

PENGARUH *COPING STRESS* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI



OLEH :

ZAHRA HAFIZHAH

1911102433009

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

SAMARINDA

2023

Pengaruh *Coping Stress* Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Mencapai derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Zahra Hafizhah

1911102433009

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

SAMARINDA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *COPING STRES* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS
COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

Oleh:

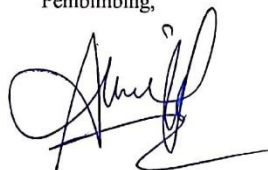
Zahra Hafizhah

1911102433009

Samarinda, 14 Juli 2023

Telah Disetujui oleh :

Pembimbing,



Aniq Hadiyah Bil Haq

NIDN 0610018902

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *COPING STRES* DITINJAU DARI *EMOTIONAL FOCUS COPING* DAN *PROBLEM FOCUS COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI


Yang disiapkan dan disusun oleh :


Nama : Zahra Hafizhah

NIM : 1911102433009

Program Studi : Psikologi

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 17 Juli 2023 dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi.

Penguji I : Dewi Kamaratih, M.Psi., Psikolog ()

Penguji II : Aniq Hudiyah Bil Haq, S.Psi., M.A ()

Dekan

Ketua



Fakultas Psikologi

Prof. Drs. Kumaidi, M.A., Ph.D.

NIDN. 8993050022



Program Studi Psikologi

Desita Dyah Damayanti., M.Psi., Psikolog

NIDN. 1111129301

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Hafizhah

NIM : 1911102433009

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Coping Stres* Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* Dan *Problem Focus Coping* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan hasil karya orang lain dengan mengatasnamakan saya, serta bukan merupakan hasil penjiplakan (*plagiarism*) hasil karya orang lain dan tidak melakukan pembuatan skripsi oleh orang lain;
2. Karya dan pendapat orang lain yang dijadikan sebagai bahan rujukan (referensi) dalam skripsi ini, secara tertulis dan secara jelas dicantumkan sebagai bahan sumber acuan. Nama pengarang disebutkan dan dicantumkan pada daftar pustaka sesuai dengan ketentuan penulisan ilmiah yang berlaku;
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan, atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademis dan sanksi lainnya yang berlaku sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Samarinda, 14 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Zahra Hafizhah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas berkah dan rahmat Allah swt bahwa penulis diberi kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh *Coping Stres* Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”**.

Penulis menyadari bahwa selama proses penyelesaian penelitian karya ilmiah ini penulis dihadapkan oleh berbagai kesulitan, namun berkat segala bantuan, bimbingan dan dukungan membuat penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan maksimal. Sehingga, berdasarkan hal tersebut penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Desita Dyah Damayanti., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Aniq Hudiyah Bil Haq, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang membantu peneliti dalam menulis proposal penelitian dan penyusunan skripsi.
3. Dewi Kamaratih, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Mimik Aning Kumaroh dan Mardi selaku ibu dan bapak penulis yang selalu menyemangati dan selalu menanyakan kabar terus menerus setiap hari dari awal kuliah sampai saat ini.
5. Annisa Lufritayanti selaku kakak yang selalu membantu penulis dalam hal yang tidak dimengerti selama kuliah.

6. Aprijal yang selalu menemani dan membantu penulis disaat kesulitan dalam hal apapun.
7. Nurmayani, Rizna dan Alrifaldi selaku tim dalam pengerjaan skala Stres Akademik.
8. Wardatul Jannah dan Athaya Dzakirah selaku teman dari penulis yang telah membantu disaat kesulitan dalam pengerjakan skripsi.
9. Sherinne Sekar Putri, Najma Charisqa Putri, Syalsabila Zachrie, Syifa Azizah, Putri Ayu Sri Ramli, Radha Annisatul Mutiq dan teman-teman lainnya selaku teman penulis yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis sehingga penulis dapat semangat menyelesaikan penelitian ini.
10. Kepada responden dan teman – teman yang sudah membantu penulisan dalam membantu kelancaran dalam skripsi.

Demikianlah kata pengantar yang dibuat oleh penulis. Semoga setiap dukungan dan bantuan yang diberikan oleh segala pihak yang telah disebutkan diatas dapat memperoleh balasan yang besar dan berkah dari Allah swt. Penulis juga berharap semoga penelitian ini dapat berguna bagi segala pihak yang membutuhkan teori terkait pembahasan yang telah dibuat.

Samarinda, 14 Juli 2023

Zahra Hafizhah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Stres Akademik	8
B. Coping Stress	12
C. Kerangka Berpikir.....	16
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Definisi Konseptual	19

C. Definisi Operasional	20
D. Populasi dan Sampel	20
E. Metode Pengumpulan Data.....	20
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	25
G. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Persiapan Penelitian	28
B. Hasil uji coba alat ukur	29
C. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
D. Hasil Analisis Data	32
E. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1 Blueprint Skala Stres Akademik	21
Table 2 Blueprint Skala Coping Stress	23
Table 3 Hasil Uji Reliabilitas	31
Table 4 Distribusi Karakteristik Subjek	32
Table 5 Hasil Uji Normalitas	34
Table 6 Hasil Uji Linieritas	34
Table 7 Hasil Uji Determinasi Koefisien R Emotional Focus Coping	36
Table 8 Coefficients Uji Regresi Sederhana Emotional Focus Coping	38
Table 9 Hasil Uji Determinasi Koefisien R Problem Focus Coping	37
Table 10 Coefficients Uji Regresi Sederhana Problem Focus Coping	39
Table 11 Anova Uji Analisis Regresi Linier Berganda	39
Table 12 Hasil Uji Determinasi Koefisien R	40
Table 13 Coefficients Uji Regresi Berganda	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Penelitian
- Lampiran 2 Wawancara Pengambilan Data Fenomena
- Lampiran 3 Hasil Expert Judgement Skala Stres Akademik
- Lampiran 4 Skala Penelitian Stres Akademik Sebelum Tryout
- Lampiran 5 Tabulasi Data Skala Try Out Stres Akademik
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Skala Penelitian Stres Akademik Setelah Try Out
- Lampiran 8 Sebaran Skala Penelitian
- Lampiran 9 Tabulasi Data Skala Stres Akademik
- Lampiran 10 Tabulasi Data Skala Coping Stress
- Lampiran 11 Validitas Skala Coping Stress
- Lampiran 12 Validitas Skala Stres Akademik
- Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian
- Lampiran 15 Hasil Uji Linieritas
- Lampiran 16 Hasil Uji Determinasi Koefisien
- Lampiran 17 Hasil Hipotesis
- Lampiran 18 Kategorisasi Data
- Lampiran 19 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 20 Bukti Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 21 Hasil Uji Plagiarisme Turnitin

Pengaruh *Coping Stress* Ditinjau dari *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

The Effect of Coping Stress Viewed from Emotional Focus Coping and Problem Focus Coping on The Academic Stress of Students Who Working on A Thesis

**Zahra Hafizhah¹, Aniq Hadiyah Bil Haq², Dewi Kamaratih³
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
email : zahrahafizhah22@gmail.com**

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *coping stress* ditinjau dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang memiliki subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kalimantan Timur. Jenis penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana dan berganda. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 102 responden. Hasil penelitian ini adalah *coping stress* ditinjau dari *emotional focus coping* dan *problem focus coping* memiliki pengaruh yang baik terhadap stres akademik sebanyak 51,2%.

Kata Kunci : *coping stress, emotional focused coping, problem focused coping*

ABSTRACT

Abstract. This study aims to determine the effect of coping stress in terms of *emotional focused coping* and *problem focused coping* on the academic stress of students working on theses who have student subjects working on theses in East Kalimantan. This type of research is a quantitative approach with simple and multiple linear regression analysis methods. This study used a *purposive sampling* technique with a sample of 102 respondents. The results of this study are that coping stress in terms of *emotional focus coping* and *problem focus coping* has a good effect on academic stress as much as 51.2%.

Keyword : *coping stress, emotional focused coping, problem focused coping*