

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

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



Oleh :

**NURUL HIDAYATUS SHOLIAH
NPM : 1511900121**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

NURUL HIDAYATUS SHOLIAH

NPM : 1511900121

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Hidayatus Sholihah

NPM : 1511900121

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana serta tidak melakukan penjiplakan dari karya ilmiah orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 27 Juni 2023



Nurul Hidayatus Sholihah

NBI: 1511900121



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 0315931800 (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 dibawah ini:

Nama : Nurul Hidayatus Sholihah
NPM : 1511900121
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non exclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

Dengan *Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non exclusive 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 selama :

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 17 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Nurul Hidayatus Sholihah)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nurul Hidayatus Sholihah

NBI : 1511900121

Judul : Hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa

Surabaya, 22 Juni 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I


Drs. Sahat Saragih., M.Si

Dosen Pembimbing II


Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog


HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

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

Pada Tanggal 4 Juli 2023

Dosen Penguji :

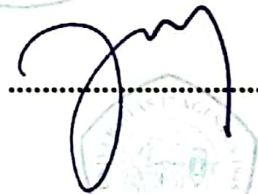
1. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog



2. Drs. Sahat Saragih., M.Si



3. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Hidup itu keras, dan segala sesuatunya tidak selalu berjalan dengan baik, tetapi kita harus berani dan melanjutkan hidup kita”

(Min Yoongi)

“Life is a journey to be experienced, not a problem to be solve”

(Winnie the Pooh)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu senantiasa mendoakan dan mendukung penulis demi kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini.

Kepada orang-orang terdekat penulis yang selalu mendukung dan membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Serta kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga pada titik ini.

CURRICULUM VITAE



A. Identitas Diri

Nama : Nurul Hidayatus Sholihah
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 3 April 2001
Alamat : Bronggalan Sawah 4 Buntu No. 47 Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
No. Telepon : 085806666248
Alamat Email : nhidayatus30@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Pacarkeling 1 Surabaya
SMP : SMP Hidayatul Ummah Surabaya
SMA : SMAN 3 Surabaya
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Pengalaman Organisasi

- Divisi Make up UKM Paduan Suara Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya PARAMATAGS (2019 – 2021)
- Divisi Rumah Tangga UKM Paduan Suara Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya PARAMATAGS (2021 – 2022)
- Co Sie Humas Psikologi Mengabdikan SSC Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2021)
- Panitia PKKMB Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2021)

D. Pengalaman Kerja

- Magang Kerja PT. PJB Academy Surabaya (Mei – Agustus 2022)

E. Kemampuan

- Mampu mengoperasikan aplikasi office seperti Ms. Word, Ms. Excel, dan Ms. Power Point
- Menguasai Beberapa Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas berkah dan kemudahan yang diberikan Allah SWT, serta tidak lupa sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi yang telah penulis selesaikan dengan judul “Hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa” untuk memenuhi prasyarat kelulusan S1 Sarjana Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Naskah skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa arahan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa orang yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini yaitu:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah menyertai penulis dari awal menyusun skripsi hingga saat ini.
2. Prof Dr. H. Mulyanto Nugroho, MM, CMA., CPA, selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sekaligus Dosen Wali penulis dari semester 1 hingga akhir yang telah membimbing dan mengarahkan proses jalannya perkuliahan.
5. Amherstia Pasca Rina, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
6. Drs. Sahat Saragih., M.Si selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing I yang selalu memberikan motivasi, dukungan, pendampingan, dan selalu sabar dalam proses pendampingan penyusunan skripsi ini hingga selesai
7. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing II yang selalu memberikan motivasi, dukungan, pendampingan, dan selalu sabar dalam proses pendampingan penyusunan skripsi ini hingga selesai
8. Para Dosen Program Studi Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga menjadi pengetahuan penulis saat menyusun skripsi ini
9. Kedua orang tua penulis yang telah membantu secara dukungan, financial, dan doa kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan
10. Kepada keluarga besar Bapak Awi selaku keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis

11. Teman-teman saya yang berada di “Tim Engga sambat Engga Hore” Nadaa, Novia, Cindy, Tri Hadi, Rouf, Indra, Abil yang telah menjadi teman kerja sama yang baik, dukungan, serta bantuan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Teman-Teman “Sobat Mawu” Nadaa Salsabiilaa, Novia Shaffi Maudiana, Diah Puspita Dewi selaku teman seperjuangan penyusunan skripsi ini yang selalu memberikan dukungan, bantuan, saran, semangat, dan hiburan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini
13. Felixia Sellawati, Rosalia Juwita Putri selaku teman seperjuangan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi yang selalu memberikan saran dan dukungan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini
14. Kepada semua teman-teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan
15. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya dalam membantu penulis guna menjadi subjek dalam penelitian ini

Penulis menyadari bahwa penulis masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dari penulis. Penulis berharap bahwa dengan skripsi ini dapat menjadi riset baru untuk menambah pengetahuan dan dapat menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

Surabaya, 27 Juni 2023



Nurul Hidayatus Sholihah

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Nurul Hidayatus Sholihah
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
nhidayatus30@gmail.com

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang ada pada mahasiswa dikarenakan adanya tuntutan dan tekanan akademik yang wajib dikerjakan dan terkadang melebihi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut yang dapat menyebabkan tertekan baik secara fisik maupun emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2020 dengan melibatkan 122 responden. Penelitian ini menggunakan skala *problem focused coping* dan skala stres akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho IBM Statistic Package For Social Science (SPSS)* versi 25 for windows. Hasil analisis data diperoleh nilai sebesar -0,648 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), menunjukkan terdapat hubungan berkorelasi negatif antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : *Problem focused coping*, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND ACADEMIC STRESS FOR STUDENTS

Nurul Hidayatus Sholihah

Faculty of Psychology, University of August 17 1945 Surabaya

nhidayatus30@gmail.com

Academic stress is a condition that exists in students due to academic demands and pressures that must be done and sometimes exceed the individual's ability to deal with these demands which can cause physical and emotional distress. The purpose of this study was to determine the relationship between problem focused coping and academic stress in students. This study uses quantitative research with probability sampling technique, namely simple random sampling. The subjects in this study were active students of the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945 Surabaya Class of 2020 involving 122 respondents. This study used a problem focused coping scale and an academic stress scale. Data analysis in this study used Spearman's Rho analysis technique IBM Statistic Package For Social Science (SPSS) version 25 for windows. The results of data analysis obtained a value of -0.648 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), indicating that there is a negative correlation between problem focused coping and academic stress in students. That is, the higher the problem focused coping, the lower the academic stress in students.

Keyword : Problem focused coping, Academic Stress, Students

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Stres Akademik	9
1. Pengertian Stres Akademik	9

2.	Aspek Stres Akademik	10
3.	Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	12
B.	<i>Problem Focused Coping</i>	14
1.	Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	14
2.	Aspek-Aspek <i>Problem focused coping</i>	15
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem focused coping</i>	16
C.	Kerangka Berpikir	17
D.	Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
A.	Populasi dan Partisipan	21
1.	Populasi	21
2.	Partisipan	21
B.	Desain Penelitian	21
C.	Instrumen Pengumpulan Data	22
1.	Skala Stres Akademik	22
2.	Skala <i>Problem Focused Coping</i>	26
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	30
1.	Uji Prasyarat	30
2.	Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		33
A.	Pelaksanaan Penelitian	33
B.	Hasil Penelitian	33
1.	Hasil Statistik Usia Subjek	33
2.	Hasil Statistik Jenis Kelamin Subjek	34
C.	Analisis Deskriptif	34
1.	Analisis Deskriptif Stres Akademik	34
2.	Analisis Deskriptif <i>Problem Focused Coping</i>	35
D.	Hasil Analisis Data	35

E. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert.....	22
Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik.....	23
Tabel 3. Blue Print Aitem Skala Stres Akademik setelah uji coba	25
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	26
Tabel 5. Blue Print Skala Problem focused coping.....	27
Tabel 6. Blue Print Aitem Skala Problem focused coping setelah uji coba.....	28
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Problem focused coping	29
Tabel 8. Penilaian Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 9. Penilaian Hasil Uji Linieritas	30
Tabel 10. Usia Subjek	33
Tabel 11. Jenis Kelamin	34
Tabel 12. Hasil Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 13. Hasil Kategorisasi Skala Problem focused coping.....	35
Tabel 14. Hasil Uji korelasi Sperman's Rho.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	18
Gambar 2. Bagan Variabel.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	45
Lampiran 2. Aitem Skala Problem focused coping.....	45
Lampiran 3. Aitem Skala Stres Akademik.....	47
Lampiran 4. Tabulasi Data Problem focused coping	50
Lampiran 5. Tabulasi Data Stres Akademik	55
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Problem focused coping	59
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres akademik	64
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	70
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas.....	71
Lampiran 10. Hasil Uji Spearman's Rho	71
Lampiran 11. Hasil Uji Kategorisasi.....	72