

**“Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan
Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang
Menyusun Skripsi”**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk memenuhi sebagian Dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Disusun Oleh :
SYAFRIE MA'ARIEF
NBI. 1511700071**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
2022**

**“Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan
Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang
Menyusun Skripsi”**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk memenuhi sebagian Dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Disusun Oleh :
SYAERIE MA'ARIEF
NBI. 1511700071**

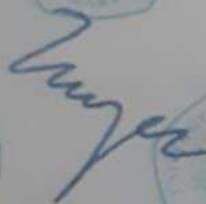
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Syafrie Ma'Arief
NBI : 1511700071
JUDUL : "Hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi"

Surabaya, 4 Juli 2021
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. IGAA. Noviekayati,
M.Si, Psikolog

Dosen Pembimbing II



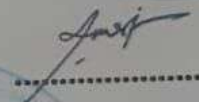
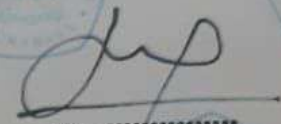
Amherstia Pasca Rina,
S.Psi, M.Psi, Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**

**Pada Tanggal : 07
Januari 2022 Dewan
Penguji :**

- 1. Drs.Sahat Saragih, M.si**
- 2. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog**
- 3. Amherstia Pasca Rina, M.Psi, Psikolog**



**Mengetahui,
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
Dekan,**



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog

NPP : 20510.02.0552

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Syafrie Ma" Arief

NPM : 1511700071

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : **Hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi"**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Kecenderungan stres pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi " ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 07 Januari 2022



(Syafrie Ma" Arief)



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
S U R A B A Y A

BADAN PERPUSTAKAAN
JL. SEMOLOWARU 45
SURABAYA
TLP. 031 593 1800 (EX 311)
EMAIL: PERPUS@UNTAG-
SBY.AC.ID.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syafrie Ma'Arief
Nbi : 1511700071
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Sarjana Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya meyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, atas karya saya yang berjudul:

Hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi"

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya Pada Tanggal : 20 Juli 2021



enyatakan
Syafrie Ma'Arie

HALAMAN MOTTO

Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Ayah dan Ibu saya. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.”

Untuk diri saya

Dengan adanya semangat dalam diri membuat saya bisa melewati rintangan dalam hidup, apapun resiko dan ingatlah untuk memiliki hati yang baik dan ikhlas dalam berbuat kebaikan

CURRICULUM VITAE

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Syafrie Ma''Arief
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 28 Mei 1998
Jenis Kelamin : Pria
Agama : Islam
Alamat : Jl. Kedung Sroko 4 / 16 B
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : ariefsyafrie1998@gmail.com
No. Telepon : 082143784569



B. Riwayat Pendidikan

2004 - 2010 SDN Pacarkeling 6 Surabaya
2010 - 2013 SMP Muhammadiyah 10 Surabaya
2015 - 2017 SMAN 2 Surabaya
2017 - Sekarang Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2019 Pegawai Agen Pos AA
2020 Pegawai PT POS INDONESIA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa. Karena berkat, rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik serta tepat pada waktunya. Mengingat keterbatasan yang penulis miliki, sehingga penulis merasa masih selalu kurang dan meskipun demikian akhirnya penulis berkeyakinan bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna, maka jadilah skripsi ini, meskipun tentunya masih jauh dari kata sempurna.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, saran, serta bantuan yang telah diberikan untuk menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik, kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang sangat penulis hormati.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
3. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 dan Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, perhatian serta bantuannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Wali Penulis yang telah membimbing dan mendampingi penulis dengan baik dan hangat selama delapan semester ini
5. Orangtua penulis yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doanya selama ini sehingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya
6. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam penyebaran skala pengukuran.
7. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan dan penyelesaian tugas ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran serta pemikiran kritis yang bersifat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, peneliti mengharapkan semoga penyusunan skripsi

ini bermanfaat bagi semua pihak, baik manfaat secara teoritis maupun secara praktis. Tentunya untuk mendukung perkembangan ilmu psikologi di Indonesia.

Penulis



Syafrie Ma' Arief

1511700071

HUBUNGAN ANTARA PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN KECENDERUNGAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Syafrie Ma'Arief

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Ariefsyafrie1998@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan kecenderungan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 sebanyak 98 subyek. Penelitian dilakukan dengan penyebaran angket dengan *purposive sampling*. Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan kecenderungan stress adalah tehnik *spearman's rho* dengan non *parametrik statistik*. Hasil perhitungan analisa data tersebut diperoleh koefisien korelasi *spearman's rho* sebesar nilai $r_{xy} -0,781$ dan $p=0,000$ dengan taraf signifikan ($p<0,05$) artinya variabel bebas (X) *Problem focused coping* dengan variabel terikat (Y) kecenderungan stress mempunyai hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *Problem focused coping* dengan variabel kecenderungan stress, artinya semakin rendah *Problem focused coping* maka semakin tinggi kecenderungan. Sebaliknya semakin tinggi *Problem focused coping* maka semakin rendah kecenderungan stress. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima. Hasil R Squared menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki pengaruh sebesar 59,3% terhadap kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: *problem focused coping, kecenderungan stress, mahasiswa*

THE RELATIONSHIP BETWEEN FOCUSED COPING PROBLEMS AND STRESS TRENDS IN STRESS THESIS

Syafrie Ma'Arief

Universitas 17 agustus 1945 surabaya

Ariefsyafrie1998@gmail.com

ABSTRAK

This study aims to determine the relationship between problem focused coping with stress tendencies in students who are working on theses. The subjects of this study were final semester students who were working on a thesis at the psychology faculty of the University of 17 August 1945 with a total of 98 subjects. The research was conducted by distributing questionnaires with purposive sampling. The correlation technique used to determine the relationship between problem focused coping and stress tendencies is the Spearman's Rho technique with non-parametric statistics. The results of the calculation of the data analysis obtained Spearman's rho correlation coefficient of r_{xy} value -0.781 and $p = 0.000$ with a significant level ($p < 0.05$) meaning that the independent variable (X) Problem focused coping with the dependent variable (Y) the tendency to stress has a very strong relationship. This means that there is a very significant negative relationship between the problem focused coping variable and the stress tendency variable, meaning that the lower the problem focused coping, the higher the tendency. On the other hand, the higher the problem focused coping, the lower the stress tendency. So, the hypothesis proposed in this study is accepted. The results of R Squared show that problem focused coping has an effect of 59.3% on the tendency of stress in students who are working on thesis.

Keywords: *problem focused coping, stress tendencies, students*

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PESEMBAHAN	vii
CURICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Peneliti	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kecenderungan Stres	11
1. Pengertian Stres	11
2. Sumber stres	12
3. Gejala stres	13
4. Tahap stres	15
5. Faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa skripsi	17
6. Aspek-aspek stres pada mahasiswa dalam membuat skripsi	19
B. <i>Problem Focused Coping</i>	22
1. Definisi <i>Problem Focused Coping</i>	22
2. Bentuk-bentuk <i>Problem Focused Coping</i>	23
3. Jenis-jenis <i>Problem Focused Coping</i>	25
4. Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i>	25

5. Faktor yang mempengaruhi <i>Problem focused coping</i>	27
C. Kerangka berpikir	28
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Populasi dan sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
B. Jenis Penelitian dan Variabel Penelitian	34
C. Instrumen Pengambilan Data	34
1. Skala 1 Kecenderungan stres	35
a. Definisi Operasional	35
b. Pengembangan Alat Ukur.....	35
2. Skala 2 <i>Problem Focused Coping</i>	37
a. Definisi Operasional	37
b. Pengembangan Alat Ukur.....	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	41
a. Uji Prasyarat.....	41
b. Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
a. Pelaksanaan penelitian	45
b. Hasil penelitian	45
c. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
a. Kesimpulan	51
b. Saran	51
Daftar Pustaka	53

DAFTAR TABEL

3.1	<i>BluePrint</i> Sebaran Aitem Skala Stress	36
3.2	<i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Problem Focused Coping</i>	38
3.3	Sebaran aitem skala kecenderungan stress uji validitas	40
3.4	Sebaran aitem skala <i>Problem focused coping</i> uji validitas	40
3.5	Hasil Uji Reliabilitas	41
3.6	Hasil Uji Normalitas.....	42
3.7	Uji Linieritas Alat Ukur	43
4.1	Hasil Perhitungan Korelasi Spearman"s rho	45
4.2	Hasil R Square.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. LAMPIRAN A Skala (Y) Kecenderungan Stress	57
2. LAMPIRAN B Skala (X) <i>Problem Focused Coping</i>	61
3. LAMPIRAN C Tabulasi Variabel Y (Kecenderungan Stress)	65
4. LAMPIRAN D SKALA X (<i>Problem Focus Coping</i>)	71
5. LAMPIRAN E Hasil Uji Validitas	75
6. LAMPIRAN F Hasil Uji Reliabilitas	77
7. LAMPIRAN G, Hasil Uji Normalitas, Hasil Uji Linearitas, Hasil Uji Hubungan	83