3.3	Populasi dan Sampel	21
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.4.1	<i>Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	22
3.4.2	<i>Brief COPE</i>	24
3.5	Uji Coba Instrumen.....	25
3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Coping Strategy</i>	26
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Psychological Distress Scale</i>	30
3.6	Analisis Data	31
3.6.1	Analisis Deskriptif	31
3.6.2	Uji Normalitas	31
3.6.3	Uji Linearitas.....	32
3.6.4	Uji Korelasi	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1	Gambaran Umum Responden Penelitian	33
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	34
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili di Jabodetabek	35
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah SKS yang Sedang Ditempuh.....	36
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi Jabodetabek	38
4.2	Prosedur Penelitian.....	39

4.2.1	Persiapan Penelitian	39
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	41
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	41
4.3.1	Data Dekskriptif <i>Kessler Psychological Distress</i>	41
4.3.2	Kategorisasi Skor <i>Kessler Psychological Distress</i>	42
4.3.3	Data Dekskriptif Strategi Koping.....	43
4.3.4	Uji Normalitas	44
4.3.5	Uji Linearitas.....	44
4.3.6	Uji Korelasi	45
4.4	Pembahasan.....	46
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		49
5.1	Kesimpulan	49
5.2	Implikasi.....	49
5.3	Saran.....	49
5.3.1	Bagi Mahasiswa	49
5.3.2	Bagi Penelitian Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN.....		58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner (K10)	23
Tabel 3.2 <i>Blue Print Kessler Psychological Distress Scale</i> (K10).....	23
Tabel 3.3 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner <i>Brief-COPE</i>	24
Tabel 3.4 <i>Blue Print Brief COPE</i>	24
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	25
Tabel 3.6 Hasil Uji Nilai Diskriminasi Item Instrumen Strategi Koping	26
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Alat Ukur <i>Brief-COPE</i>	28
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Final Instrumen <i>Brief-COPE</i>	28
Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas Final Alat Ukur <i>Brief-COPE</i>	28
Tabel 3.10 Hasil Uji Nilai Diskriminasi Item Instrumen Strategi Koping	29
Tabel 3.11 Hasil Uji Nilai Diskriminasi Item Instrumen <i>Psychological Distress Scale</i>	30
Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Alat Ukur <i>Psychological Distress Scale</i>	31
Tabel 4.1 Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia	34
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Domisili	35
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Jumlah SKS yang Sedang.....	36
Tabel 4.5 Data Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi Jabodetabek	38
Tabel 4.6 Data Deskriptif Tekanan Distres.....	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Distres.....	42
Tabel 4.8 Data Deskriptif Strategi Koping	43
Tabel 4.9 Gambaran Umum <i>Problem Focused dan Emotional Focused</i>	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	17
Gambar 4.1 Grafik Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Gambar 4.2 Grafik Data Responden Berdasarkan Usia.....	35
Gambar 4.3 Grafik Data Responden Berdasarkan Domisili	36
Gambar 4.4 Grafik Data Responden Berdasarkan Jumlah SKS yang Sedang Ditempuh.....	37
Gambar 4.5 Grafik Data Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi Jabodetabek	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 2 Data Kasar Excel	61
Lampiran 3 Uji Nilai Diskriminasi Item dan Reliabilitas	72
Lampiran 4 Analisis Data Final	75
Lampiran 5 Pernyataan Validasi Instrumen.....	80
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	84

