

**PERBEDAAN STRATEGI KOPING TERHADAP *STESSOR*
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Sebagai Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.pd)
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh :
DWI PANGESTUTIK
NPM. 1411080293

Jurusan : Bimbingan konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/ 2018 M**

**PERBEDAAN STRATEGI KOPING TERHADAP *STRESSOR*
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Sebagai Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.pd) dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

**DWI PANGESTUTIK
NPM. 1411080293**

Jurusan : Bimbingan konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Prof. Syaripudin Basyar, MA
Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi., MA. Ed.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/ 2018 M**

ABSTRAK

PERBEDAAN STRATEGI KOPING TERHADAP *STRESSOR* MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN RADEN INTAN LAMPUNG

Oleh :
Dwi Pangestutik
NPM. 1411080293

Menghadapi ujian skripsi adalah proses terakhir yang harus dilewati mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Perguruan Tinggi. Kondisi yang membuat tekanan atau sumber stres dalam menghadapi ujian skripsi ini disebut dengan *stressor*. Strategi koping yang tepat diharapkan dapat mengatasi kondisi stres yang dialami. Tingkat stres yang dialami mahasiswa diprediksi memiliki hubungan strategi koping yang digunakan. Penelitian ini untuk mengetahui strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Sampel penelitian yang tersebar pada waktu penelitian sebanyak 30 mahasiswa dan tehnik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini merupakan studi asosiatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan adalah korelasi bivariate. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Tehnik analisis data yang digunakan adalah *rank spearman* (r_s) sampai dalam analisis koefisien determinasi (R_{square}) dengan bantuan program aplikasi statistik.

Hasil analisis korelasi *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi. Hal ini terlihat pada nilai korelasi yang diperoleh R_{tabel} untuk $n= 30$ dan $\alpha= 0.05$ adalah 0.361 sehingga nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ ($0.470 > 0.361$). Sedangkan angka sig.(2-tailed) adalah 0.009 nilai ini lebih kecil dari pada batas kritis $\alpha = 0.05$ dengan tingkat signifikansi / probabilitas ($0.009 < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan strategi koping terhadap *stressor* menhadapi ujian skripsi. Nilai koefisien determinasi antara strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi sebesar ($R_{\text{square}}=0,173$).

Kata Kunci: Strategi koping dan *stressor* menghadapi ujian skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat :Jalan, Letkol H. EndroSuratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi :PERBEDAAN STRATEGI KOPING TERHADAP
STRESSOR MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**Nama : DWI PANGESTUTIK
NPM : 1411080293
Program studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasayah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Prof. Dr. Syaripudin Basyar, MA
NIP. 19660811 199203 1 007

Pembimbing II

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP.1976604272007011015

**Ketua jurusan
Bimbingan konseling pendidikan islam**

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul: **PERBEDAAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRESSOR MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN RADEN INTAN LAMPUNG.** Disusun oleh **DWI PANGESTUTIK, NPM.1411080293,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,** telah dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 24 Oktober 2018.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Yuberti, M.Pd

(.....)

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

(.....)

Penguji Utama : Drs. Yahya AD., M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping I : Prof. Dr. Syaripudin Basyar, M.A

(.....)

Penguji Pendamping II : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1001



MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.

(Q.S. Ar-Rad : 28)¹



¹ *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Syaamil quran, 2013). h. 252.

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis ungkapkan kepada Dzat yang Maha Agung yang mempunyai segala penciptaan yang ada dilangit dan dibumi, sebagai dzat pemilik hati ini dan dzat yang tiada lain sebagai pengharapan bagi seluruh umat manusia. Shalawat beriring salam yang senantiasa diucapkan kepada sang penerang seluruh dunia dan panutan bagi manusia untuk menuju jalan yang di ridhoi-Nya yakni Rasulullah Muhammad Sallaulahualaihi Wassalam.

Alhamdulillah, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir studi (skripsi), dengan kerendahan hatiku persembahkan karya kecilku ini untuk Bapak ku tercinta dan Ibuku yang sangat amat aku cintai. Tiada lelah yang tergambar darinya, hanya senyum dan motivasi yang selalu mereka perlihatkan demi memberikan semangat kepada ku. Semoga ilmu ini bisa membawa mereka menuju ke tempat yang paling bahagia dan berkumpul bersama disurga-Nya. Aamiin Yaa Rabbal 'Alamiin. Kakak ku tersayang Imam Basori dan kakak iparku Putri Lestari, keluarga besarku terimakasih atas segala bentuk dukungan dan kehangatan yang mereka berikan kepada ku. Semoga keberkahan ilmu ini bisa juga dirasakan oleh mereka.

Untuk sahabat Fii Sabilillah Astrid Apriliani, Melin, Fika, Sidah dan Desty, adik-adiku tersayang yang selalu memberikan semangat Azmi, Mifta, Rahma. Keluarga besar Majelis Ta'lim MDI Aisyah Humairah terkhusus ukhti Mei, ukhti Atiqoh, Ukhti Mia, teman-teman hijrah Sister Fillah dan Project Sedekah yang selalu mengajak untuk melakukan hal yang lebih mendekatkan diri kepada -Nya dan menegurku untuk selalu istiqomah dalam ketaatan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di desa Braja Sakti kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 25 Agustus 1996, anak kedua dari dua bersaudara putri pasangan dari Bapak Sarni dan Ibu Lasirah. Penulis memulai jenjang pendidikan formal di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Way Jepara pada tahun 2002 sampai tahun 2008, kemudian melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Way Jepara tahun 2008 sampai tahun 2011, setelah itu penulis melanjutkan sekolah di SMKS 1 Budi Utomo Way Jepara, Lampung Timur dengan jurusan Akuntansi.

Pada tahun 2014, penulis diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Matematika melalui jalur seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri (UMPTN) tahun ajaran 2014/2015 dan disemester 3 penulis pindah kejurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Selama perkuliahan penulis aktif dalam kegiatan didalam kampus yaitu HMJ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam tahun 2015/2016.

KATA PENGANTAR

Alahamdulillahirobbil'alamin penulis ucapkan puji syukur kepada Illahi Robbi atas segala rahmat dan karunia-Nya nikmat yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beriring salam senantiasa diberikan kepada Nabi Muhammad , keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “Perbedaan Strategi Koping Terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Atas berkat rahmat dan petunjuk Allah SWT penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr.H. Moh. Mukri, M.ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden

Intan Lampung dan sebagai pembimbing kedua, terimakasih atas segala bimbingan dan perhatian yang telah diberikan.

4. Bapak Dr. Oki Darmawan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Bapak Prof. Dr. Syaripudin Basyar, MA sebagai pembimbing pertama terimakasih atas petunjuk dan arahan yang diberikan selama studi di UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Teman-teman Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terkhusus Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Matematika, PPL Kel. 20, KKN 58, yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu terselesainya penulisan laporan penelitian ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca yang mempergunakanya terutama untuk proses kemajuan pendidikan selanjutnya.

Bandar Lampung, 24 Oktober 2018
Penulis,

Dwi Pangestutik
NPM. 1411080293

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Strategi Koping	13
1. Pengertian Strategi Koping	13
2. Jenis-Jenis Strategi Koping	16
B. Konsep Stres	19
1. Pengertian Stres.....	19
2. Sumber-Sumber Stres	22

3. Reaksi Timbulnya Stres	23
C. Mahasiswa.....	25
1. Pengertian Mahasiswa.....	25
2. Perkembangan Usia Mahasiswa.....	26
D. Skripsi	30
E. Penelitian yang Relevan.....	31
F. Kerangka Berfikir.....	34
G. Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Desain Penelitian.....	37
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Populasi dan Sampel	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	44
H. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	45
I. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tahap-Tahap Penelitian	51
B. Pengujian Prasyarat Penelitian.....	52
C. Hasil Analisa Univariat.....	54
D. Hasil Analisa Bivariat	63
E. Pembahasan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77

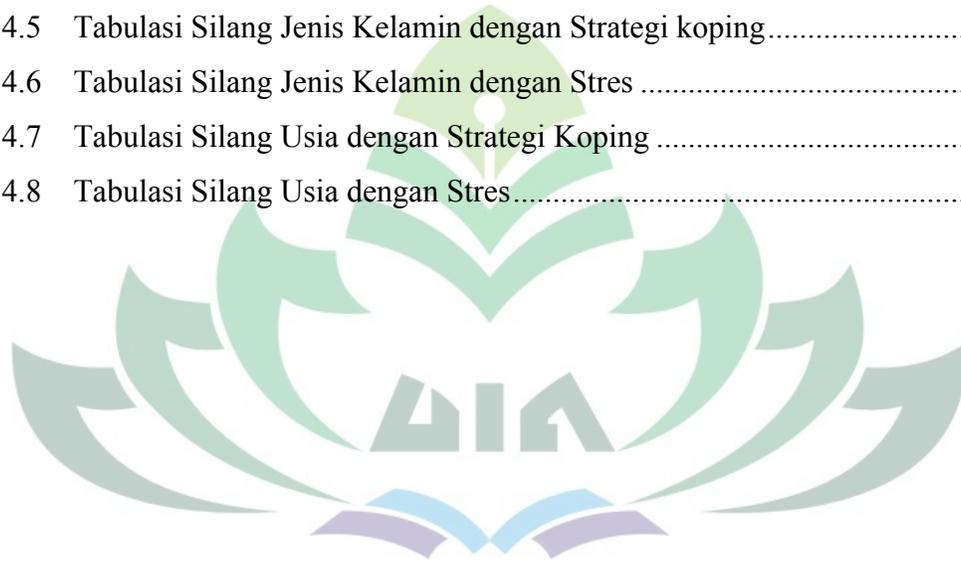
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Definisi Operasional	40
3. 2 Distribusi Populasi	41
3. 3 Pemberian Skor Angket	43
3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Strategi Koping	44
3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Stres.....	45
3.6 Hasil Validasi Instrumen Strategi Koping	46
3.7 Hasil Validasi Instrumen Stres.....	47
3.8 Kriteria Reliabilitas	49
3.9 Hasil Uji Reliabilitas	49
4. 1 Hasil Uji Normalitas	52
4. 2 Hasil Uji Homogenitas.....	53
4. 3 Hasil Uji Linieritas.....	54
4. 4 Hasil Uji Frekuensi Jenis Kelamin.....	55
4. 5 Hasil Uji Frekuensi Usia	56
4. 6 Hasil Uji Frekuensi Strategi Koping.....	57
4. 7 Hasil Uji Frekuensi Tingkat Stres.....	58
4. 8 Hasil Uji Frekuensi Jenis Kelamin Dengan Startegi Koping.....	59
4. 9 Hasil Uji Frekuensi Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres.....	60
4.10 Hasil Uji Frekuensi Usia Dengan Strategi Koping	62
4.11 Hasil Uji Frekuensi Usia Dengan Tingkat Stres	63
4.12 Hasil Uji <i>Correlation</i>	64
4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	34
3.1 Hubungan Strategi Koping Terhadap <i>Stressor</i> Menghadapi Ujian Skripsi	39
4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	55
4.2 Distribusi Frekuensi Usia.....	56
4.3 Distribusi Frekuensi Strategi Koping.....	57
4.4 Distribusi Frekuensi Stres	58
4.5 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Strategi koping.....	59
4.6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Stres	60
4.7 Tabulasi Silang Usia dengan Strategi Koping	61
4.8 Tabulasi Silang Usia dengan Stres.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran 1 Profil Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Lampung
2. Lampiran 2 Angket Strategi koping dan Stres
3. Lampiran 3 Hasil uji validitas strategi koping dan stres
4. Lampiran 4 Hasil uji Normalitas dan Homogenitas
5. Lampiran 5 Hasil Uji Analisa Univariat
6. Lampiran 6 Hasil Uji Analisa Bivariat
7. Lampiran 7 Hasil Sebaran Angket
8. Lampiran 8 Dokumentasi Wawancara Pra Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan respon dari seseorang akan adanya tantangan fisik maupun mental yang datangnya bisa dari dalam ataupun luar dirinya. Keadaan seperti ini akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena stres merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Oleh sebab itu, selama kehidupan terus berlangsung, tidak mungkin manusia dapat menghindari stres¹. Menurut Mc. Nerney dalam Nasrudin, menyebutkan stres sebagai bentuk reaksi fisik, mental, dan kimiawi dalam tubuh akan adanya situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan. Stres dan ketidakpuasan merupakan aspek yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh para ahli, stres berkembang melalui tiga tahapan, tahapan tanda-tanda awal, tahapan resistensi dan tahapan keletihan, dalam tahapan awal reaksi tertentu berupa reaksi fisik maupun mental seperti jantung berdebar, keluarnya kelenjar tertentu dan sebagainya. Dalam tahapan resistensi atau melakukan perlawanan dari sumber stres (*stressor*). Selanjutnya tahapan ketiga adalah kelelahan, yaitu keadaan fisik maupun mental yang tidak sanggup lagi untuk menghadapi tantangan yang datang, reaksi ditahapan ini seperti jatuh sakit².

¹Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen* (Bandung: Pustaka Setia, 2010). h. 183.

²Nasrudin. *Ibid*, h. 184 - 185.

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo dalam Safaria yang mendefinisikan stres sejenis bentuk frustrasi karena terganggu atau dipersulitnya aktivitas dalam mencapai tujuan, peristiwa ini disertai perasaan was-was dan khawatir dalam pencapaiannya³. Oleh karena itu stres dapat menimpa siapa saja dan dimana saja termasuk juga mahasiswa karena pada hakekatnya mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika di perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa mendatang. Untuk itu diharapkan mahasiswa memiliki cara pandang yang baik, kepribadian yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menyelesaikan permasalahan sesulit apapun, memiliki cara berfikir positif terhadap dirinya, orang lain dan tentunya tidak mudah menyerah pada keadaan yang ada⁴.

Dalam proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi, umumnya dosen tidak hanya memberikan teori saja kepada mahasiswa melainkan juga tugas-tugas kepada mahasiswa, seperti : melakukan praktikum, membuat paper untuk persentasi dan membuat tugas lainnya yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Selanjutnya, tugas yang menjadi syarat untuk kelulusan mahasiswa adalah dengan membuat karya ilmiah berupa skripsi⁵. Menurut Hadikusuma dalam Adhisty, skripsi bukan hanya sekedar ilmu atau pengetahuan saja, melainkan salah satu karya ilmiah. Oleh karena itu, kebenaran ilmiahnya harus bisa diuji. Dalam proses penyelesaiannya, mahasiswa harus memiliki totalitas yang tinggi,

³Triantoro Safaria and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012). h. 28.

⁴Enik Nur Kholidah and Asmadi Alsa, "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67, <https://doi.org/10.22146/JPSI.6967>.

⁵Adhisty Wisudaningtyas, "Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang," *Lembaran Ilmu Kependidikan* 41, no. 2 (2012): 90, http://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/LIK/2343.

baik dalam melakukan penelitian lewat wawancara, *assessment*, observasi ataupun lewat penelurusan pustaka yang selanjutnya karya ilmiah tersebut menjadi salah satu syarat untuk menempuh ujian skripsi dihadapan suatu majelis penguji yang dibentuk oleh pimpinan Perguruan Tinggi yang bersangkutan. Oleh sebab itu, tidak mengherankan jika umumnya mahasiswa menjadikan skripsi sebagai tugas yang sangat berat⁶.

Sumber-sumber yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi terbagi secara umum berupa faktor internal dan eksternal. Secara lebih khusus faktor internal seperti rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Kesulitan eksternal meliputi sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, sulit mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan, pekerjaan dan umur⁷. Menurut Suryadi dan Mu'tain dalam Yeni dan Eka kesulitan-kesulitan yang menjadi sumber stres dalam penyusunan skripsi dapat dirasakan sebagai suatu beban yang sangat berat oleh mahasiswa, akibatnya sumber stres tersebut akan berkembang menjadi perasaan yang negative dan pada akhirnya perasaan tersebut dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, rendah diri dan kehilangan motivasi⁸.

⁶Wisudaningtyas. *Ibid*, h. 90.

⁷ Yeni Eka Cahyani and Sari Zakirah Akmal, "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Psikoislamedia* 2, no. April (2017). h, 33.

⁸ Cahyani and Akmal.

Menurut Aswati dalam Yeni dan Sari perasaan-perasaan yang negatif apabila terus berlanjut dan terus berkembang maka akan menjadikan mahasiswa sulit dalam mengambil keputusan sehingga dapat mengganggu pandangan tentang hidup dan merasa putus asa. Saat seseorang merasa putus asa ia dapat mengambil jalan pintas seperti bunuh diri, hal yang sama juga diungkapkan oleh Waskita dan Muhardiansyah bahwa terdapat kasus di tahun 2008 seorang mahasiswa berinisial EP melakukan bunuh diri karena stres mengerjakan skripsi⁹. Data yang diperoleh dari Hapsari dalam Syakrina, melaporkan sebanyak 43,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ketika mengerjakan skripsi¹⁰. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut juga dengan istilah stres akademik hal tersebut disampaikan juga oleh Bariyah dan Rahmawati dalam Barseli yaitu :

Stres Akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi : tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyaknya tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar¹¹.

Salah satu aspek stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah ujian. Ketika skripsi sudah selesai dikerjakan, selanjutnya mahasiswa dituntut untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian tersebut, dengan begitu lulus atau tidaknya mahasiswa ditentukan dalam ujian tersebut¹². Fenomena dalam

⁹ Cahyani and Akmal.

¹⁰ Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari, "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Mediapsi* 3, no. 1 (2017). h. 10.

¹¹ Mufadhal Barseli and Ifdil Ifdil, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144.

¹² Septi Ardianty Budiman, "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 141–142.

menghadapi ujian skripsi, tidak sedikit mahasiswa mengalami kecemasan, dengan adanya manajemen yang salah akan memberikan dampak yang negatif bagi individu tersebut. Kecemasan ini dipicu dengan kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak dapat dikendalikan yang menyebabkan pikiran menjai tegang dan perilaku afektif berupa perilaku motorik yang tidak terkendali seperti gugup dan gemetar ketika akan menghadapi ujian skripsi¹³.

Nevid dalam Budiman mengatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah menghadapi ujian, pernyataan yang sama disampaikan Santrock dan Lindsquit dalam Budiman, manifestasi kecemasan terwujud kedalam tiga aspek, yaitu manifestasi kognitif berupa bentuk ketegangan pikiran mahasiswa sehingga membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi, kebingungan menjawab pertanyaan, dan mengalami *mental blocking*. Kedua, manifestasi afektif berupa perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dan ketiga manifestasi motorik yang tidak terkendali yang terwujud dalam gerakan yang tidak menentu seperti gemetar¹⁴. Dalam keadaan bagaimanapun juga hendaknya ketenangan jiwa harus selalu dijaga. Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ مَّوْقُونًا ﴿١٠٣﴾

Artinya : *Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat (mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk, dan ketika berbaring.* (Q.S. An-Nisa:103)¹⁵.

¹³ Budiman. *Ibid*,

¹⁴ Budiman.

¹⁵ Al-Qur'an dan Terjemahan

Dalam keadaan apapun kita diperitahkan untuk mengingat Alla SWT, sama halnya ketika sedang melaksanakan salat dimana tujuan shalat yaitu sebagai bentuk konsistensi dalam mengingat Allah, maka dengan mengingat Allah SWT hati akan tenang, damai dan tentram. Imam Al-Gazali mengatakan bahwa ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia¹⁶. Menurut Asmaran *et all* dalam kriteria ketenangan jiwa yang harus ditanamkan dalam diri mahasiswa yaitu pertama sabar dengan begitu diri akan menyerahkan sepenuhnya setiap permasalahan kepada Allah. Kedua yaitu optimis, memiliki semangat dan keyakinan akan harapan yang ingin dicapai dan yang ketiga yaitu merasa dekat dengan Allah, individu akan merasa diawasi dan dilindungi Allah. Oleh karena itu, individu akan merasa hati-hati dalam bertindak dan merasa dijaga oleh Allah¹⁷.

Berdasarkan hasil pra penelitian dengan salah satu jurusan yang terdapat di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, penulis melakukan wawancara kepada mahasiswa matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, penulis mewawancarai seputar skripsi kepada 10 mahasiswa pendidikan matematika, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dan stres dalam mengerjakan skripsi. Dari 10 mahasiswa tersebut, ditanya bagaimana cara menghadapi ujian skripsi, didapatkan data strategi koping berfokus emosi sebesar 80% dan 20% strategi koping berfokus pada masalah. Bentuk strategi koping berfokus pada emosi

¹⁶ Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, and Fuad Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi" 4 (2017): 55–66, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>. h, 58.

¹⁷ Kumala, Kusprayogi, and Nashori.

mahasiswa yang berinisial R, D, F, A dan C tersebut seperti jalan-jalan, bermain game, makan berlebih dan tidur. Menurut mereka upaya tersebut cukup beralasan, karena hal yang terpenting ketika sedang stres karena banyaknya tugas kuliah adalah melakukan aktifitas yang dapat mengembalikan perasaan (*mood*), jadi melakukan aktivitas yang menyenangkan adalah cara tepat untuk mengurangi kecemasan dan stres ketika akan menghadapi ujian skripsi. Jika perasaan mereka sudah mulai membaik, kemudian mereka akan segera menyelesaikan tugas-tugas dan mempersiapkan segala keperluan untuk ujian skripsi.

Hal yang berbeda diungkapkan mahasiswi berinisial S yang menyatakan ujian skripsi adalah tanggungjawab yang berat karena dituntut untuk mempertahankan skripsi yang telah dibuat, sehingga hal yang dilakukan selain bimbingan dengan dosen pembimbing, meminta saran kepada mahasiswa yang telah selesai ujian skripsi, berupa masukan untuk mengetahui apa saja yang harus dipersiapkan sebelum ujian skripsi tersebut. Selain mahasiswa S, ungkapan yang sama disampaikan juga oleh mahasiswa yang berinisial M, yang menyatakan belajar dan berdiskusi bersama teman-teman adalah upaya untuk menyelesaikan tugas kuliah yang sulit¹⁸.

Dari hasil wawancara kepada mahasiswa matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung mempunyai perbedaan strategi koping dalam menghadapi ujian skripsi. Respon yang dimunculkan dari setiap mahasiswa juga berbeda-beda. Tindakan setiap individu berupa pemikiran atau

¹⁸Hasil wawancara dengan 10 responden mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Jurusan Pendidikan Matematika semester 8 pada tanggal 21 Februari 2018 di UIN Raden Intan Lampung.

perilaku adaptif yang bertujuan untuk mengurangi atau meringankan stres yang bersumber dari kondisi yang berbahaya, mengancam ataupun menantang berbeda-beda, istilah ini disebut dengan *coping*¹⁹. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Abdullah Strategi coping merupakan upaya dalam bentuk kognitif dan perilaku seseorang dalam mengurangi atau mengatasi stres, bentuk-bentuk strategi coping itu sendiri terbagi atas beberapa jenis yaitu strategi coping berfokus emosi (*emotion focused coping*) dan strategi coping berfokus masalah (*problem focused coping*)²⁰. Memilih strategi coping yang sesuai merupakan bentuk yang diharapkan dapat membuat individu hidup berkesinambungan terhadap lingkungan.

Koping berfokus pada masalah bertujuan untuk menghilangkan, mengatur ataupun memperbaiki kondisi yang menekan, sedangkan coping berfokus pada emosi yaitu ditunjukkan kepada bentuk usaha agar merasa lebih baik dalam mengelola, atau mengatur respon emosional akan adanya situasi yang menekan untuk meringankan pengaruh fisik dan psikologisnya²¹. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mengetahui strategi coping apa yang digunakan, agar dapat dievaluasi baik secara sadar ataupun tidak, karena hal tersebut akan membawa dampak yang baik ataupun kurang baik bagi mahasiswa tersebut, baik secara fisik maupun psikis. Penelitian Arielle Bonneville *et al* berjudul "*hubungan motivasi dengan coping dalam menilai stress*". Coping yang dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki tujuan hanya ingin mendapatkan

¹⁹Diane E Papalia, Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development(Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Kencana, 2011). h. 904.

²⁰Abdullah, Sarirah, and Lestari, "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." h. 10.

²¹Papalia, Old, and Feldman, *Human Development(Psikologi Perkembangan)*. h. 905.

pekerjaan setelah lulus dari perkuliahan cenderung menggunakan *coping* menghindari masalah seperti menyakiti diri sendiri sehingga berpengaruh terhadap hasil prestasi akademik. Sebaliknya, seseorang yang memiliki motivasi dalam menuntut ilmu diperkuliahan mereka akan memaksimalkan proses pembelajaran dengan baik dan memilih orientasi strategi coping kognitif untuk mendapatkan prestasi akademik yang memuaskan²².

Alasan penulis memilih Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. *Pertama*, Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung menyiapkan mahasiswa untuk menjadi tenaga pendidik yang memiliki kemampuan akademik dan profesioal dalam bidang ilmu-ilmu Tarbiyah dan keislaman. Dengan demikian, berangkat dari teori, data lapangan dan alasan yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Perbedaan Strategi coping dengan *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Diduga terdapat mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang mengalami stres di tingkat akhir perkuliahan.
2. Diduga terdapat perbedaan strategi coping mahasiswa matematika yaitu 80 % menggunakan strategi coping berfokus emosi dan 20 % menggunakan strategi coping berfokus masalah.

²²Arielle Bonneville Roussy et al., “Motivation and Coping with the Stress of Assessment: Gender Differences in Outcomes for University Students,” *Contemporary Educational Psychology* 48 (2017): 31, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>.

3. Diduga terdapat perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk lebih efektif penulis membatasi masalah dengan mengkaji mengenai Perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

D. Rumusan Masalah

Secara spesifik penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah seperti berikut :

1. Adakah perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung?
2. Adakah hubungan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah perbedaan strategi koping dengan *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui strategi koping apa yang digunakan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dalam menghadapi ujian skripsi
- b. Untuk mengetahui reaksi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dalam menghadapi ujian skripsi.
- c. Untuk mengetahui hubungan perbedaan strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung stres menghadapi ujian skripsi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Manfaat dan kegunaan penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan input positif dimana nantinya dapat memberikan manfaat dalam menambah khasanah ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya dalam menggunakan strategi koping stres.

2. Kegunaan Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi-informasi, referensi pada pihak-pihak yang berkepentingan, diantaranya lembaga pendidikan, laboratorium pendidikan bimbingan dan konseling, dosen, mahasiswa, kemahasiswaan dan masyarakat umum yang ingin mendapatkan informasi sesuai masalah yang terkait.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih terarah dan terencana dalam penelitian ini, maka ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Ruang Lingkup Subyek Penelitian

Subyek Penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

3. Ruang Lingkup Ilmu Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu penelitian Bimbingan dan Konseling.

4. Ruang Lingkup Wilayah Penelitian

Wilayah penelitian ini terletak pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada periode 2018/2019.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Strategi Koping

1. Pengertian Strategi Koping

Permasalahan yang kompleks dan sulit diselesaikan merupakan sumber dari stres yang sangat sulit untuk dihindari. Peristiwa-peristiwa tersebut yang pada akhirnya menuntut setiap individu untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi ketegangan tersebut atau disebut dengan koping, ialah perilaku seseorang yang nampak dan tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi stres atau menghilangkan ketegangan psikologi¹. Menurut Sarafino dalam Siti Maryam, *coping* ialah bentuk usaha dalam menetralisasi atau mengurangi sumber-sumber yang mengakibatkan stres yang dialami seseorang². Dalam pandangan Diane, *coping* adalah bentuk usaha dalam mengurangi stres berupa perilaku adaptif karena adanya kondisi yang menyakitkan, berbahaya dan menantang³.

Stres merupakan fakta hidup, cara yang dapat digunakan dalam menghadapi stres menentukan kemampuan kita, reaksi yang dihasilkan setiap individu tidak selalu sama tergantung bagaimana kondisi psikologis individu

¹Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 102.

²Maryam. *Ibid.*

³Diane E Papalia, Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Kencana, 2011).

tersebut siap atau tidak menerima peristiwa yang menimbulkan stres⁴. Lazarus dan Folkman dalam Siti Maryam mengatakan, jika seseorang mengalami kondisi stres, efek yang ditimbulkan menjadi tidak menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis, seseorang tersebut tidak akan membiarkan efek negatif itu terus terjadi dan berkepanjangan ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya, tindakan tersebut dinamakan *coping*⁵. Ungkapan yang sama disampaikan juga oleh Redhwan Aan *et al* dalam jurnalnya yaitu strategi coping didefinisikan seseorang yang melakukan upaya dalam mengubah perilaku dan kognitif secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan dari internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumberdaya yang dimiliki orang tersebut⁶. Sebagaimana firman Allah SWT, *stressor* yang dilihat dari sudut pandang agama sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan kami berikan pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.(Qs. Al-Baqarah: 155)⁷.

⁴Greene Beverly, Nevid Jeffrey, and Ratus Aspener, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003).

⁵Maryam, “Strategi *Coping* : Teori Dan Sumberdayanya.”

⁶Redhwan AAN et al., “Stress and Coping Strategies among Management and Science University Students : A Qualitative Study,” *The International Medical Journal* 8, no. 2 (2009).h, 11.

⁷*Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Syaamil quran, 2013).h, 24.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Subhanu Wa Ta'ala memberikan ujian kepada setiap umatnya sesuai dengan batas kemampuan umatnya dan akan memberikan kabar gembira bagi yang mampu bersabar dan mampu berusaha menyelesaikan setiap permasalahan yang menimpa dirinya.

Perilaku koping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal). Tuntutan internal bisa seperti konflik peran, seorang wanita harus memilih keluarganya atau kariernya. Tuntutan eksternal bisa berupa masalah yang terjadi sehari-hari seperti adanya stres akademik, konflik interpersonal dan sebagainya⁸. Dalam menghadapi suatu masalah, individu mempunyai gaya koping yang berbeda-beda, koping itu sendiri bercirikan dua sifat yaitu konstruktif dan destruktif. Sifat koping konstruktif seperti individu tersebut akan mampu menghadapi masalah dengan baik, lalu dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Sedangkan sifat koping destruktif seperti adanya hal-hal yang berdampak buruk bagi individu tersebut dan adanya kemunduran didalam diri individu tersebut sehingga masalah yang dihadapinya tidak terselesaikan dengan baik⁹. Selain sifat koping, tujuan strategi koping ialah untuk mengatasi adanya situasi dan tuntutan yang menekan, menantang, membebani, dan melebihi adanya sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Dengan kata lain, perilaku individu dalam menyelesaikan suatu masalah dipengaruhi dengan adanya sumberdaya koping tersebut¹⁰.

⁸Andi Thahir, "Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung," *Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2014): 12.

⁹Thahir.

¹⁰Maryam, "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya."

Dari uraian teori strategi koping tersebut, dapat disimpulkan strategi koping adalah suatu bentuk tindakan yang nampak dan tersembunyi baik berupa perilaku maupun pikiran yang dilakukan seseorang untuk mengurangi, menghilangkan serta menetralsir kondisi yang dianggap membebani (*stress*), sebagai usaha dalam menghadapi penyebabnya (*stressor*).

2. Jenis-jenis Strategi Koping

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi koping apa yang akan digunakan, dengan mempertimbangkan sumberdaya koping yang dimiliki dan adanya tuntutan internal maupun eksternal, individu akan memilih strategi koping yang sesuai dengan situasi dan tekanan yang dihadapinya dalam menyelesaikan suatu masalah tersebut. Ada dua jenis strategi koping yang dapat digunakan, strategi koping fokus masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotion focused coping*)¹¹. Kedua jenis strategi koping tersebut memiliki tujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan tekanan lingkungan sekitar ataupun hal-hal yang sifatnya mengancam. Adapun jenis-jenis strategi koping sebagai berikut :

a. Strategi Koping Fokus Masalah(*problem foused coping*)

Menghadapi sumber stress (*stressor*) dengan perilaku adaptif merupakan bentuk koping yang berfokus pada masalah, menurut Lazarus dan Folkman dalam Greene Beverly dkk koping yang berfokus pada

¹¹Papalia, Old, and Feldman, *Human Development(Psikologi Perkembangan)*.

masalah yaitu seseorang yang mampu menilai *stressor* yang dihadapinya dan mampu melakukan suatu bentuk penyelesaian masalah dengan memodifikasi reaksi tersebut agar efek yang ditimbulkan menjadi lebih ringan, contohnya seseorang yang mengalami masalah medis yang serius ia tidak akan melakukan tindakan koping dengan mencari informasi dan bersikap semangat dan juga menjaga harapan agar dapat sembuh¹². Adapun aspek-aspek yang kedalam strategi koping berfokus masalah (*problem focused coping*) dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Siti Maryam sebagai berikut¹³:

- 1) *Planful problem solving*, yaitu melakukan bentuk usaha-usaha dengan perencanaan yang bertujuan untuk mengubah keadaan dan dapat menyelesaikan suatu masalah, contohnya seorang mahasiswa yang belajar dengan giat dan penuh konsentrasi serta merencanakan hal-hal baik agar masalah yang dihadapinya secara perlahan dapat terselesaikan.
- 2) *Confrontative coping*, yaitu individu yang berpegang teguh dalam mempertahankan pendiriannya serta menyelesaikan masalah secara konkrit.
- 3) *Seeking social support*, yaitu bentuk usaha dalam menyelesaikan masalah dengan mencari dukungan dari luar berupa informasi, bantuan nyata dan dukungan emosional.

¹²Beverly, Jeffrey, and Aspener, *Psikologi Abnormal*.

¹³Maryam, "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya."

b. Strategi Koping Fokus Emosi (*emotion focused coping*)

Bentuk usaha yang dilakukan dalam mengelola, atau mengatur respon emosional akan adanya situasi yang menekan atau mengancam untuk mengurangi pengaruh fisik dan psikologisnya¹⁴. Kecenderungan individu dalam menggunakan strategi koping berfokus emosi ketika individu tersebut menyimpulkan bahwa kemungkinan kecil atau bahkan tidak adanya jalan keluar yang ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi¹⁵. Sebagai contoh *emotion focused coping* yaitu mengalihkan perhatian tersebut dari sumber stres. Aspek-aspek yang kedalam *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman dalam siti Maryam sebagai berikut¹⁶:

- a. *Positive Reappraisal* (memberi penilaian positif), bentuk reaksi berupa pikiran positif yang bersifat religius serta mampu menerima masalah yang terjadi. Seperti seseorang yang mampu mengambil hikmah dalam setiap masalah yang terjadi dan selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya.
- b. *Accepting Responsibility* (Menerima tanggung jawab), bentuk reaksi dengan menumbuhkan sikap kesadaran diri berupa rasa tanggung jawab dalam permasalahan yang dihadapi, seperti seseorang yang mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami.

¹⁴Papalia, Old, and Feldman, *Human Development(Psikologi Perkembangan)*.

¹⁵Papalia, Old, and Feldman.

¹⁶Maryam, "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya."

- c. *Self Controlling* (Pengendalian diri), bentuk reaksi dalam menyelesaikan masalah dengan tidak tergesa-gesa dan mampu memikirkan terlebih dahulu setiap tindakan yang akan dilakukan.
- d. *Distanding* (menjaga jarak), reaksi seseorang dalam menghadapi masalah dengan menjaga jarak antara dirinya dengan lingkungan dan sumber stress, seperti individu yang menjaga jarak antara dirinya dengan teman-teman, lingkungan sekitar serta mengabaikan permasalahan tersebut.
- e. *Escape Avoidance* (lari atau menghindar), bentuk sikap menghindar dan menjauhkan diri dari setiap masalah bahkan bertindak negatif atau berlebihan seperti tidur terlalu lama, tidak mau bersosialisasi dengan orang lain dan meminum obat-obatan terlarang.

B. Konsep Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan pelengkap dan hal umum yang terjadi pada setiap manusia, tidak dapat dipungkiri masalah yang terjadi bisa datangnya dari diri ataupun luar diri seperti lingkungan kerja, keluarga, teman dan bisa terjadi dimanapun dan kapanpun. Dalam suatu istilah, stres berasal dari bahasa latin *stingere* yang berarti “keras” (*stricus*). Istilah tersebut mengalami perkembangan dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, dan *stress*¹⁷. Adapun

¹⁷Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen* (Bandung: Pustaka Setia, 2010). h, 183.

komponen stres menurut Helmi dalam Safaria dan Saputra yaitu adanya stressor, proses(interaksi), dan respons stres. Stressor itu sendiri merupakan situasi atau stimulus yang mengancam kebahagiaan diri seseorang. Respons stres adalah bentuk reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stressor sampai munculnya respons stres¹⁸. Hal ini disampaikan juga oleh Hans Selye dalam Dadang Hawari, stres merupakan respons tubuh terhadap setiap tuntutan atau beban tertentu yang sifatnya nonspesifik¹⁹.

Pandangan lain juga diungkapkan oleh Bart Smet dalam Musradinur reaksi yang terjadi pada individu yang mengalami stres bervariasi antara individu yang satu dengan lainnya, karena adanya pengaruh variabel-variabel sebagai berikut²⁰:

- a. Kondisi individu, seperti : umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, intelegensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik dst.
- b. Karakteristik kepribadian, seperti : introvert atau ekstrovet, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*, dst.
- c. Variabel soisal-kognitif seperti : dukungan social yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan social yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial , dst.
- e. Strategi *coping*.

¹⁸Triantoro Safaria and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012). h. 27.

¹⁹Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2013).

²⁰Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi* 2, no. July (2016): 189, <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.

Selain macam-macam variabel pemicu stres, terdapat pula faktor-faktor yang menyebabkan stres (*stressor*) yang bersifat internal terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi, atau standar yang terlalu tinggi dan emosional. Sedangkan faktor eksternal berupa keadaan lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan bisa datang dari banyaknya tugas-tugas kuliah, persentasi, hubungan interpersonal dan lainnya²¹. Ungkapan Dadang Hawari adanya perubahan-perubahan dalam nilai kehidupan menjadikan tekanan atau masalah bagi sebahagian orang yang sering disebut *stressor* psikososial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang mengharuskan individu untuk beradaptasi, namun tidak semua mampu mengatasi *stressor* psikososial tersebut sehingga akan timbul reaksi berupa keluhan-keluhan seperti stres, cemas dan depresi²².

Jadi, dapat disimpulkan pengertian stres ialah adanya respon tubuh yang nonspesifik ketika dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan, masalah bahkan situasi yang membahayakan. Faktor yang menimbulkan stres dihasilkan dari faktor internal dan eksternal, selain itu adanya perubahan psikososial yang mengharuskan individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dan juga adanya variabel-variabel tertentu yang mendorong individu bereaksi berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain.

²¹I Wayan Sudarya, I Wayan Bagia, and I Wayan Suwendra, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009," *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha* 2 (2014), <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJM/article/download/4309/3333>.

²²Hawari, *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*.

2. Sumber- Sumber Stres

Sumber-sumber yang menghasilkan stres disebut dengan *stressor*, yang mungkin ada didalam diri ataupun luar diri seseorang. Iskandar dalam Agus Jatmiko menyatakan stimulus dari lingkungan akan dinilai oleh individu, dimana dalam penilaian ini akan memunculkan reaksi dan sebagai hasilnya jika seseorang dapat mengatasi stimulus yang datang dari lingkungan akan tercipta suatu kondisi, kondisi tersebut seperti adaptasi (menoleransi lingkungan) atau *adjustment* (individu mengubah lingkungan agar sesuai denganya). Namun sebaliknya, jika individu tersebut gagal dalam mengatasi stimulus yang datang maka akan memunculkan stres, kecemasan, sakit dan lain sebagainya²³. Dalam garis besar, faktor-faktor yang menghasilkan stres dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu (a) lingkungan kerja, (b) kondisi-kondisi diluar kerja, dan (c) diri pribadi²⁴.

Dengan mengetahui sumber-sumber stres tersebut, maka individu akan lebih mampu mengelola keadaan yang sifatnya menekan dengan lebih efektif, selain itu juga individu dapat melakukan tindakan-tindakan penyelesaian atau tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negative dari stres melalui *coping* yang efektif.

²³ Agus Jatmiko, "Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendetang," *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2016), h. 218.

²⁴Nasrudin, *Psikologi Manajemen.Op.Cit*, h. 186.

3. Reaksi Stres

Definisi terdahulu yang menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai *stressor*, pendapat para ahli membedakan pengertian stres. Sifat stres yang merugikan dan merusak dinamakan dengan *distress*, seperti perasaan bosan, frustrasi, kecewa, kelelahan fisik, timbul sikap keragu-raguan dan timbulnya sikap apatis. Stres yang sifatnya positif atau menguntungkan disebut dengan *eustres*, seperti timbulnya rasa gembira, perasaan bangga, merasa cakap dan mampu, meningkatnya motivasi untuk berprestasi serta meningkatnya kreativitas dalam situasi yang kompetitif. Sama halnya menurut Selye dalam Safaria dan Saputra mengatakan jenis stres yang sangat berbahaya atau merugikan disebut dengan *distress*. Stres lainnya yang justru bermanfaat disebut *eustres* atau konstruktif. Dalam jangka pendek stres mungkin akan mempunyai manfaat, tetapi akan menjadi negatif jika berlangsung terus menerus dan dalam jangka waktu yang panjang. Menurut Helmi dalam Safaria dan Saputra ada empat macam reaksi yang sering terjadi terhadap seseorang yang mengalami stres, yaitu gejala psikologis, fisiologis, proses berfikir dan perilaku²⁵.

Gejala-gejala stres seringkali tidak dirasakan bahkan cenderung terabaikan karena perjalanan stres sifatnya timbul secara lambat dan akan dirasakan jika gejala tersebut sudah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari

²⁵Safaria and Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Op. Cit, h. 29.

baik dirumah, di tempat kerja, ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya²⁶.

Adapun keempat reaksi stres yang disampaikan oleh Helmi sebagai berikut :

- a. Reaksi Psikologis : dikaitkan dengan aspek emosi seperti kecemasan, ketegangan, kebingungan, mudah tersinggung dan mudah marah.
- b. Reaksi fisiologis : muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi Proses Berfikir (kognitif): biasanya nampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Gejala Perilaku : akan terlihat perilaku yang menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi rokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya²⁷.

Jika seseorang sudah merasa adanya perubahan yang signifikan dan mengganggu fungsi kestabilan tubuh, individu tersebut harus segera mengurangi gejala-gejala tersebut, cara yang dapat dilakukan untuk menguranginya yaitu disampaikan didalam Al-Qur'an, yaitu (Al-Anfal:11):

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ
وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

²⁶Hawari, *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*.

²⁷Sari Priyanti and Anggareni Devi Mustikasari, "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojokerto," *Hospital Majapahit* 6 (2014): 3-4.

Artinya: *(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu).*(Q.S. Al-Anfal: 11)²⁸.

Ayat diatas menunjukkan bahwa Allah Subhanahu Wa Ta'ala menciptakan malam agar umat manusia dapat beristirahat di dalamnya, setelah seharian kelelahan dalam bekerja dan beraktifitas. Rasa lelah adalah sebab manusia menjadi stres, rasa lelah biasanya tersembunyi di sela-sela aktifitas yang lambat laun menimbulkan berbagai macam reaksi yang membahayakan.

Jadi perwujudan stres itu sendiri memberikan kontribusi akan reaksi yang dihasilkan seseorang, kecenderungan untuk mengabaikan apabila reaksi stres tersebut tidak mengganggu fungsi kestabilannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun sebaliknya, jika stres tersebut dirasakan sudah mengganggu dan membahayakan bagi diri seseorang tersebut maka salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan beristirahat diwaktu-waktu yang telah jelaskan didalam Al-Qur'an.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Agar mengetahui siapa mahasiswa, perlu adanya penjelasan tahapan perkembangan di usia tersebut. Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu dewasa awal dimulai pada umur (18 tahun - 40 tahun), dewasa

²⁸*Al-Qur'an Dan Terjemahan.h*, 178.

tengah dimulai umur (40 tahun - 60 tahun) dan dewasa akhir atau usia lanjut dari umur (60 tahun - kematian). Dengan begitu, seseorang yang berstatus mahasiswa dari segi perkembangan berada di bagian dewasa awal²⁹. Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar diperguruan tinggi tertentu³⁰. Sedangkan menurut Siswoyo dalam Jeanete dan Neleke, mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menimba ilmu di Perguruan Tinggi Negeri atau Swasta, berfikir kritis dan bertindak dengan cepat mencirikan sifat yang melekat pada diri mahasiswa³¹. Umumnya, mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, cerdas dalam berfikir dan perencanaan yang matang sebelum bertindak³².

Dari pendapat tersebut mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi Negeri atau Swasta, dalam fase perkembangannya berada pada masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun - 40 tahun. Mahasiswa umumnya dinilai sebagai seseorang yang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, cara berfikir kritis dan kemampuan dalam menentukan keputusan.

²⁹B Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2002).247.

³⁰Thahir, "Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung."

³¹Jeanete Ophilia Papilaya and Neleke Huliselan, "Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 1 (2016): 57,

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/12992/9731>.

³²Papilaya and Huliselan.

2. Perkembangan Usia Mahasiswa

Dalam usia ini mahasiswa memiliki ciri khas yang menonjol, dua kriteria yang bisa dijadikan ciri khas seseorang yang bertransisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yaitu kemandirian dalam berekonomi dan kemandirian dalam mengambil keputusan³³. Selain itu tugas perkembangan masa dewasa awal menurut Hurlock yaitu :

Dalam tugas perkembangan masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau isteri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga Negara dan bergabung dalam suatu kelompok social yang cocok

Keberhasilan penguasaan tugas perkembangan ditahun-tahun awal masa dewasa ini, akan mempengaruhi keberhasilan mereka ketika berada dipuncak keberhasilan masa dewasa tengah, penguasaan ini juga akan menuntun mereka dalam menentukan kebahagiaan di tahun akhir kehidupan³⁴. Tugas perkembangan masa dewasa awal tersebut dapat dibagi menjadi dua segi transisi yang dialami mahasiswa yang berkaitan dengan strategi coping dengan *stressor* menghadapi ujian skripsi yaitu :

a. Perkembangan Kognitif

William Perry dalam Santrock menulis adanya perubahan-perubahan penting dalam cara berfikir orang dewasa muda dengan remaja,

³³W John Santrock, *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Jakarta: Erlangga, 2002).73.

³⁴Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.

pemikiran dualisme (benar/salah, kita/mereka) dimasa remaja mereka ganti dengan pemikiran yang beragam dengan memperluas wilayah pemikiran sebelumnya seperti menerima perbedaan pendapat setiap orang kemudian mereka akan menganalisa dan mengevaluasi setiap pengetahuan baru dari orang lain³⁵. Sudut pandang lain tentang perubahan kognitif pada masa dewasa awal juga disampaikan oleh K. Warner Schaie dalam Santrock, orang-orang dewasa dalam penggunaan intelektualitas lebih unggul dibandingkan remaja seperti mencoba menerapkan apa yang diketahui untuk mengejar karir dan membentuk keluarga, Schaie berpendapat mengenai perkembangan kognitif dimasa dewasa awal seseorang akan melewati empat fase kognitif yaitu : (1) Fase mencapai prestasi (*achieving stage*), (2) Fase tanggung jawab (*the responsibility stage*), (3) Fase eksekutif (*the executive stage*), (4) Fase reintegratif (*the reintegrative stage*)³⁶.

b. Perkembangan Integritas

Integritas lebih tepat digambarkan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memilihara benda-benda, orang-orang, produk - produk dan ide – ide, serta setelah berhasil dalam menyesuaikan diri dengan keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya³⁷. Namun sebaliknya,

³⁵Santrock, *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. h. 92.

³⁶Santrock.

³⁷ Yaswinto, “Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah IAIN Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi,” *IAIN Tulungagung*, 2015,h. 35.

lawan dari integritas adalah keputusan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian³⁸. Jika seseorang dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang ia hadapi disetiap fase kehidupan sebelumnya, maka ia akan mendapatkan perasaan yang utuh atau integritas.

Puka dalam Mira Permatasari menjelaskan, didalam integritas terkandung dua hal, yakni tanggung jawab dan identitas moral. Tanggung jawab berisi hasrat, komitmen, dan perasaan tanggung jawab individu terhadap serangkaian norma dan hubungan dengan orang lain. Pengertian identitas moral ialah sebagai sebuah kesatuan nilai-nilai dan komitmen moral individu yang menyatu dalam *self*-nya. Maka akan terjadi konsistensi antara keadaan internal (perasaan dan pikiran) dengan tindakan, serta konsistensi ucapan dan perilaku disegala situasi dan keadaan³⁹.

Blasi dalam Mira Permatasari sendiri mengatakan, bahwa ia tidak memberikan pedoman kapan ataupun pada usia berapakah integritas itu sendiri bisa terjadi. Blasi hanya memberikan kepastian, apabila hal tersebut terjadi, maka akan menetap didalam diri individu tersebut, karena sudah menjadi identitas diri individu tersebut yang akan menuntun setiap perasaan dan perbuatan. Memang tidak ada penelitian yang menjelaskan

³⁸ Yaswinto, h.35.

³⁹ Mira Permatasari, "Pengaruh Gaya Berpikir, Integritas Dan Usia Pada Perilaku Kerja Yang Kontraproduktif," *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2012, h.79.

pada usia berapa integritas tersebut ada pada diri individu, namun dugaan menurut beberapa ahli seperti menurut Bird *at all* dalam Papalia & Feldman yang menyatakan bahwa dewasa madya akan merasakan sedikit konflik didalam dirinya, karena seluruh pengalaman telah terintegrasi kedalam diri individu. Integritas ini akan meningkan konsistensi antara apa yang difikirkan dan dirasakan dengan tindakan⁴⁰.

D. Skripsi

Skripsi disebut juga sebagai tugas akhir bagi jurusan atau program studi. Mahasiswa yang mampu membuat skripsi dikatakan telah mampu memadukan pengetahuan dan kemampuannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan dan menjelaskan maksud dari skripsi tersebut sesuai dengan bidang keahlian yang diambilnya⁴¹. Syarat yang diberikan kepada Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta untuk bisa lulus mendapatkan gelar Strata Satu (S1) adalah dengan menyelesaikan pembuatan skripsi⁴². Proses belajar dalam menyelesaikan skripsi berlangsung secara individu, sehingga tuntutan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat umum, para dosen dalam pembimbingan skripsi

⁴⁰ Permatasari.

⁴¹ Sekar Ratri Andarini and Anne Fatma, "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pasa Maasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Talenta Psikologi 2*, no. 2 (2013): 161.

⁴² Andarini and Fatma.

hanya bersifat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Waktu yang dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi tidaklah sebentar, selain waktu, fisik dan mental juga mengharuskan mahasiswa bekerja ekstra dalam menyelesaikan skripsi. Istirahat yang kurang seperti tidur sering kali dilakukan oleh mahasiswa yang bersemangat dalam menyelesaikan skripsi. maka dalam hal ini dibutuhkan ketahanan diri yang kuat. Dalam tahapan stres kedua yang dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg dalam Dadang Hawari seseorang yang tidak cukup waktu untuk beristirahat seringkali merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman dan tidak bisa santai dalam melakukan aktifitas⁴³. Mengerjakan skripsi sifatnya kewajiban yang harus segera diselesaikan dalam waktu yang secepat mungkin karena semakin cepat dalam proses menyelesaikannya, maka semakin cepat mahasiswa tersebut untuk wisuda dan semakin besar peluang yang didapat dalam mencari pekerjaan⁴⁴. Oleh karenanya, mahasiswa terkadang mengabaikan hal-hal yang membahayakan kesehatan dan terlalu berambisi untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan skripsi merupakan tugas akhir yang diberikan dari Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta kepada mahasiswa sebagai syarat mendapatkan gelar Strata Satu (S1). Berbagai kendala yang

⁴³Hawari, *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*.

⁴⁴Sudarya, Bagia, and Suwendra, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009."

dihadapi mahasiswa seperti adanya penurunan fungsi fisiologis mahasiswa merupakan bentuk nyata bahwa skripsi adalah tugas yang tidak mudah dan membutuhkan ketahanan fisik yang kuat.

E. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis sebagai berikut :

1. Ika Ratna Wulandari melakukan penelitian yaitu “ Hubungan Antara *Coping Stress* (PFC dan EFC) dengan Tingkat *Stress* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”. Hasilnya didapatkan hasil koefisien korelasi (r) *emotion focusd coping* dan stres sebesar 0,892 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *emotion focused coping* dengan stres pada mahasiswa fakultas Teknologi dan Informasi. Artinya semakin tinggi *emotion focused coping* mahasiswa maka semakin tinggi stres mereka. Dan didapatkan koefisien korelasi (r) *problem focused coping* dan stres sebesar 0,0880 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$), hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *problem focused coping* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Informasi. Semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin tinggi stres yang mereka hadapi⁴⁵.

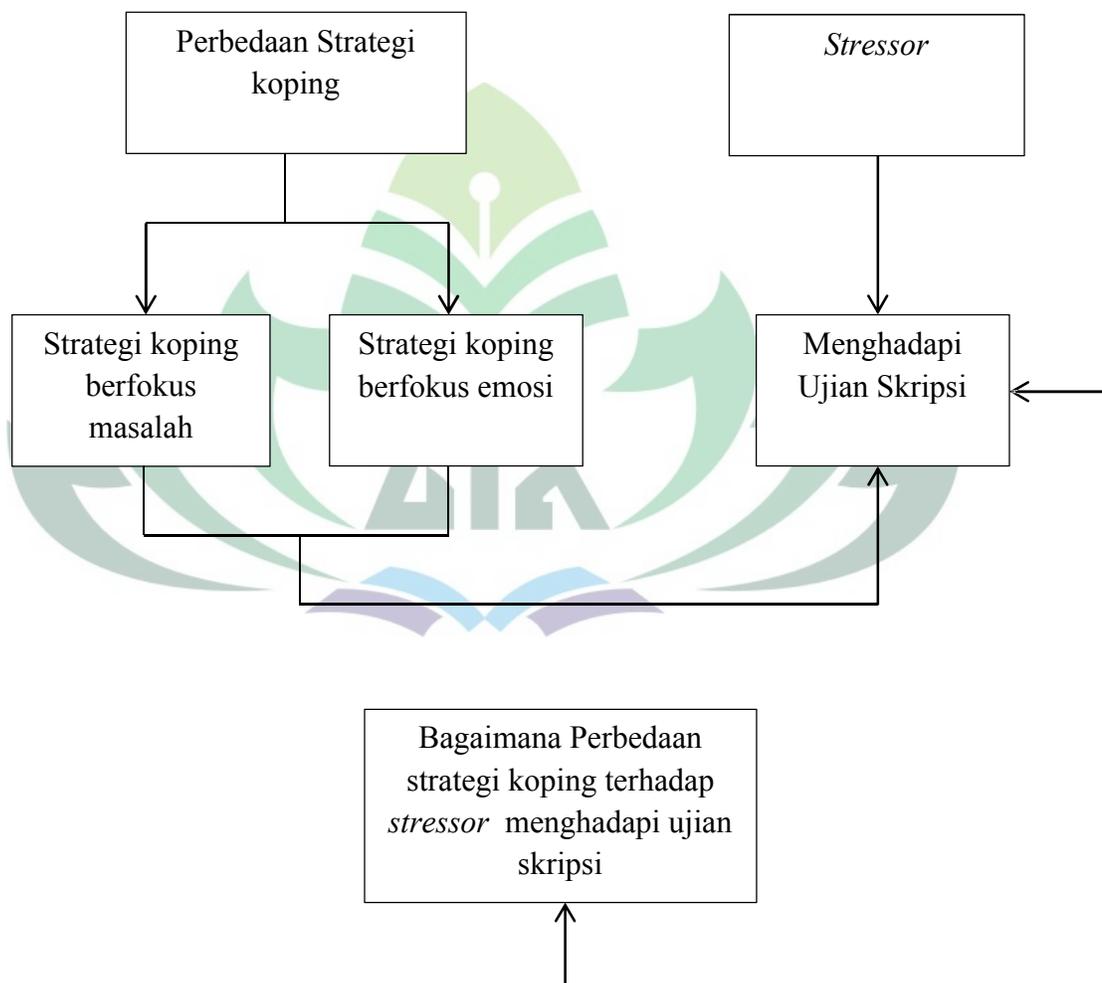
⁴⁵Ika Ratna Wulandari, “Hubungan Antara *Coping Stress* (PFC & EFC) Dengan Tingkat *Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015).h. 20-21.

2. Nyoman Adi Krisna Wibawa dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Startegi Coping Stres” hasil penelitian tersebut yaitu nilai signifikan diperoleh diperoleh pada kelompok *emotion focused coping* adalah sebesar 0,000 yang lebih kecil 0,05 ($p < 0,05$) dan *problem focused coping* adalah sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), nilai t pada problem focused coping t sebesar 2,133 yang lebih besar dari t tabel 1,960 begitu juga dengan t pada kelompok *emotion focused coping* didapatkan bahwa t hitung sebesar 3,640 yang lebih besar dari t tabel sebesar 1,980 sehingga hipotesis diterima. Nilai korelasi pada *emotion focused coping* sebesar 0,876 dan pada *problem focused coping* sebesar 0,844 sehingga kelompok yang lebih baik penggunaan strategi *coping* adalah kelompok *problem focused coping* lebih besar dari kelompok *emotion focused coping* dengan besaran nilai $R\ 0,876 > 0,844$ ⁴⁶

⁴⁶Nyoman Adi Krisna Wibawa and Putu Nugrahaeni Wideasavitri, “Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi *Coping* Stres,” *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 145.

F. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1
Kerangka konsep penelitian Perbedaan Strategi Koping Terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung



G. Hipotesis

“Hipotesis dapat diartikan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan penelitian, hal ini didasarkan karena jawaban yang diberikan baru teori yang relevan, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”⁴⁷. Dengan adanya rumusan masalah tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Selanjutnya, bentuk hipotesis penelitian dan statistik sebagai berikut :

1. Hipotesis Penelitian

H_0 : tidak ada perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

H_a : adanya perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Hipotesis Statistik

1. $H_0 : p \leq 0$

2. $H_a : p \geq 0$

⁴⁷Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012). h, 96.

BAB III

METODE PENELITIAN

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu, baik bertujuan untuk penemuan, pembuktian dan pengembangan. Dengan adanya tujuan tersebut, hasil yang didapat bisa digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Banyak sekali ragam jenis metode penelitian yang kita ketahui, salah satunya jenis penelitian yang penulis lakukan yaitu penelitian akademik yang umumnya dilakukan oleh mahasiswa untuk membuat skripsi, tesis dan disertasi¹. Dalam metode penelitian terdapat tata cara pelaksanaan penelitian dan juga terdapat alat-alat yang digunakan untuk mengukur data penelitian². Dengan begitu, proses penelitian menjadi lebih mudah dan terarah.

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu korelasional, dimana penelitian ini menggambarkan adanya pendekatan secara umum dan difokuskan terhadap penafsiran kovariansi diantara variabel yang muncul secara alami, tujuan penelitian korelasional yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel atau untuk memprediksi suatu hubungan dengan menggunakan tehnik korelasi atau statistik yang lebih canggih³. Pengumpulan data digunakan untuk menentukan apakah terdapat tingkatan dan hubungan antara dua variabel atau

¹Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012).h. 5-6.

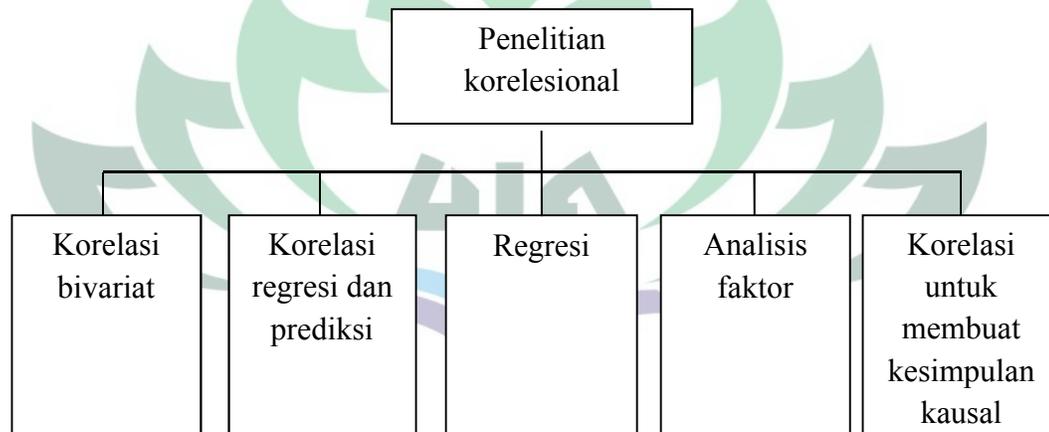
²Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Pendidikan Dan Aplikasinya* (Ciawi: Ghalia Indonesia, 2002). h. 21.

³Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo, 2008).h, 37.

lebih yang dapat dikuantitatifkan⁴. Variabel yang digunakan dalam pengumpulan data ini yaitu variabel independen strategi coping dengan variabel dependen *stressor* menghadapi ujian skripsi yang diungkapkan sebagai suatu korelasi.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana dalam bentuk kerangka kerja yang terstruktur dalam studi tertentu dengan mengumpulkan, mengukur dan melakukan analisis data sehingga dapat diperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian⁵. Adapun jenis penelitian korelasional ini akan digambarkan dalam bentuk sebagai berikut :



Saughnessy dan Zechmester dalam Emzir menyatakan ada lima jenis desain penelitian korelasional yaitu bivariat, korelasi regresi, prediksi, regresi jamak, analisis faktor, dan korelasi untuk membuat kesimpulan kausal⁶. Dari lima desain tersebut peneliti menggunakan korelasi bivariat yaitu suatu

⁴Emzir. *Ibid*, h. 38.

⁵Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Pendidikan Dan Aplikasinya*.*Ibid*, h. 31

⁶Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan*.*Op.cit*, h. 48.

rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara dua variabel yang mempunyai tingkatan dan arah tertentu, jika dua variabel diindikasikan mempunyai hubungan yang tinggi, maka diungkapkan dalam bentuk angka antara -1 dan +1, apabila dua variabel tidak mempunyai hubungan, maka didapati koefisien korelasi zero (0)⁷. Dengan demikian semakin tinggi hubungan dua variabel tersebut, maka semakin akurat prediksi yang didasarkan pada hubungan tersebut.

C. Variable Penelitian

1. Variable- variable yang terdapat pada penelitian ini adalah:

a. Variable bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel lain yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Dalam penelitian ini variabel bebas (*independent variable*) yaitu strategi koping yang disimbolkan dengan variabel X⁸.

b. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Keberadaan variabel terikat (*dependent*

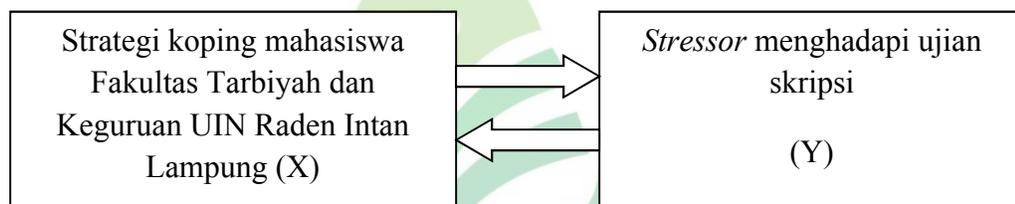
⁷Emzir.*Ibid.*

⁸Martono Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012).h,

variable) dalam penelitian ini sebagai variabel yang menjadi dalam fokus atau topik penelitian, variabel tersebut berupa *stressor* dalam menghadapi ujian skripsi disimbolkan dengan variabel Y⁹.

Dalam penelitian ini, strategi koping diberi simbol X, sementara *stressor* dalam menghadapi ujian skripsi diberi symbol Y. Jadi keterkaitan antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1
Hubungan antara Strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi



D. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan pengertian operasional dari variabel-variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalahfahaman dalam menafsirkan variabel.

⁹Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan.Op.cit.* h, 57.

Tabel 3.1
Definisi Operasional Strategi koping dan Stressor

No	Variable	Definisi Operasional	Indikator	Sub. Indikator	Alat Ukur	Skala ukur
1	Strategi koping (Variable X)	Strategi koping adalah bentuk tindakan yang terlihat dan tersembunyi baik berupa perilaku maupun pikiran yang dilakukan seseorang untuk mengurangi, menghilangkan serta menetralsir kondisi yang dianggap membebani (stress), sebagai usaha dalam menghadapi penyebabnya (stressor).	a. Strategi koping berfokus masalah (<i>Problem focused coping</i>) b. Strategi koping berfokus emosi (<i>Emotion focused coping</i>)	1. <i>Planful problem solving</i> 2. <i>Confrontative coping</i> 3. <i>Social Support</i> 1. <i>Positive reappraisal</i> 2. <i>Accepting Responsibility</i> 3. <i>Self Controlling</i> 4. <i>Distanding</i> 5. <i>Escape Avoidance</i>	Instrument Strategi koping	Ordinal
2	Stressor menghadapi ujian skripsi (Variable Y)	Situasi atau peristiwa mengancam yaitu ujian skripsi yang menuntut kemampuan individu untuk melakukan koping.	1. Reaksi Psikologis 2. Reaksi Fisiologis 3. Reaksi Proses Berfikir 4. Reaksi Perilaku	1. Kecemasan 2. Ketegangan 3. Kebingungan 4. Mudah tersinggung 5. Muda marah 1. Nyeri lambung 2. Rambut mudah rontok 3. Gangguan pada kulit 4. Sakit kepala 5. Sakit punggung bagian bawah 6. Gangguan tidur 1. Sulit berkonsentrasi 2. Mudah lupa 3. Sulit mengambil keputusan 1. Mabuk 2. Nge-pil 3. Frekuensi merokok meningkat 4. Menghindari bertemu dengan teman	Instrument stres	Ordinal

E. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa – peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian, sehingga dapat dipahami bahwa populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan¹⁰. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang berjumlah sepuluh program studi.

Tabel 3.2
Jumlah distribusi populasi Program Studi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

No.	Nama Program Studi
1	Prodi Pendidikan Agama Islam
2	Prodi Bahasa Arab
3	Prodi Bahasa Inggris
4	Prodi Menejemen Pendidikan Islam
5	Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
6	Prodi Pendidikan Matematika
7	Prodi Pendidikan Fisika
8	Prodi Pendidikan Biologi
9	Prodi PGMI
10	Prodi PGRA

Sumber : dokumentasi Program studi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Untuk mewakili populasi yang telah ditetapkan dalam penelitian ini maka diperlukan sampel guna menggambarkan keadaan populasi dan agar lebih mempermudah dalam melaksanakan penelitian. Menurut Margono sampel adalah

¹⁰Margono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineke Cipta, 2010).h, 188.

bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut¹¹. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik isidental sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data¹². Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang sudah menghadapi ujian skripsi, penulis mendapati dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket (Kuesioner)

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan untuk diisi oleh responden, angket berupa kuesioner yang diberikan kepada responden akan efisien bila peneliti tahu apa yang bisa diharapkan dari responden maka kuesioner ini dapat berupa pertanyaan /pernyataan terbuka atau tertutup dan dapat diberikan kepada responden secara langsung maupun dengan alat bantu pengiriman¹³. Dalam hal ini, penulis menyusun instrumen strategi koping berupa pernyataan berdasarkan indikator strategi koping berfokus masalah dan strategi koping berfokus emosi, guna untuk mengukur strategi koping apa yang dilakukan responden tersebut, angket skala strategi koping tersebut telah diuji validitas

¹¹Margono. *Ibid*,

¹² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*. h. 124.

¹³Sugiono. *Op. Cit*, h. 199.

oleh dosen/ahli materi yang menguasai ilmu psikologi. Penulis juga menyusun instrumen reaksi stres berupa reaksi yang ditimbulkan mahasiswa ketika akan menghadapi ujian skripsi. Peneliti akan menggunakan skala *Guttman* dengan memperhatikan skor pada jawaban mahasiswa dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 3.3
Pedoman Pemberian Skor Skala Strategi koping dan
Stressor ujian Skripsi

Pedoman Favorabel		Pernyataan Unfavorabel	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Ya	1	Ya	0
Tidak	0	Tidak	1

Penilaian skala strategi koping dan *stressor* dalam menghadapi ujian skripsi dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 0-1 dengan banyak item skala strategi koping berjumlah 24 dan item skala *stressor* menghadapi ujian skripsi berjumlah 40.

2. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian dokumentasi adalah tehnik dalam pengumpulan data yang dilakukan secara tidak langsung yang ditujukan pada subyek penelitian dalam bentuk dokumen¹⁴. Data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik mahasiswa dan data lainya yang ada hubunganya dengan penelitian, dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu dokumen atau arsip-arsip dari lembaga yang diteliti berupa data profil Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

¹⁴Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Pendidikan Dan Aplikasinya*.h, 87.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya peneliti yaitu melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam, sehingga dibutuhkan alat ukur yang baik dan biasanya di sebut dengan instrumen penelitian. Tolak ukur dalam penyusunan instrumen penelitian adalah variabel-variabel yang ditetapkan oleh peneliti, dari variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, kemudian ditentukan indikator yang akan diukur dan terakhir dijabarkan dalam butir-butir item pertanyaan ataupun pernyataan¹⁵. Untuk memudahkan penyusunan, maka dibuatlah kisi-kisi instrumen sebagai berikut :

Tabel 3.4
Kisi – kisi Pengembangan Instrumen Strategi koping

Variabel penelitian	Indikator	Sub. Indikator	Nomor item		Jml
			(+)	(-)	
Strategi koping (Variabel X)	1. <i>Problem focused coping</i>	1. Pemecahan masalah dengan perencanaan (<i>planful Problem Solving</i>)	3, 24	18, 2	4
		2. Konfrontasi (<i>Confrontatif Coping</i>)	19	1	2
		3. Mencari Dukungan Sosial (<i>Solving Social Support</i>)	10,14, 21	4, 7, 13	6
	2. <i>Emotion Focused Coping</i>	1. Menjaga Jarak (<i>Distanding</i>)	16	20	2
		2. Menghindarkan Diri (<i>Escape Avoidance</i>)	9, 11	12, 23	4
		3. Pengendalian Diri (<i>Self Controlling</i>)	15	5	2
		4. Penekanan Pada Tanggung Jawab (<i>Accepting Responcibility</i>)	22	8	2
		5. Memberi Penilaian Positif (<i>Positive Reappraisal</i>)	17	6	2
		Jumlah	12	12	24

¹⁵Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*.Ibid, h. 148-149.

Tabel 3.5
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Reaksi Stres

Variabel penelitian	Indikator	Sub. Indikator	Nomor item		Σ
			(+)	(-)	
Reaksi stres	1. Reaksi Psikologis	Aspek emosi berupa mudah marah, sedih dan mudah tersinggung.	33, 20, 5, 27,2	39,16,23, 11,9	10
	2. Reaksi Fisiologis	Keluhan fisik berupa pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit (jerawat) dan rambut rontok.	7,12,30, 15,25	22,6,13, 29,1	10
	3. Reaksi kognitif	Gejala berupa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan	4, 37, 21, 35, 40	38,34,14, 32,19	10
	4. Reaksi Perilaku	Perilaku menyimpang berupa mabuk, nge-pil, frekuensi rokok meningkat, menghindari bertemu dengan teman	18,31,2 4,28,8	26,3,10, 17,36	10
	Jumlah			20	20

H. Uji Coba Instrument Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang mengukur tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen penelitian. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur data dari variabel yang diamati dengan tepat. Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas item dan konstruk. Uji validitas item menggunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*), yaitu dengan mengkonsultasikan kuesioner atau angket strategi koping dengan reaksi stres menghadapi ujian skripsi dengan dosen ahli¹⁶.

¹⁶Sugiono. *Op. Cit*, h. 176.

Perhitungan dalam validitas kuesioner ini akan dikerjakan dengan bantuan program *SPSS v. 24* menggunakan uji korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum}{(\sum)(\sum)}$$

keterangan :

$$x = x - \bar{x}$$

$$y = y - \bar{y}$$

X = skor rata-rata X

Y = skor rata-rata Y¹⁷.

Tabel 3.6
Hasil Validasi Instrumen Strategi koping

No	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
1	.761	0.361	Valid
2	.766	0.361	Valid
3	.753	0.361	Valid
4	.767	0.361	Valid
5	.753	0.361	Valid
6	.768	0.361	Valid
7	.757	0.361	Valid
8	.763	0.361	Valid
9	.758	0.361	Valid
10	.752	0.361	Valid
11	.761	0.361	Valid
12	.759	0.361	Valid
13	.763	0.361	Valid
14	.753	0.361	Valid
15	.761	0.361	Valid
16	.758	0.361	Valid
17	.753	0.361	Valid
18	.764	0.361	Valid
19	.757	0.361	Valid
20	.755	0.361	Valid
21	.755	0.361	Valid

¹⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Renike Cipta, 2013).*Ibid*, h. 146.

22	.752	0.361	Valid
23	.756	0.361	Valid
24	.753	0.361	Valid
25	.992	0.361	Valid

Dari hasil uji validitas dengan $n=30$ menggunakan skala *Guttman* dengan banyaknya pernyataan sebanyak 24 item. Dengan melihat $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pernyataan tersebut dinyatakan valid. Nilai $n=30$ pada signifiakansi 0.05 yaitu 0.361. berdasarkan tabel tersebut 24 item dinyatakan valid.

Tabel 3.7
Uji Validitas Instrument Stres

No	R_{hitung}	R_{tabel}	Pernyataan
1	.752	0.361	Valid
2	.754	0.361	Valid
3	.755	0.361	Valid
4	.754	0.361	Valid
5	.754	0.361	Valid
6	.754	0.361	Valid
7	.756	0.361	Valid
8	.754	0.361	Valid
9	.754	0.361	Valid
10	.754	0.361	Valid
11	.756	0.361	Valid
12	.753	0.361	Valid
13	.755	0.361	Valid
14	.756	0.361	Valid
15	.755	0.361	Valid
16	.756	0.361	Valid
17	.754	0.361	Valid
18	.761	0.361	Valid
19	.755	0.361	Valid
20	.756	0.361	Valid
21	.756	0.361	Valid
22	.757	0.361	Valid
23	.757	0.361	Valid
24	.761	0.361	Valid

25	.756	0.361	Valid
26	.754	0.361	Valid
27	.752	0.361	Valid
28	.761	0.361	Valid
29	.754	0.361	Valid
30	.758	0.361	Valid
31	.754	0.361	Valid
32	.751	0.361	Valid
33	.756	0.361	Valid
34	.755	0.361	Valid
35	.757	0.361	Valid
36	.752	0.361	Valid
37	.755	0.361	Valid
38	.759	0.361	Valid
39	.752	0.361	Valid
40	.757	0.361	Valid
41	.996	0.361	Valid

Dari hasil uji validitas dengan $n=30$ menggunakan skala *Guttman* dengan banyaknya pernyataan sebanyak 40 item. Dengan melihat $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pernyataan tersebut dinyatakan valid. Nilai $n=30$ pada signifiakansi 0.05 yaitu 0.361. berdasarkan tabel tersebut 40 item dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Instrument dikatakan reliabel apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji reliabelitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Croanbach* dengan bantuan SPSS v. 24 for Windows. Rumus *Alpa Croanbach* sebagai berikut :

$$r_{ii} = \left(\frac{\sum X_i^2}{N} \right) - \left(\frac{\sum X_i}{N} \right)^2$$

keterangan :

r_{11} = reliabilitas yang dicari
 $\sum \delta_i^2$ = jumlah varians tiap-tiap item
 δ_1 = varians total¹⁸

Tabel 3.8
Kriteria Reliabilitas¹⁹

Nilai Reliabilitas	Kriteria
0.00 – 0.20	Sangat rendah
0.21- 0.40	Rendah
0.41 – 0.60	Cukup
0.61 – 0.80	Tinggi
0.81 – 1.00	Sangat tinggi

Keputusan dengan membandingkan nilai r_{11} dengan r_{tabel} kaidah

keputusan jika :

Jika $r_{hitung} > r_{11}$ = reliabel

Jika $r_{hitung} < r_{11}$ = tidak reliabel

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	Standar Reabilitas	Keterangan
Strategi koping	0.768	0.70	Reliabel
Stres	0.761	0.70	Reliabel

Hasil uji reliabilitas angket diatas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*, dengan ketentuan diatas, dengan jumlah instrument strategi koping sebanyak 24 item didapat nilai reliable yaitu 0.768 maka instrument tersebut dinyatakan reliabel dan 40 item instrument stres didapat nilai reliable yaitu 0.761 maka instrument tersebut dinyatakan reliabel.

¹⁸Arikunto. *Ibid*, h. 109.

¹⁹ Arikunto, h. 75.

I. Tehnik Analisis Data

Proses atau kegiatan analisis data yaitu suatu bentuk kegiatan yang mengatur urutan data, melakukan pengorganisasian kedalam suatu pola, kategori, dan satuan dasar²⁰. Dalam penelitian kuantitatif, hasil dari analisis data disajikan dalam bentuk angka-angka yang selanjutnya di uraikan atau dijelaskan untuk dapat diambil kesimpulan. Uji yang digunakan yaitu dengan uji korelasi peringkat atau koefisien korelasi *spearman* (rho), digunakan jika kedua variabel yang akan diuji hubungannya mempunyai skala minimal ordinal, sehingga skor dapat diurutkan menurut besar-kecilnya²¹.

1. Koefisien Determinasi

Analisa koefisien determinasi dilakukan dengan tujuan untuk variabel independen. Nilai koefisien determinasi menunjukkan persentase (%) pengaruh yang diberikan variabel X secara simultan terhadap variabel Y²².

2. Uji Hipotesis

Koefisien korelasi peringkat *spearman* dinyatakan dengan formula sebagai berikut:

$$r_s = \frac{\Sigma}{()}$$

Keterangan :

- r_s = Koefisien korelasi Spearman
- N = Banyaknya pasangan data
- d = Selisih Peringkat

²⁰Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Pendidikan Dan Aplikasinya*.Op. cit. h, 97.

²¹Kadir, *Statistika Terapan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016).h, 473-474.

²² Adhie Satriyo Wibowo and Muhammad Syaichu, "Analisis Pengaruh Suku Bunga, Inflasi, Car, bBopo, Npf Terhadap Profitabilitas Bank Syariah," *Juournal of Accounting* 2 (2013), h.7.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tahapan-tahapan Penelitian

Adapun tahapan yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Tahapan Persiapan

Dalam tahap ini, sebelum peneliti melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti melaksanakan observasi dan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Tahap Perizian

Dalam tahap ini, peneliti melaksanakan penelitian dengan mengajukan surat permohonan penelitian di Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

3. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini, peneliti menyebarkan kuesioner tentang strategi coping dan reaksi stres dalam *stressor* menghadapi ujian skripsi keadaan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Tahap Pasca Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahap terakhir, pada tahap ini dilakukan pengolahan data yang diperoleh melalui skala yang meliputi pengumpulan data, penyederhanaan data, serta pendeskripsian data data dengan menggunakan rumus-rumus yang telah ditentukan.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Harus terpenuhi dalam tehnik korelasi *Rank spearman* sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah sebaran data skala strategi koping dan stres dalam menghadapi ujian skripsi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan metode *Liliefors*. Hasil analisis uji normalitas dengan menggunakan *SPSS for Windows v. 24* dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Strategi koping	Tingkat stres
N		30	30
Normal Parameters^{a,b}	Mean	15.03	20.43
	Std. Deviation	1.991	4.183
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.153
	Positive	.140	.153
	Negative	-.072	-.087
Test Statistic		.140	.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.138^c	.071^c

Dari tabel 4.1 diperoleh *Test Statistic* pada strategi koping sebesar 0,140 dan reaksi stres sebesar 0,150. Pada hasil asymp. Sig. (2-tailed) nilai strategi koping sebesar 0,138 atau dapat ditulis sebagai nilai probabilitas (p-value) = 0,138 > 0,05 atau H_0 diterima dan nilai reaksi stres sebesar 0,071 atau dapat ditulis sebagai probabilitas (p-value) = 0,071 > 0,05 atau H_0 diterima. Dengan demikian, data strategi koping dan reaksi stres berdistribusi normal atau simetri.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua skala ukur memiliki karakter yang sama atau tidak. Uji homogenitas varian pada data variabel bebas strategi koping dan variabel terikat *stressor* menghadapi ujian skripsi. Uji homogenitas varian data penelitian ini menggunakan uji *Barlett*. Hasil uji homogenitas dengan menggunakan *SPSS for windows v.24* dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.748	7	22	.149

Dari tabel 4.2 jika data pada *levene statistic* bernilai signifikansi (sig) $< 0,05$ maka data tidak homogen dan sebaliknya jika data signifikansi (sig) $> 0,05$ maka data dikatakan homogen. Berdasarkan tabel dapat diketahui nilai *levene statistic* 1,748 dengan nilai probabilitas atau sig $> 0,05$ yaitu 0,149 maka dikatakan varian sampel homogen.

3. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel bersifat linier. Uji linearitas dilakukan pada data variabel bebas yaitu strategi koping dan variabel terikat yaitu tingkat stres dalam menghadapi ujian skripsi dengan metode uji F tuna cocok (*Lack Of Fit Test*). Hasil analisis uji linearitas dengan menggunakan *SPSS for windows v. 24* dapat dijelaskan pada tabel dibawa ini :

Tabel 4.3
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Tingkat_stres * Strategi_koping	Between Groups	(Combined)	193.783	7	27.683	1.942	.111
		Linearity	87.970	1	87.970	6.172	.021
		Deviation from Linearity	105.813	6	17.636	1.237	.326
	Within Groups	313.583	22	14.254			
	Total	507.367	29				

Dari tabel 4.3 jika pada tabel F bernilai $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak bersifat linear dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai *Deviation from Linearity* 1,237 dengan nilai sig. 0,326 adalah nilai $F > 0,05$ maka dikatakan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear.

C. Hasil Analisa Univariat

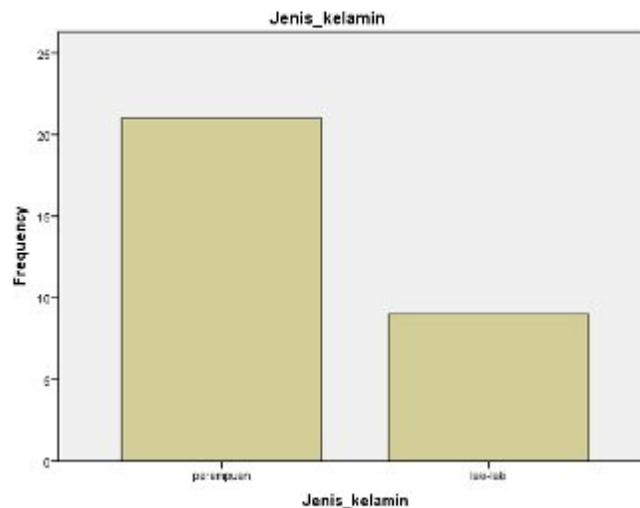
Analisis univariat pada penelitian ini digunakan persentase hasil dari setiap variabel yang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. dalam adalah karakteristik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang meliputi jenis kelamin dan usia.

1. Karakteristik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden

Intan Lampung

a. Jenis Kelamin

Gambar 4.1
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin



Gambar diatas menunjukkan analisis karakteristik jenis kelamin mahasiswa fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

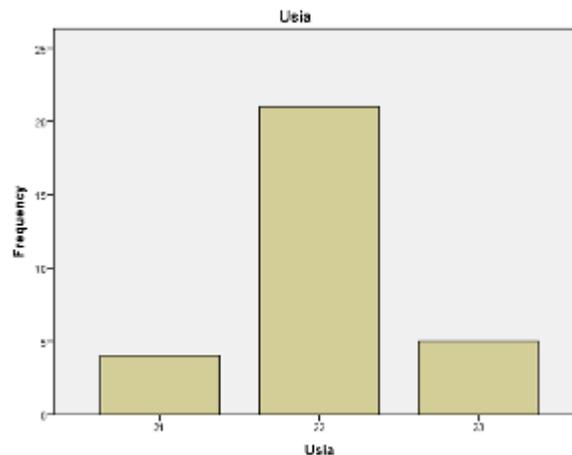
Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa
Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Jenis kelamin	Persentase (%)	Frekuensi (n)
Laki-laki	30	9
Perempuan	70	21
Total	100	30

Tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 21 mahasiswa berjenis kelamin perempuan (70%) dan 9 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (30%). Jadi jumlah terbanyak dalam penelitian ini yaitu responden yang berjenis kelamin perempuan, dan yang paling sedikit yaitu responden yang berjenis kelamin laki-laki.

b. Usia

Gambar 4.2
Distribusi Frekuensi Usia



Gambar diatas menunjukkan analisis karakteristik usia

kemahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5

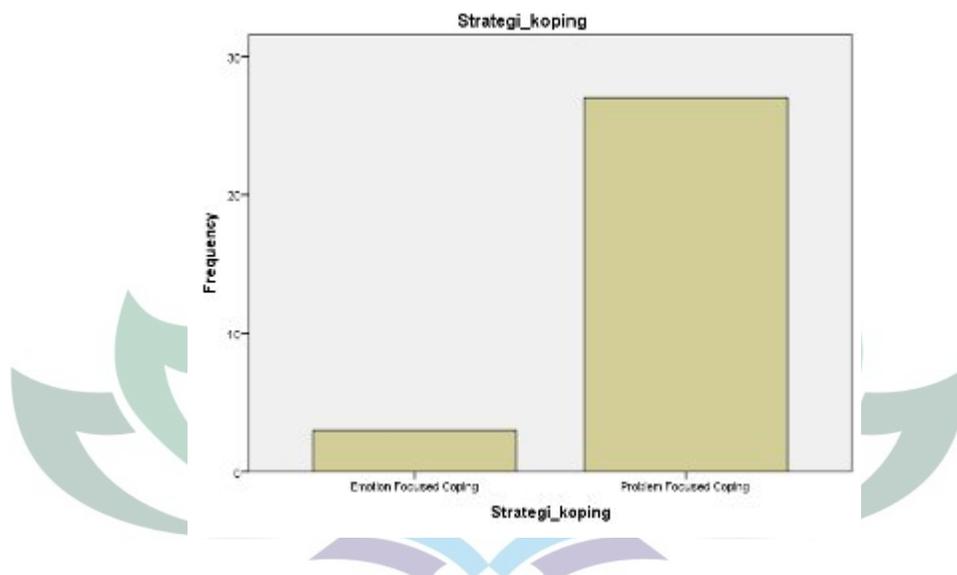
Distribusi frekuensi usia mahasiswa
Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Usia	Persentase (%)	Frekuensi (n)
21	13.3	4
22	70	21
23	15.7	5
Total	100	30

Dari tabel 4.5 tersebut usia responden yaitu usia 21 tahun sebanyak 4 sampel (13.3%), usia 22 tahun sebanyak 21 sampel (70%) dan Jumlah usia 23 sampel sebanyak 5 (15.7)

c. Strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Gambar 4.3
Distribusi Frekuensi Strategi koping



Gambar diatas menunjukkan analisis strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

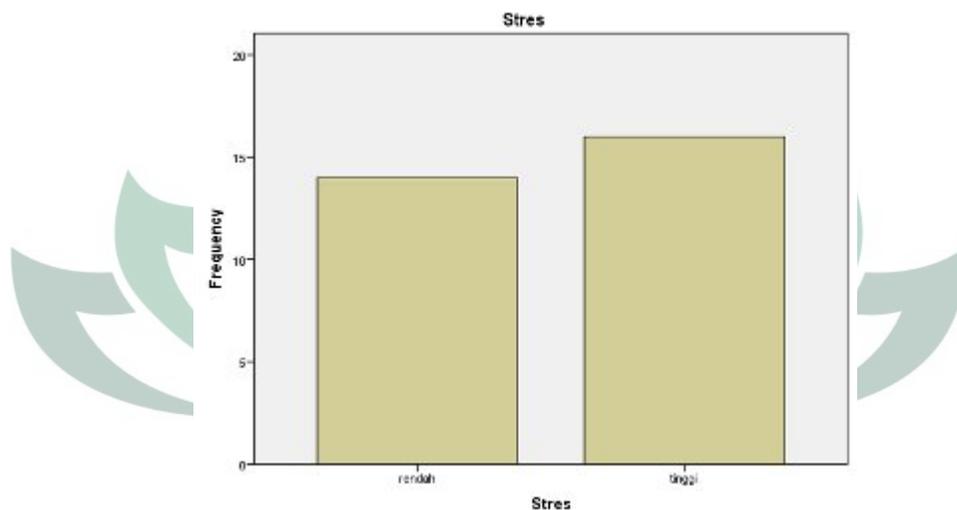
Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Strategi koping

No	Koping	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<i>Problem Focused Coping</i>	27	90 %
2	<i>Emotion Focused Coping</i>	3	10 %
	Total (n)	30	100 %

Berdasarkan tabel 4.6 distribusi frekuensi strategi koping mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *problem focused coping* yaitu sebesar 90 % dari 30 mahasiswa sedangkan sisanya menggunakan *emotion focused coping* sebesar 10 %.

d. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Gambar 4.4
Distribusi Frekuensi Stres



Gambar diatas menunjukkan analisis stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

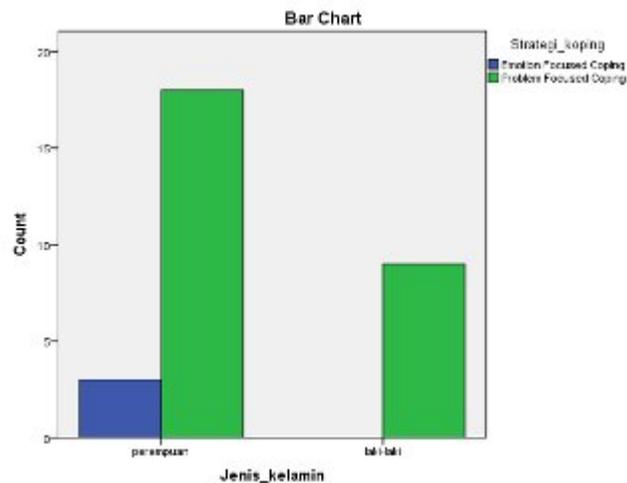
Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	14	46,7 %
2	Tinggi	16	53,3 %
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.7 dan diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres yang tinggi, yakni sebesar 53,3% dari 30 mahasiswa. Sedangkan sisanya hanya 46,7% mempunyai tingkat stres yang rendah.

e. *Crosstabulation* Jenis Kelamin dengan Strategi Koping

Gambar 4.5
Tabulasi silang Jenis Kelamin dengan Staretdgi Koping



Gambar diatas menunjukkan tabulasi silang jenis kelamin dengan strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

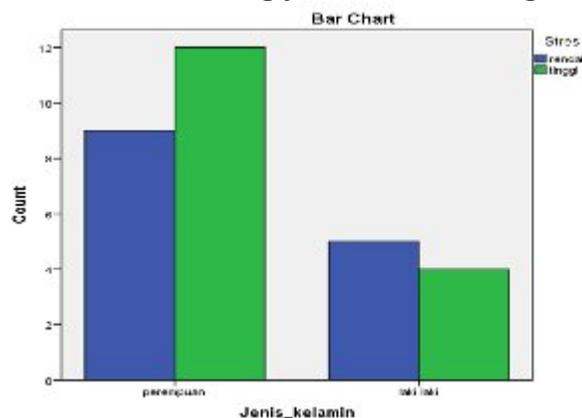
Tabel 4.8
Tabulasi silang jenis kelamin dengan strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Jenis kelamin	Strategi Koping				Total	
	<i>Emotion Focused Coping</i>		<i>Problem Focused Coping</i>			
	N	%	N	%	N	%
Laki- laki	0	0	9	100	9	100
Perempuan	3	14,3	18	85,7	21	100
Total	3	10	27	90	30	100

Berdasarkan tabel 4.8 diatas jenis kelamin laki-laki cenderung lebih memilih *problem focused coping* sebanyak 9 orang (100 %), mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang memilih *emotion focused coping* sebanyak 3 orang (14.3%) dan yang memilih *problem focused coping* sebanyak 18 orang (85.7%).

f. Crosstabulation Jenis Kelamin dengan Stres

Gambar 4.6
Tabulasi silang jenis kelamin dengan stres



Gambar diatas menunjukkan tabulasi silang jenis kelamin dengan stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini

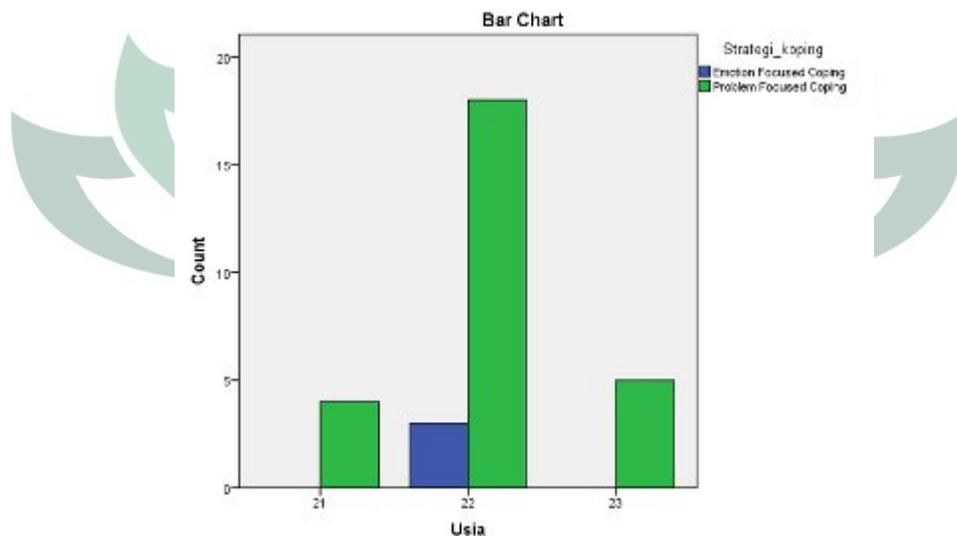
Tabel 4.9
Tabulsi silang kelamin dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Jenis kelamin	Tingkat Stres				Total	
	Rendah		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%
Laki- laki	5	55,6	4	44,4	9	100
Perempuan	9	42,9	12	57,1	21	100
Total	14	46,7	16	53,3	30	100

Berdasarkan tabel 4.9 diatas menunjukkan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mengalami stres yang rendah sebanyak 5 orang (55,6 %) dan mahasiswa laki-laki yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 4 orang (44.4 %) dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres yang tinggi sebanyak 12 orang (57,1 %) dan mahasiswa perempuan yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 9 orang (42.9%).

g. Crosstabulation Usia Dengan Strategi Koping

Gambar 4.7
Tabulasi silang usia dengan strategi koping



Gambar diatas menunjukkan tabulasi silang usia dengan strategi koping mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini.

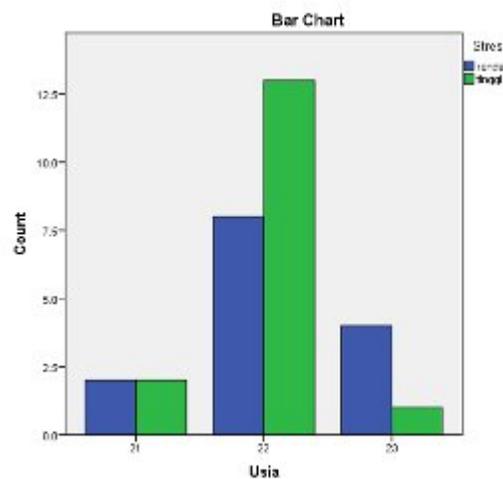
Tabel 4.10
Usia dengan Strategi Koping Mahasiswa
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Usia	Strategi Koping		Total N
	<i>Emotion focused Coping</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	
21	0	4	4
22	3	18	21
23	0	5	5
Total	3	27	30

Dari hasil tabel 4.10 menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 21 tahun yang berjumlah 4 orang tersebut menggunakan *problem focused coping*, mahasiswa yang berusia 22 tahun yang sebanyak 3 orang memilih menggunakan *emotion focused coping* dan sebanyak 18 mahasiswa memilih menggunakan *problem focused coping* dan mahasiswa yang berusia 23 tahun sebanyak 5 orang memilih menggunakan *problem focused coping*.

h. Crosstabulation Usia dengan Tingkat Stres

Gambar 4.8
Tabulasi silang usia dengan stres



Gambar diatas menunjukkan tabulasi silang usia dengan stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Untuk mengetahui penjelasan tersebut akan diuraikan pada tabel dibawah ini

Tabel 4.11
Usia dengan tingkat stres mahasiswa
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Usia	Tingkat Stres		Total N
	Rendah	Tinggi	
21	2	2	4
22	8	13	21
23	4	1	5
Total	14	16	30

Tabel 4.11 diatas menggambarkan bahwa pada mahasiswa usia 21 tahun sebanyak 2 orang mengalami stres yang rendah dan tinggi, mahasiswa yang berusia 22 tahun sebanyak 8 orang mengalami tingkat stres yang rendah dan sebanyak 13 orang mengalami tingkat stres yang tinggi dan mahasiswa yang berusia 23 tahun sebanyak 4 orang mengalami tingkat stres yang rendah dan 1 orang mengalami tingkat stres yang tinggi.

D. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk membuat suatu kesimpulan dengan suatu pembuktian secara statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan Y dengan melakukan uji hipotesis yang telah ditetapkan dengan menggunakan statistik nonparametrik dengan uji *rank spearman*. Uji korelasi

rank spearman yang dilakukan penulis berdasarkan kriteria pengujian, yaitu jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_a diterima, yaitu terdapat korelasi yang positif signifikan antara variabel X dan Y. Namun jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka H_o diterima artinya tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel X dan Y. Taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa. Hasil analisa yang disajikan adalah perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung sebagai berikut :

1. Hasil Uji korelasi

Tabel 4.12
Hasil Uji Correlations

		Strategi_Koping	Tingkat_stres
Spearman's rho	Strategi Koping	1.000	.470**
	Correlation Coefficient		.009
	Sig. (2-tailed)		
	N	30	30
Tingkat_stres	Correlation Coefficient	.470**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	30	30

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

Dari tabel 4. 12 akan dibandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} untuk $n= 30$ dan $\alpha =0.05$ adalah 0.361 dengan angka sig.(2-tailed) adalah 0.009 nilai ini lebih kecil dari pada batas kritis $\alpha = 0.05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel strategi koping dengan *stressor* menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan hasil uji statistik terlihat angka koefisien korelasi *spearman rho* sebesar 0.470, maka dengan ini H_o ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif atau cukup

kuat dan korelasi mempunyai kemungkinan hubungan dua arah (*2-tailed*) antara strategi koping dengan *stressor* menghadapi ujian skripsi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.13
Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.416 ^a	.173	.144	3.870

a. Predictors: (Constant), Strategi_koping

Berdasarkan tabel 4.13 output diatas diketahui angka R Square (angka korelasi yang dikuadratkan). Angka R square disebut dengan koefisien determinasi (KD). Diketahui nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0.173 yang diperoleh dari hasil pengkuadratan dari koefisien koorelasi atau R^2 , yaitu $0.173 \times 0.173 = 0.029$ besarnya angka koefisien determinasi (Rsquare) 0.173 sama dengan 17.3 %. hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y adalah sebesar 17,3 %.

E. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Jenis Kelamin dengan strategi koping dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung

Hasil perhitungan statistik mengenai gambaran jenis kelamin dengan strategi koping dari 30 mahasiswa adalah sebanyak 21 mahasiswa berjenis kelamin perempuan (70%) dan 9 mahasiswa berjenis kelamin laki-

laki (30%). Mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang yang menggunakan *emotion focused coping* (14,3%) dan 18 orang yang menggunakan *problem focused coping* (85,7%). Mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 0 % atau tidak ada yang menggunakan *emotion focused coping* dan sebanyak 9 orang menggunakan *problem focused coping* (100%).

Hal yang sama juga dikatakan oleh Elizabet dalam jurnal Andi Thahir bahwa setiap individu memiliki perbedaan dalam menentukan *coping*, pernyataan tersebut sama halnya dengan hasil penelitian yang penulis lakukan bahwa juga terdapat perbedaan coping antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan hal tersebut ini disebabkan salah satunya dari faktor fisiologis¹, dimana laki-laki lebih memilih *coping* berfokus masalah atau usaha untuk mengubah atau menangani suatu masalah dengan fokus pada penyelesaian masalah dan perempuan lebih memilih *coping* berfokus emosi atau kecenderungan untuk berfokus pada reaksi afek negatif mencakup pemenuhan harapan dan menyalahkan diri sendiri².

Hasil penelitian jenis kelamin dengan tingkat stres menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mengalami stres yang rendah sebesar 55,6 % dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan

¹ Andi Thahir, "Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung," *Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2014)

² Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari, "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Mediapsi* 3, no. 1 (2017)h,11.

mengalami stres yang tinggi, yaitu 57,1 %. *Stressor* menghadapi ujian skripsi adalah hal yang wajib dilewati setiap mahasiswa tingkat akhir dalam perkuliahan, tidak jarang mahasiswa akan mengalami gangguan perasaan yang didominasi emosi yang negatif sehingga mengalami kesedihan atau distress. Brizendine dalam Ayu Fitriani mengatakan adanya perbedaan respon terhadap konflik antara laki-laki dan perempuan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah dan rasa takut. Laki-laki sering kali menikmati konflik dan persaingan bahkan mereka menganggap konflik memberikan dorongan yang positif³.

Dari penjelasan yang telah didiuraikan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang berjenis kelamin laki-laki memilih strategi koping berfokus masalah dan mereka mengalami tingkat stres yang rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil sebaran angket yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki 100% menggunakan koping berfokus masalah hal inipun juga dilakukan oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 85,7% menggunakan koping berfokus masalah.

³ Ayu Fitriani and Nurul Hidayah, "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Humanitas* 9 (2012) h. 2.

Tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang berjenis kelamin laki-laki lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan, yaitu sebesar 55,6% dan perempuan sebesar 57,1%. Hasil ini mengungkapkan bahwa ketika perempuan menghadapi masalah mereka lebih sensitif terhadap respon psikologis sedangkan laki-laki cenderung lebih peka terhadap respon fisiologis, sehingga ketika perempuan mendapat tekanan, pada umumnya mereka lebih mudah mengalami stres.

b. Usia dengan strategi koping dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Data yang diperoleh berdasarkan usia dari 30 mahasiswa yaitu mahasiswa yang berusia 21 tahun sebanyak 4 orang menggunakan *problem focused coping*, mahasiswa yang berusia 22 tahun sebanyak 3 orang menggunakan *emotion focused coping* dan sebanyak 18 orang menggunakan *problem focused coping* dan mahasiswa yang berusia 23 tahun sebanyak 5 orang memilih menggunakan *problem focused coping*. Dalam tugas perkembangan usia dewasa awal menurut Hurlock dalam Alex Sobur seseorang yang dalam tahap ini adalah sebagai tahap penyesuaian dan mengembangkan sifat-sifat dan nilai-nilai yang serba baru. Dalam menghadapi suatu masalah dan tekanan, kemandirian yang akan mereka kedepankan, terutama kemandirian dalam pengambilan

keputusan⁴. Menurut Aldwin & Levenson dalam Diane *eat all* pada usia pertengahan, setiap individu cenderung lebih realistis dalam menghadapi stres. Mereka memiliki kepekaan yang lebih naik dan telah belajar untuk mengatur bagaimana menggunakan strategi koping yang untuk meminimalisi stres secara efektif⁵.

Data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memilih strategi koping berfokus masalah. Pemilihan strategi koping berfokus masalah ini akan menghasilkan koping konstruktif dengan bercirikan menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah, menilai atau mempersepsikan situasi stres didasarkan pada pertimbangan yang rasional, mengendalikan diri (*self control*) dalam menghadapi masalah yang dihadapi⁶. Kemandirian mahasiswa dalam menghadapi masalah tercermin dari pilihan mahasiswa dalam menggunakan strategi koping tersebut sebagai bentuk pengembangan diri secara optimal.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pada mahasiswa usia 21 sebanyak 2 orang sama-sama mengalami stres, mahasiswa yang berusia 22 tahun sebanyak 8 orang mengalami tingkat stres yang rendah dan sebanyak 13 orang mengalami tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa yang berusia 23

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), h.199-122.

⁵ Diane E Papalia, Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Kencana, 2011). H, 760.

⁶ Thahir, "Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung."

tahun sebanyak 4 orang mengalami tingkat stres yang rendah dan sebanyak 1 orang mengalami tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa yang dalam hal ini dikategorikan memasuki masa dewasa awal mempunyai ciri khas yaitu masa pengaturan⁷. Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa ini terjadi karena salah satunya kemampuan pengaturan diri yang kurang baik sehingga mengakibatkan peningkatan stres. Dalam konteks tugas skripsi biasanya stres dapat muncul dari banyaknya tugas revisi, kerumitan tugas, adanya kebijakan-kebijakan di masing-masing jurusan tersebut dalam mengerjakan skripsi, dan stres ketika menghadapi ujian skripsi sehingga lulus atau tidaknya mahasiswa ditentukan dalam ujian tersebut⁸.

Berdasarkan data dari hasil penelitian dan teori-teori yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa peningkatan stres yang terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi salah satunya disebabkan karena cara pengaturan diri kurang baik, sebagaimana mahasiswa yang dalam tahapan usia telah memasuki masa dewasa awal. Salah satu tuntutan tugas akademik berupa menghadapi ujian skripsi mengakibatkan mahasiswa mengalami stres, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan stres pada usia 22 tahun. Oleh karena itu kecakapan dalam pengaturan diri sangat diperlukan dan dilatih dengan sebaik mungkin karena sekali seseorang mampu mengatur dirinya dengan

⁷ B Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2002).

⁸ Mufadhal Barseli and Ifdil Ifdil, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144.

baik maka akan menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Strategi Koping Terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Berdasarkan hasil analisa data yang telah diperoleh penulis ditemukan adanya hubungan antara perbedaan strategi koping dengan *stressor* menghadapi ujian skripsi yaitu signifikan. Hal ini telah terbukti dari hasil uji statistic angka korelasi *spearman* tabel 4.12 diperoleh sebesar 0,470 $p\text{-value} = 0,009$ yang berarti $p < \alpha$ berarti menolak H_0 dan menerima H_a , maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yaitu sebesar 0,470 atau cukup kuat, korelasi mempunyai kemungkinan dua arah (*2-tailed*). Dalam konteks tugas skripsi biasanya stres dapat muncul dari banyaknya tugas revisi, kerumitan tugas, adanya kebijakan-kebijakan di masing-masing jurusan tersebut dalam mengerjakan skripsi, dan stres ketika menghadapi ujian skripsi.

Lazarus dan Folkman dalam Ika Ratna Wulandari menggambarkan *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola

jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang korban gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh stres⁹. Sebuah hal yang wajar ketika mahasiswa merasakan kesulitan dalam proses akademik dan mengalami stres ketika dihadapkan dengan tekanan berupa *stressor* yaitu menghadapi ujian skripsi. Stres yang dialami mahasiswa mengharuskan mencari cara atau alternatif untuk mengurangi stres dan rasa tidak nyaman dengan menempuh strategi dalam menyelesaikan permasalahan. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan *problem focused coping* atau dengan *emotion focused coping*.

Setiap ujian yang sulit, denganya Allah sandingkan solusi yang mudah. Hal ini tertera dalam kajian teori yang telah penulis sertakan didalamnya yaitu surat (Asy-Sharh:5-6) yaitu: “ *Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*”¹⁰ dan sifat Allah SWT tidak menginginkan sulit bagi hambanya hal ini tertera dalam (Q.S Al-Baqarah: 185) bagian tengah yang artinya “*Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu*”¹¹. Allah menginginkan kemudahan dalam setiap kehidupan hambanya dan tidak berkehendak setiap hamba mengalami kesulitan dalam hidup.

⁹ Ika Ratna Wulandari, “Hubungan Antara Coping Stress (PFC & EFC) Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015).

¹⁰ *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: Syaamil quran, 2013).h, 596.

¹¹ *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. h, 28.

Rumus ini secara psikologi memberikan makna ketenangan jiwa dengan kata lain bentuk strategi koping ini berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang mana adanya kekuatan yang dibangun untuk memberikan nilai positif dalam menyikapi suatu masalah dan tidak mengeluhkan setiap masalah yang dihadapi misalnya dengan mengucapkan “*insyaallah ujian ini bisa selesai dan mudah untuk dihadapi*”. Untuk kelanjutannya, menurunkan dengan bentuk ikhtiar dalam mengatasinya dengan cara mempelajari tingkatan masalah atau ujiannya dimana terdapat dalam Al-Qur’an (Q.S Al-Baqarah:214) yaitu :

artinya: “Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemeralatan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rosul dan orang-orang bersamanya berkata, “kapankah datang pertolongan Allah? Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”¹².

Surga atau kesuksesan dalam urusan dunia berbanding lurus dengan ujian, bentuk-bentuk ujian tersebut yaitu pertama ujian yang ringan, kedua ujian level pertengahan dan ketiga level ujian tersebut tinggi. Semakin tinggi kesuksesan yang ingin dicapai seseorang maka bersamanya Allah berikan ujian yang rumit. Untuk mengatasi masalah tersebut maka hal yang dilakukan pertama yaitu dengan menghadirkan strategi koping berfokus emosi atau hadirkan ketengan jiwa, selanjutnya bentuk ikhtiar yang dilakukan adalah dengan mencari solusi (*problem*

¹² Al-Qur’an Dan Terjemahan. h, 33.

focused coping). Dengan mengidentifikasi berada di level mana masalah tersebut, maka dengan begitu seseorang akan lebih serius untuk mempersiapkan diri, seperti halnya dengan menghadapi ujian skripsi, sebelum ujian dilaksanakan mahasiswa akan serius untuk mempersiapkan diri agar hasil atau ketercapaian yang didapat sangat bagus.

Adanya hubungan antara strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi memperlihatkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam tingkatan akhir perkuliahan dalam menghadapi ujian skripsi. Reaksi stres yang dihasilkan dari *stressor* tersebut hanya sebagian kecil dari reaksi stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut karena adanya beberapa faktor yaitu : keterbatasan penulis dalam menghadirkan data-data yang dapat memperlihatkan bagaimana keadaan yang sesungguhnya terjadi terhadap mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di kuesioner penelitian dan sampel yang didapat tidak seimbang antara responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga penulis tidak bisa melihat seberapa besar perbedaan strategi koping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan jika sampel tersebut seimbang.

b. Koefisien Determinasi Perbedaan Strategi Koping terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Berdasarkan analisis data diketahui nilai RSquare sebesar 0,173 hal ini mengandung arti bahwa variabel X berpengaruh secara simultan terhadap variabel Y sebesar 17,3 % sedangkan sisanya ($100\% - 17,3\% = 82,7\%$) dipengaruhi oleh variabel lain diluar model korelasi ini. Faktor lain yang mempengaruhi strategi koping mahasiswa terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi yaitu dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain yang sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya¹³.

¹³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 102.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung strategi koping pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung menggunakan *problem focused coping* dengan persentase sebesar 90%. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dinyatakan ditinggi dengan persentase sebesar 53,3%. Hasil uji statistik terdapat angka koefisien korelasi *spearman rho* sebesar 0.470, dan nilai korelasi r_{tabel} untuk $n= 30$ dan $\alpha= 0.05$ adalah 0.631. dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Hendaknya mahasiswa mampu memilih strategi koping yang baik sehingga mahasiswa tidak mengalami tingkat stres yang tinggi dalam menghadapi ujian skripsi dan melibatkan Tuhan untuk setiap permasalahan yang dihadapi karena bersamaan dengan penciptaan manusia, pada saat itu pula Tuhan telah menganugerahkan potensi dengan kelebihanannya tersendiri.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang strategi koping pada mahasiswa hendaknya dapat memberikan solusi dengan pemberian *treatmeant* seperti *training menegement stress* dalam mengerjakan dan menghadapi ujian skripsi sebagai tindak lanjut dari hubungan strategi koping terhadap *stressor* menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- AAN, Redhwan, Sami AR, Karim AJ, Chan R, and Zaleha MI. "Stress and Coping Strategies among Management and Science University Students: A Qualitative Study." *The International Medical Journal* 8, no. 2 (2009).
- Abdullah, Syakrina Alfirani, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari. "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Mediapsi* 3, no. 1 (2017): 9–10.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renike Cipta, 2013.
- Al-Qur'an Dan Terjemahan*. Bandung: Syaamil quran, 2013.
- Andarini, Sekar Ratri, and Anne Fatma. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pasa Maasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 161.
- Barseli, Mufadhal, and Ifdil Ifdil. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 144.
- Budiman, Septi Ardianty. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Meggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 141–42.
- Beverly, Greene, Nevid Jeffrey, and Rathus Aspener. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Emzir, Emzir. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo, 2008.
- Fitriani, Ayu, and Nurul Hidayah. "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Humanitas* 9 (2012).
- Hasan, Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Pendidikan Dan Aplikasinya*. Ciawi: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2013.
- Hurlock, B Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2002.

- Jatmiko, Agus. "Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendaang." *Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2016): 217–28.
- Kadir. *Statistika Terapan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- Kholidah, Enik Nur, and Asmadi Alsa. "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67. <https://doi.org/10.22146/JPSI.6967>.
- Margono. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineke Cipta, 2010.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 102.
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi* 2, no. July (2016): 189. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Nanang, Martono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Nasrudin, Endin. *Psikologi Manajemen*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Papalia, Diane E, Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman. *Human Development(Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Papilaya, Jeanete Ophilia, and Neleke Huliselan. "Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 1 (2016): 57. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/12992/9731>.
- Permatasari, Mira. "Pengaruh Gaya Berpikir, Integritas Dan Usia Pada Perilaku Kerja Yang Kontraproduktif." *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2012, 75–88.
- Priyanti, Sari, and Anggareni Devi Mustikasari. "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosari Mojokerto." *Hospital Majapahit* 6 (2014): 3–4.
- Roussy, Arielle Bonneville, Paul Evans, Jereme Verner Filion, Robert J Vallerand, and Thérèse Bouffard. "Motivation and Coping with the Stress of Assessment: Gender Differences in Outcomes for University Students." *Contemporary Educational Psychology* 48 (2017): 31. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>.

- Safaria, Triantoro, and Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Santrock, W John. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Sudarya, I Wayan, I Wayan Bagia, and I Wayan Suwendra. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009." *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha 2* (2014).
<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJM/article/download/4309/3333>.
- Sugiono. *Metode Penilitin Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Thahir, Andi. "Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung." *Bimbingan Dan Konseling 1*, no. 1 (2014): 12.
- Wibawa, Nyoman Adi Krisna, and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. "Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres." *Jurnal Psikologi Udayana 1*, no. 1 (2013): 145.
- Wibowo, Adhie Satriyo, and Muhammad Syaichu. "Analisis Pengaruh Suku Bunga, Inflasi, Car, bBopo, Npf Terhadap Profitabilitas Bank Syariah." *Juournal of Accounting 2* (2013): 1–10.
- Wisudaningtyas, Adhistry. "Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang." *Lembaran Ilmu Kependidikan 41*, no. 2 (2012): 90. http://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/LIK/2343.
- Wulandari, Ika Ratna. "Hubungan Antara Coping Stress (PFC & EFC) Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015.
- Yaswinto. "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah IAIN Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi." *IAIN Tulungagung*, 2015.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

1. Sejarah Singkat Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Berdirinya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dimulai pada saat Yayasan Kesejahteraan Islam Lampung (YKIL) yang didirikan pada tahun 1961. YKIL merupakan yayasan yang bergerak di bidang sosial khususnya umat Islam di Lampung, yang bertujuan untuk menyelenggarakan berdirinya rumah-rumah peribadatan dan pendidikan Islam. Tahun 1963 YKIL mengajak alim ulama bermusyawarah di Metro, ibukota Lampung Tengah, membicarakan program bidang pendidikan Islam. Berdasarkan keputusan musyawarah alim ulama tersebut, pada tahun yang sama diumumkan pembukaan Fakultas Tarbiyah di Teluk Betung di bawah santunan dan asuhan YKIL. Selama terbentuknya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, terdapat beberapa orang yang diberikan wewenang untuk memimpin Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, diantaranya:

Nama	Masa Kepemimpinan
Syeh H. Syamsuddin Abd.Mukti, LML	Sejak persiapan – 31 Desember 1979
Drs. H. A. Kadir Hanafi	1 Januari 1980 – 30 Juli 1986
Drs. H. Tayar Yusuf	31 Juli 1986 – 11 Oktober 1990
Dra. Hj. Zahara Maskanah	12 Oktober 1990 – 4 November 1994
Drs. Kulyubi Mahsan	Juli 1994 – Juli 1998
Prof. Yurnalis Etek, M.Pd.	1999 – 2003
Prof. Dr. H. Sulthan Sahrir, MA.	2004 – 2007
Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd	2007 – 2011 dan 2011 – 2015

2. Visi, Misi dan Tujuan

1. Visi

Terwujudnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang unggul dan kompetitif dalam mengembangkan ilmu pendidikan dan keislaman yang integratif dan holistik ditingkat Nasional pada tahun 2028.

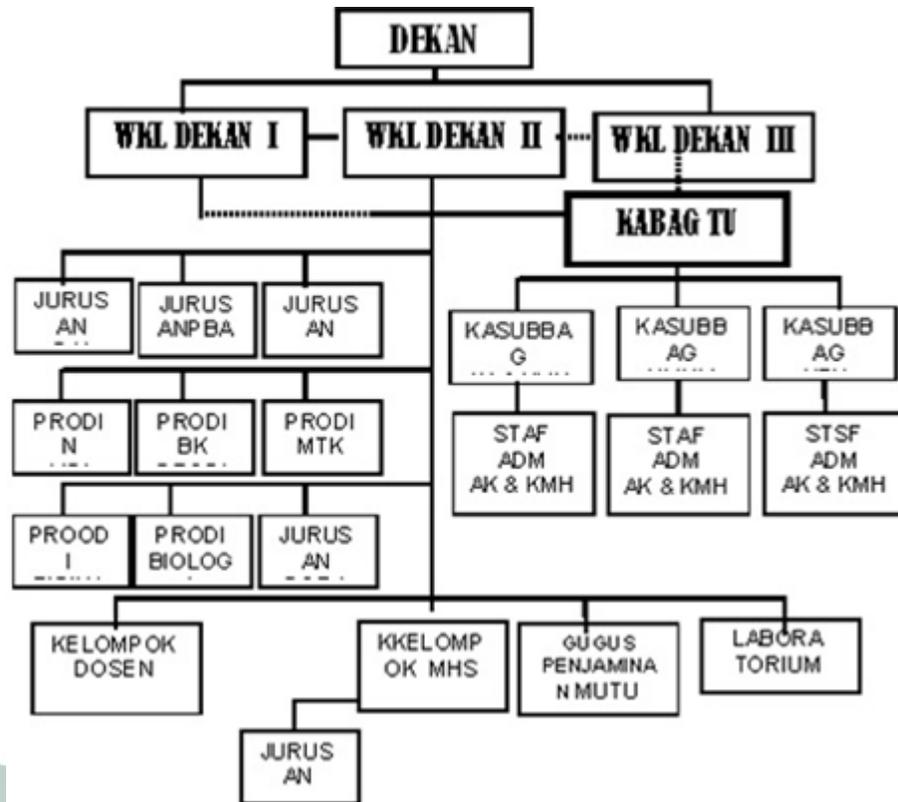
2. Misi

- a). Mengembangkan penelitian dalam bidang ilmu pendidikan dan keislaman yang integratif dan
- b). Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kearifan lokal.
- c). Mengembangkan jaringan kerja sama dengan berbagai pihak dan lembaga pada tingkat lokal, nasional dan internasional dalam bidang pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat.

3. Tujuan

- a). Menghasilkan lulusan tenaga pendidik dan kependidikan yang unggul dalam bidang ilmu pendidikan dan keislaman yang integratif , profesional dan berakhlakul karimah.
- b). Menghasilkan dan menyebarluaskan hasil-hasil penelitian dan kajian-kajian keilmuan dalam bidang ilmu pendidikan dan keislaman yang integratif dan
- c). Menghasilkan karya-karya pengabdian pada masyarakat yang berbasis kearifan lokal.Menghasilkan kerjasama dengan berbagai pihak baik pada tingkat lokal, nasional dan internasional yang dapat diimplemintasikan dalam pengembangan kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung

3. Struktur Organisasi



4. Dosen Tetap

Jumlah Dosen Tetap yang Bertugas Pada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

No	Jabatan Fungsional	Program Studi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung									
		PAI	PBA	MPI	PBI	MTK	BIO	PGRA	BKPI	FIS	PGMI
1.	Asisten Ahli	9	3	1	18	14	15	8	3	13	12
2.	Lektor	6	6	4	3	5	2	3	5	1	7
3.	Lektor Kepala	15	8	8	0	1	0	5	2	0	3
4.	Guru Besar	1	2	3	0	0	0	0	0	0	1
	Total	31	19	16	21	20	17	16	10	13	23
B	Pendidikan Tertinggi	PAI	PBA	MPI	PBI	MTK	BIO	PGRA	BKPI	FIS	PGRA
1	S 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	S 2	22	11	9	21	18	16	12	9	13	20
3	S 3	9	8	7	0	2	1	4	1	1	3
	Total	31	19	16	21	20	17	16	10	14	23

LAMPIRAN 2

Angket Strategi Koping

Nama :
NPM :
Jurusan :
Semester :

Petunjuk

1. Tuliaslah nama anda dengan lengkap, serta NPM, jurusan dan semester anda pada kolom yang sudah disediakan.
2. Angket ini terdiri dari 24 item pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda ceklist (\checkmark) pada kotak yang telah disediakan yaitu : Ya dan Tidak.
3. Bacalah pada setiap pernyataan dengan teliti yang sesuai kondisi anda saat ini.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya merasa skripsi tidak begitu sulit		
2.	Karena skripsi tidak begitu sulit, maka saya jarang belajar menjelang ujian skripsi		
3.	Saya akan sering menghadiri ujian skripsi agar mengetahui tata cara ujian tersebut		
4.	Meskipun saya akan menghadapi ujian skripsi, saya tidak pernah bertanya kepada mahasiswa yang sudah ujian		
5.	Saya akan lebih berhati-hati menjawab setiap pertanyaan dari penguji ketika ujian skripsi		
6.	Saya jarang beribadah walaupun akan menghadapi ujian skripsi		
7.	Saya lebih suka suasana yang sunyi menghabiskan waktu sendiri		
8.	Saya tidak yakin bisa mempertahankan hasil skripsi yang telah saya buat		
9.	Akhir-akhir ini saya lebih suka dirumah dari pada pergi bersama teman-teman		
10.	Dalam persiapan menghadapi ujian skripsi saya sering miminta saran kepada mahasiswa yang sudah ujian skripsi		
11.	Saya memilih bermain game ketika suntuk dalam mengerjakan skripsi		
12.	Saya lebih suka jalan-jalan bersama teman-teman karena dapat mengurangi stres		
13.	Saya mampu menyelesaikan skripsi sendiri tanpa bantuan teman		
14.	Menjelang ujian skripsi, saya sering menghubungi orangtua untuk meminta do'a		

15.	Saya sering khawatir dan tergesa-gesa dalam menjawab pertanyaan ketika ujian skripsi		
16.	Saya lebih suka jalan-jalan sendiri		
17.	Saya akan memperbanyak membaca Al-Qur'an dan berdzikir menjelang ujian skripsi		
18.	Saya jarang melihat ujian skripsi		
19.	Saya melakukan segala cara untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang menghambat saya dalam menyiapkan ujian skripsi		
20.	Saya saya tidak suka menunda-nunda setiap permasalahan		
21.	Saya sering bimbingan dengan dosen pembimbing sebelum ujian skripsi		
22.	Saya siap mempertahankan hasil skripsi saat saya ujian skripsi		
23.	Sesekali saya bermain handphone disela-sela kesibukan saya dalam menyiapkan ujian skripsi		
24.	Saya akan membaca skripsi sebelum menghadapi ujian skripsi		



Angket Stres

Nama :
NPM :
Jurusan :
Semester :

Petunjuk

4. Tulislah nama anda dengan lengkap, serta NPM, jurusan dan kelas anda pada kolom yang sudah disediakan.
5. Angket ini terdiri dari 40 item pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada kotak yang telah disediakan yaitu : Ya dan Tidak.
6. Bacalah pada setiap pernyataan dengan teliti yang sesuai kondisi anda saat ini.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Tidak ada masalah dengan kesehatan rambut saya walaupun stres menyiapkan ujian skripsi		
2.	Saya kehilangan kesabaran ketika diganggu menjelang ujian skripsi		
3.	Menurut saya meminum obat-obatan tertentu tidak akan menyelesaikan masalah		
4.	Saya tidak bisa fokus ketika menghadapi situasi yang menegangkan		
5.	Saya ingin memukul orang yang mengganggu saya ketika mengerjakan skripsi		
6.	Saya tidak pernah mengalami nyeri dibagian tengkuk walaupun sedang menyelesaikan tugas skripsi		
7.	Saya sering sakit kepala karena sibuk mempersiapkan ujian skripsi		
8.	Sibuk mempersiapkan ujian skripsi membuat saya jarang berkomunikasi dengan teman dan keluarga		
9.	Saya tidak mudah marah ketika diganggu menjelang ujian skripsi		
10.	Saya tidak akan menyentuh rokok walaupun stres menyelesaikan skripsi		
11.	Saya sangat semangat dalam mempersiapkan ujian skripsi		
12.	Saya sering sakit leher karena begadang menjelang ujian skripsi		
13.	Saya tetap menjaga kebersihan kulit dan badan walaupun sibuk mempersiapkan ujian skripsi		
14.	Akhir-akhir ini saya sering lupa akan hal-hal yang baru difikirkan		
15.	Pola makan saya menjadi tidak teratur karena mempersiapkan ujian skripsi sehingga lambung saya terasa nyeri		
16.	Saya selalu bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki		
17.	Meskipun banyak tugas yang belum terselesaikan, saya tidak menolak jika diajak teman-teman untuk berkumpul dan bermain		
18.	Saya ingin minum-minuman keras ketika lelah menyiapkan ujian skripsi		

19.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan ketika mempersiapkan ujian skripsi		
20.	Saya ingin memarahi orang-orang yang mengganggu saya dalam mengerjakan skripsi		
21.	Saya merasa akhir-akhir ini mudah lupa karena sibuk mempersiapkan ujian skripsi		
22.	Pikiran saya mudah lelah dalam mempersiapkan ujian skripsi		
23.	Saya selalu tenang dalam menghadapi setiap permasalahan		
24.	Saya menjadi sering merokok ketika sulit memecahkan kebuntuan berfikir dalam menyelesaikan skripsi		
25.	Akhir-akhir ini saya mengalami kerontokan rambut		
26.	Saya tidak minum-minuman keras ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian skripsi		
27.	Saya merasa sangat putus asa dalam mempersiapkan ujian skripsi		
28.	Saya akan menghindari bermain dengan teman-teman untuk menyelesaikan skripsi		
29.	Saya tidak pernah merasakan nyeri lambung menjelang ujian skripsi		
30.	Menjelang ujian skripsi jerawat lebih banyak muncul dimuka saya		
31.	Saya butuh obat yang bisa membuat saya tenang untuk menghilangkan kepenatan menjelang ujian skripsi		
32.	Daya ingat saya cukup baik dalam memahami isi skripsi		
33.	Saya merasa tidak mampu mengendalikan kemarahan ketika lelah dalam mengerjakan skripsi		
34.	Saya tetap bisa belajar walaupun keadaan sekitar sangat bising		
35.	Saya bingung apa yang harus segera diselesaikan menjelang ujian skripsi		
36.	Saya tetap menjaga interaksi dengan lingkungan menjelang ujian skripsi		
37.	Konsentarsi saya akhir-akhir ini menurun, karena banyaknya tekanan menjelang ujian skripsi		
38.	Saya mengalami kesulitan dalam mengingat isi skripsi		
39.	Saya senang jika dosen memberikan kritik dan saran untuk penelitian saya		
40.	Ketika bimbingan skripsi hal-hal yang akan saya konsultasikan mendadak hilang dari ingatan		

LAMPIRAN 3

1. Hasil Uji Validitas Variable Stres

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Per_1	89.55	58144.789	.998	.752
Per_2	89.94	58647.596	.992	.754
Per_3	90.00	58734.133	.989	.755
Per_4	89.94	58647.596	.992	.754
Per_5	89.81	58482.561	.993	.754
Per_6	89.87	58567.649	.991	.754
Per_7	90.19	58983.028	.987	.756
Per_8	89.87	58563.516	.993	.754
Per_9	89.94	58649.462	.991	.754
Per_10	89.87	58564.716	.992	.754
Per_11	90.26	59066.065	.985	.756
Per_12	89.74	58397.265	.994	.753
Per_13	90.00	58733.467	.989	.755
Per_14	90.26	59067.131	.985	.756
Per_15	89.94	58650.929	.990	.755
Per_16	90.26	59070.065	.982	.756
Per_17	89.87	58564.449	.993	.754
Per_18	91.10	60174.290	.805	.761
Per_19	90.06	58817.396	.988	.755
Per_20	90.13	58903.116	.985	.756
Per_21	90.26	59068.331	.984	.756
Per_22	90.32	59151.826	.982	.757
Per_23	90.32	59156.492	.978	.757
Per_24	91.03	60087.566	.867	.761
Per_25	90.13	58902.716	.986	.756
Per_26	89.81	58479.495	.994	.754
Per_27	89.42	57981.385	.997	.752
Per_28	91.03	60088.766	.863	.761
Per_29	89.87	58563.516	.993	.754
Per_30	90.52	59410.525	.968	.758
Per_31	89.94	58647.596	.992	.754
Per_32	89.29	57813.146	.999	.751
Per_33	90.26	59066.065	.985	.756
Per_34	90.00	58733.600	.989	.755
Per_35	90.32	59152.626	.981	.757
Per_36	89.55	58146.923	.997	.752
Per_37	90.06	58814.062	.990	.755
Per_38	90.71	59662.680	.953	.759
Per_39	89.55	58144.789	.998	.752
Per_40	90.45	59321.789	.975	.757
Total	45.61	15085.845	1.000	.996

2. Hasil Uji Validitas Strategi Koping

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Res_1	59.42	25577.252	.981	.761
Res_2	59.94	26023.462	.943	.766
Res_3	58.52	24805.525	.999	.753
Res_4	60.06	26135.262	.918	.767
Res_5	58.58	24860.852	.998	.753
Res_6	60.19	26247.295	.868	.768
Res_7	59.03	25244.432	.992	.757
Res_8	59.68	25799.626	.969	.763
Res_9	59.10	25300.357	.990	.758
Res_10	58.45	24750.923	1.000	.752
Res_11	59.42	25576.585	.982	.761
Res_12	59.16	25354.740	.990	.759
Res_13	59.68	25798.692	.971	.763
Res_14	58.52	24805.525	.999	.753
Res_15	59.42	25576.052	.983	.761
Res_16	59.10	25300.490	.990	.758
Res_17	58.58	24860.052	.999	.753
Res_18	59.81	25910.161	.961	.764
Res_19	59.03	25244.432	.992	.757
Res_20	58.77	25024.381	.996	.755
Res_21	58.77	25024.647	.996	.755
Res_22	58.45	24750.923	1.000	.752
Res_23	58.84	25079.673	.995	.756
Res_24	58.58	24860.185	.999	.753
Total	30.19	6604.161	1.000	.992

3. Hasil Uji Reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	41

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	25



LAMPIRAN 4

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

1. Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Strategi_koping	30	15.03	1.991	12	19
Tingkat_stres	30	20.43	4.183	14	29

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Strategi_koping	Tingkat_stres
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.03	20.43
	Std. Deviation	1.991	4.183
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.153
	Positive	.140	.153
	Negative	-.072	-.087
Test Statistic		.140	.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.138 ^c	.071 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Y				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
1.748	7	22	.149	

ANOVA

Y					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	193.783	7	27.683	1.942	.111
Within Groups	313.583	22	14.254		
Total	507.367	29			

LAMPIRAN 5

Hasil Analisis Data Univariat

1. Hasil uji frekuensi usia dan jenis kelamin

Statistics

		Jenis_kelamin	Usia
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	4	13.3	13.3	13.3
	22	21	70.0	70.0	83.3
	23	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	21	70.0	70.0	70.0
	laki-laki	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

2. Hasil uji frekuensi strategi koping

Statistics

Strategi_koping		
N	Valid	30
	Missing	0

Strategi_koping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Emotion Focused Coping	3	10.0	10.0	10.0
	Problem Focused Coping	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

3. Hasil uji frekuensi stres

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	46.7	46.7	46.7
	tinggi	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

4. Hasil uji *crosstabulation*

a. Tabulasi silang Jenis kelamin dengan strategi koping

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_kelamin * Strategi_koping	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Jenis_kelamin * Strategi_koping Crosstabulation

Count

		Strategi_koping		Total
		Emotion Focused Coping	Problem Focused Coping	
Jenis_kelamin	perempuan	3	18	21
	laki-laki	0	9	9
Total		3	27	30

b. Tabulasi silang jenis kelamin dengan stres

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_kelamin * Stres	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Jenis_kelamin * Stres Crosstabulation

Count

		Stres		Total
		rendah	tinggi	
Jenis_kelamin	perempuan	9	12	21
	laki-laki	5	4	9
Total		14	16	30

c. Tabulasi silang usia dengan strategi koping

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * Strategi_koping	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Usia * Strategi_koping Crosstabulation

Count

		Strategi_koping		Total
		Emotion Focused Coping	Problem Focused Coping	
Usia	21	0	4	4
	22	3	18	21
	23	0	5	5
Total		3	27	30

d. Tabulasi silang usia dengan stres

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * Stres	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Usia * Stres Crosstabulation

Count

		Stres		Total
		rendah	tinggi	
Usia	21	2	2	4
	22	8	13	21
	23	4	1	5
Total		14	16	30

LAMPIRAN 6

HASIL UJI ANALISA BIVARIAT

1. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Strategi_Koping	Tingkat_stres
Spearman's rho	Strategi_Koping	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.009
	N	30	30
	Tingkat_stres	Correlation Coefficient	.470**
		Sig. (2-tailed)	.009
	N	30	30

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

2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.416 ^a	.173	.144	3.870

a. Predictors: (Constant), Strategi_koping

LAMPIRAN 8

Wawancara pra penelitian pada mahasiswa jurusan Matematika pada tanggal 21 Februari 2018



lampiran 7

Hasil Sebaran Angket Penelitian Strategi Koping

Re s	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	T	
1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15
2	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16
3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15
4	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19
5	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14
6	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
7	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	17
8	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	14
9	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
10	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16
11	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
12	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15
13	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12
14	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15
15	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
16	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
17	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16
18	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18
19	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
20	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	13
21	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	12
22	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16
23	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	15
24	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15
25	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13

26	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13
27	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	14
28	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
29	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	14
30	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	13

Hasil Sebaran Angket Penelitian Stres

R e s	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	T														
1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	22			
2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	21	
3	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	14	
4	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	22			
5	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	17	
6	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	24			
7	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	19	
8	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	18
9	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	23	

10	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	24
11	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	25	
12	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	25		
13	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	6
14	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	8	
15	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	23	
16	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	27		
18	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	22		
19	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4		
20	2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
21	2	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	4
22	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	8
23	2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	8
24	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
25	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	21		
2	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	2		

