

GAMBARAN *COPING STRES* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

SKRIPSI

Oleh

KRISTIAN KIA

NIM 4512091040

UNIVERSITAS

BOSOWA



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA
MAKASSAR
2019

GAMBARAN *COPING STRES* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

UNIVERSITAS

BOSOWA

Oleh

KRISTIAN KIA

NIM 4512091040

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA
MAKASSAR
2019

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

GAMBARAN COPING STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh

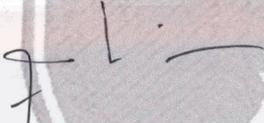

KRISTIAN KIA
NIM 4512091040

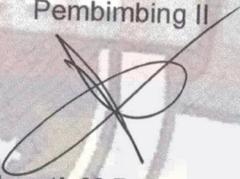
Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II


Hasniar AR, S.Psi., M.Si
NIDN: 0920077901

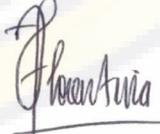

Sri Hayati, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0930058302

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Psikologi,

Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi,


Musawwir, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0927128501


Titin Florentina P., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931107702

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacukan dalam naskah ini dan ditulis di dalam daftar pustaka

Makassar, Oktober 2019



KRISTIAN KLA
NIM 4512091090

MOTTO

**“ KARENA TUHANLAH YANG MEMBERIKAN
HIKMAT, DARI MULUT-NYA DATANG
PENGETAHUAN DAN KEPANDAIAAN”**

(Amsal 2:6)

**“BERMIMPILAH, YAKIN DAN PERCAYALAH
WUJUDKAN MIMPI ITU”**

Kristian Kia

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1. Orangtuaku tercinta**
- 2. Saudara-saudariku yang setia mendukung saya**
- 3. Teman-teman yang setia menemani**
- 4. Almamater Fakultas Psikologi**
- 5. Almamater Kampus Universitas Bosowa**

Makassar

BOSOWA

**GAMBARAN COPING STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

KRISTIAN KIA

4512091040

Abstrak

Email:Christian93kia@gmai.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa psikologi Universitas Bosowa Makassar. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah skala coping stress terhadap 403 mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat *coping stress* terhadap mahasiswa. Dimana *coping stress* sangat tinggi.

Kata Kunci :Mahasiswa, Stres, Coping Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan kasihnya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dalam bentuk yang sederhana. Semoga hasil penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan dipergunakan sebagai salah satu acuan dalam melaksanakan penelitian-penelitian yang lebih baik.

Harapan sebagai penulis, semoga skripsi ini membantu dalam menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca, sehingga penulis dapat memperbaiki bentuk dan isi penulisan ini, agar dapat menjadi yang lebih baik lagi. Dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan disebabkan oleh pengalaman penulis yang masih kurang. Melalui hal ini, penulis mengharapkan kritikan dan saran untuk membuat hasil penelitian dalam skripsi ini menjadi lebih baik. Melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Orang tuaku yang senantiasa memberikan , motivasi dan membiayai kuliah saya sampai selesai
2. Kepada kakak-kakak ku tersayang, **Juita Denna, Marlin Kamban, Welem Salombe'** yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini bisa selesai. Dan adek terkasih **Swingli** yang masih dalam bangku sekolah dasar

3. Pembimbing saya dengan hormat saya tuliskan namanya ibu **Hasniar AR.,S.Psi.,M.Si** sebagai pembimbing I, yang selalu mendorong dan memotivasi dan rela meluangkan waktunya untuk membagi ilmu dengan saya, dan terima kasih telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing saya dengan hormat saya tuliskan namanya ibu **Sri Hayati.,M.Psi.,Psikolog** sebagai pembimbing II, yang selalu memberi solusi setiap saya mengalami kesulitan, dan juga rela meluangkan waktunya untuk membagi ilmu dan pengetahuannya kepada saya, terima kasih telah banyak membantu dalam pengerjaan skripsi ini.
5. Bapak Dekan Fakultas Psikologi, bapak **Musawwir, S.Psi.,M.Pd** yang memberikan bantuan dan dukungan dalam perkuliahan ini
6. Serta kepada seluruh dosen fakultas psikologi, terima kasih banyak telah memberikan ilmu dan pengalaman selama dalam perkuliahan
7. Bapak **Jufri** yang akrab kami panggil Pak Jupe' senantiasa sabar dan setia mengurus segala perlengkapan dan persyaratan dalam masa perkuliahan, penyusunan skripsi, ujian skripsi, terima kasih banyak atas bantuannya.
8. Kepada teman-teman seperjuangan **SYLVESTER** selalu setia dalam suka maupun duka selalu bersama, belajar dan berjuang bersama.

Beserta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu terima kasih atas segala bantuannya. Penulis berharap biarlah Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan yang kita lakukan.

Akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis berharap segala kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun, dengan penuh kerendahan hati penulis akan menerima semua kritikan dan saran itu demi untuk penulisan skripsi ini dengan lebih baik. Penulis berharap semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Makassar, Oktober 2019

Kristian Kia

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Stres	8
1. Pengertian Stres	8
2. Jenis-jenis Stres.....	9
3. Tahapan Stres.....	10
4. Gejal-Gejala Stres.....	11
5. Dampak Stres.....	11
B. Coping Stres.....	12

1. Pengertian Coping Stres.....	12
2. Bentuk-Bentuk Coping Stres.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stres.....	16
C. Mahasiswa	17
1. Defenisi Mahasiswa	17
D. Kerangka Penelitian.....	19
E. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Pendekatan Penelitian	21
B. Variable Penelitian	21
C. Defenisi Variabel	21
1. Defenisi Konseptual.....	21
2. Defenisi Operasional.....	22
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
1.Populasi.....	22
2.Sampel Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Uji Instrumen Penelitian	26
1.Uji Validitas.....	26
2.Uji Reliabilitas.....	26
G. Analisis Data	27
1.Analisis Deskriptif.....	27
2.Uji Asumsi.....	27

3.Uji Hipotesis.....	27
H. Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
1.Deskriptif Demografi.....	28
2.Deskriptif Coping Stres.....	31
3.Deskriptif Coping Stres Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan dan Usia.....	32
B. Pembahasan.....	33
1.Gambaran Coping Stres Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa Makassar.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa di dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta seharusnya menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa dengan sebaik-baiknya. Seyogyanya, mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Untuk mencapai harapan itu mahasiswa harus menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu dengan prestasi akademik yang memuaskan. Namun, kenyataannya masih terdapat mahasiswa yang memperoleh indeks prestasi yang kurang memuaskan, ada pula yang sudah menempuh kuliahnya lebih dari 5 tahun, bahkan ada mahasiswa yang sudah diberhentikan status mahasiswanya atau di *Drop Out* (DO).

Dalam Surat Keputusan Rektor Universitas Bosowa nomor 913/01/UNIBOS/VII/2019 tentang Pemberhentian (Drop Out) Sebagai Mahasiswa Unibos, terdapat 963 mahasiswa yang diputuskan untuk di DO. 28 diantaranya merupakan mahasiswa dari Fakultas Psikologi. Keputusan DO di keluarkan karena mahasiswa bersangkutan sudah melebihi batas masa kuliah S1 yakni 7 tahun. Di Fakultas Psikologi sendiri, masih terdapat mahasiswa yang aktif kuliah lebih dari 5 tahun. Antara lain masih terdapat 8 orang angkatan 2012 yang masih berstatus mahasiswa, sekitar 17 mahasiswa angkatan 2013, dan sekitar 15 mahasiswa angkatan 2014. Untuk indeks prestasi (IP), peneliti belum

menemukan data pasti mengenai jumlah mahasiswa yang IP yang di bawah 3.00, namun sepengetahuan peneliti terdapat beberapa mahasiswa psikologi yang memiliki IPK di bawah 3,0.

Aktifitas perkuliahan menuntut diselesaikannya kewajiban akademik antara lain : tugas-tugas kuliah, masuk mengikuti perkuliahan. Selain itu mahasiswa juga aktif di kegiatan lain seperti : aktif di organisasi baik organisasi kampus (internal) maupun organisasi luar (eksternal) kampus.

Dari data yang disajikan peneliti di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa mengalami kendala-kendala dalam menyelesaikan kuliahnya. Salah satu kendala yang dialami mahasiswa ketika menempuh kuliah adalah ketidakmampuan dalam mengelola tekanan atau halangan yang dialami.

Ada banyak hal yang bisa mempengaruhi mahasiswa dalam menempuh kuliahnya sehingga prestasi akademik tidak sesuai dengan harapan mereka. Salah satunya diakibatkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola dan menghadapi tekanan-tekanan yang dialami. Tekanan-tekanan yang dialami oleh mahasiswa tersebut disebut dengan stres. Stres menurut kamus psikologi adalah ketegangan, ketakutan, tekanan batin dan konflik.

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (dalam Gaol 2016), stres merupakan masalah yang umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia dan stres yang dialami oleh manusia merupakan persoalan yang sangat umum terjadi. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian

hidup yang tidak dapat dihindari. Baik di lingkungan kampus, tempat kerja, keluarga atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapa pun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau pun yang sudah lanjut usia.

Fenomena stres yang terjadi pada mahasiswa merupakan perasaan yang tidak nyaman yang sering dialami. Zuama 2014 (dalam Gabriel Oscar, AS 2015) mengatakan bahwa stres yang tampak bagi mahasiswa adalah perasaan yang tidak nyaman yang sering dirasakan baik di rumah (kos), maupun di kampus (kelas), adanya keinginan untuk berbagi beban dan kesulitan terhadap orang lain, sering mengalami gangguan saat tidur, nafsu makan terkadang menurun, sering menangis tanpa sebab dan perasaan selalu ingin pulang (*homesick*).

Dari kondisi psikologis, mahasiswa akan mengalami perubahan mengenai kemandirian, pertanggungjawaban terhadap diri sendiri, percaya diri, dan kemampuan bekerjasama dengan orang lain. Perubahan dari segi ekonomi adalah terjadi perubahan biaya hidup. Sedangkan pada perubahan kondisi budaya, perubahan yang dihadapi adalah perubahan bahasa, tata cara bergaul, cara berpikir, tata cara berbicara, norma sosial yang berlaku, dan harus bertoleransi dengan umat yang berbeda agama.

Perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat menjadi faktor yang menyebabkan stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Legiran, Azis, dan Bellinawati (2015) terhadap 240 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang berdomisili yang tidak tinggal bersama dengan orang tua mengalami stres sebanyak 24,6 % dan yang tidak mengalami stres sebanyak 23,8%. Stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dari dalam diri dan lingkungan. Individu dapat dikatakan stres ketika mengalami suatu kondisi adanya tekanan dari dalam diri dan lingkungan (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Ketika mahasiswa mengalami tekanan, mahasiswa tersebut memiliki strategi masing-masing untuk menangani permasalahan dan mengurangi tekanan yang dialaminya agar tidak mengalami stres. Hal-hal yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan atau menangani permasalahan tersebut disebut dengan *Coping Stres*. *Coping stres* diketahui akan berpengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak ataupun bersikap (Rizky, Zurharman & Risma, 2014). Tindakan yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stresnya akan berbeda-beda. King (2016), menambahkan bahwa proses *Coping Stres* melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau menguranginya.

Hasil wawancara singkat dengan salah seorang mahasiswa menyebutkan bahwa tugas yang menumpuk merupakan pemicu stres. Ia

tidak mampu mengerjakan tugas-tugas akademik dan selalu menunda. Hal ini membuat mahasiswi tersebut tidak mengerjakan beberapa tugasnya. Mahasiswi sering curhat kepada temannya atau menghubungi orangtuanya terkait dengan masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswi tersebut menggunakan coping yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused Coping*). Pada kasus ini sub bagian dari *emotion-focused coping* yang digunakan adalah *self distraction*, yang ditunjukkan mahasiswi dengan curhat dan menghubungi orangtuanya dalam menghadapi masalah yang dialami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2016) pada 100 orang responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 80% menyatakan tujuan mengonsumsi alkohol adalah untuk melepaskan diri dari masalah dan mencari ketenangan. Hal ini juga disampaikan oleh Nurlina (2013) bahwa dalam jumlah yang sedikit alkohol akan mempengaruhi pusat pengendalian diri dari otak yang menyebabkan rasa malu peminum alkohol berkurang, sehingga akan lebih berani berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain, dan menghilangkan rasa cemas. Oleh karena itu, beberapa individu memilih untuk menghilangkan rasa cemas akibat tekanan maupun permasalahan yang dihadapi dengan meminum alkohol.

Berdasarkan fenomena dan referensi serta beberapa penelitian terdahulu, penulis termotivasi untuk melanjutkan penelitian bertopik *Coping Stres* ini dengan lebih mempersempit fokus penelitian dengan

judul “**Gambaran Coping Stres Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa Makassar**”.



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat gambaran *coping stress* pada mahasiswa psikologi Universitas Bosowa Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Coping Stres* pada mahasiswa psikologi Universitas Bosowa.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan partisipasi dalam dunia pendidikan berupa referensi baru kepada peneliti, tenaga pendidik, mahasiswa, atau pembaca pada umumnya mengenai topik pembahasan *coping stress* dan terlebih khusus kepada mahasiswa fakultas psikologi

2. Secara Praktis

Dapat memberikan tambahan wawasan mengenai *coping stress* untuk mahasiswa, fakultas, dan universitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Sebagai manusia tentunya tidak terlepas dari kehidupan yang penuh dengan berbagai tantangan terutama mengenai masalah yang berkaitan dengan masalah pribadi yang dapat menimbulkan stress. Holmes dan Rahe (dalam Hanna Maryama 2015) mendefinisikan stres sebagai sebuah stimulus. Mereka meneliti tentang bagaimana hubungan antara kejadian yang menyebabkan stres dengan penyakit fisik. Menurut teori mereka kejadian yang terjadi berhubungan dengan pribadi, pekerjaan dan keuangan dapat menyebabkan stress walaupun itu dianggap kejadian yang menyenangkan.

Stres merupakan keadaan yang dialami manusia ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasi stres tersebut. Di dalam merespon stres semua organ tubuh terlibat, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, berbagai masalah kesehatan dan dapat menimbulkan masalah psikis seperti rasa cemas dan depresi (Terry dan Olga, 2005:44 dalam Dhea Eka Dewanti 2016). Menurut Campbell (Agolla dan Ongori 2009, dalam Dhea Eka Dewanti 2016) mengatakan bahwa stres sebagai respon yang dapat merugikan individu, memiliki tekanan yang berlebihan terhadap tuntutan yang diterima oleh individu.

Hardjana 1994 (dalam Nurliana Siapayung 2016), mengatakan bahwa stress merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Dari berbagai bentuk stres tersebut dapat mempengaruhi aktifitas individu bahkan dapat menimbulkan produktifitas menurun, menimbulkan rasa sakit dan gangguan mental.

Penelitian modern yang dilakukan oleh Hans Selye 1956 (dalam Carol Wade dan Carol Tavris 2007) mengatakan bahwa stressor yang terjadi pada lingkungan seperti : panas, dingin, kebisingan, rasa sakit, dan bahaya dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Bahkan stressor eksternal tersebut dapat mengakibatkan sakit. Ketika terjadi ketidakseimbangan, tubuh kemudian menggerakkan sumber-sumber dayanya untuk melawan stressor-stressor tersebut dan mengembalikan fungsi tubuh kembali ke dalam keadaan yang normal.

Dari penjelasan di atas dapat diberikan kesimpulan bahwa stress adalah ketidakmampuan individu dalam mengatasi tuntutan yang dialami oleh individu sehingga dapat menimbulkan stres.

2. Jenis-Jenis Stres

Menurut Quick dan Hans Selye (dalam Dhea Eka Dewanti 2016) stress dibedakan menjadi 2 golongan yaitu *distress* dan *eutres*. *Distress* adalah ketika individu memandang tuntutan yang sedang dialami dan merasa bahwa tuntutan itu sulit untuk diatasi, kemudian memberikan penilaian bahwa stress tersebut tidak bisa diatasi. Sedangkan *eutres*

merupakan kemampuan yang berlebihan yang dialami oleh individu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang diterima.

Dalam merespon mengenai stres, individu dapat melakukan respon yang berbeda-beda dan mengalami distress sehingga butuh suatu keseimbangan. Keseimbangan yang dilakukan adalah untuk menghindari dan meminimalkan *distress* untuk membangun sumber-sumber kemampuan individu dalam mengatasi stres yang dialami (Terry dan Olga, 2004 dalam Dhea Eka Dewanti 2016).

3. Tahapan Stres

Tahapan stres merupakan reaksi yang dialami tubuh ketika menghadapi stressor atau tekanan. Ada tiga tahapan yang dialami oleh tubuh menurut teori Hans Selye (dalam Dhea Eka Dewanti 2016). Tiga tahap dalam merespons sistemik tubuh terhadap kondisi tubuh yang menimbulkan stress, disebut sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS), yaitu :

- a. Tahap pertama, *alarm reaction* dari system saraf otonom yang meningkatkan system adrenalin seperti detak jantung, tekanan darah, dan otot menegang. Dalam tahap ini, disebut sebagai pertahanan tubuh.
- b. Tahap kedua, adalah tahap *resistance*, tahap ini merupakan respon secara fisik.

- c. Tahap ketiga, adalah tahap *exhaustion* atau kelelahan, terjadi apabila sumber stress terjadi dalam waktu yang cukup lama dan usaha yang dilakukan gagal untuk diselesaikan.

4. Gejala-Gejala Stres

Tanda-tanda atau gejala stres pada manusia dapat dilihat melalui kondisi fisiknya seperti berkeringat dingin pada tangan, kesulitan bernafas dan masih banyak lagi gejala lain yang menyebabkan tubuh terlihat stress. Menurut Robbins (dalam Dhea Eka Dewanti 2016) mengatakan bahwa ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk melihat gejala-gejala stress, meliputi :

- a. Gejala Fisiologis, yang berkaitan dengan kesehatan dan medis yang terlihat dari perubahan organ tubuh seperti detak jantung dan masalah pernafasan.
- b. Gejala Psikologis, gejala ini terjadi seperti kecemasan, mudah marah dan kebosanan.
- c. Gejala Perilaku, gejala ini dapat dilihat dari meningkatnya produktifitas seperti merokok, dan minum alkohol.

5. Dampak Stres

Stres merupakan hal yang tidak bisa dihindari oleh manusia. Stress terjadi disebabkan oleh berbagai faktor misalnya di lingkungan tempat kerja. Menurut Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari (2010:102-113 dalam Dhea Eka Dewanti 2016) akibat yang ditimbulkan oleh stres diantaranya :

- a. Kelelahan Akibat Kerja

Kelelahan kerja atau *burn out* terjadi ketika individu bekerja dalam situasi yang traumatik, tidak menyenangkan, rumit, sulit terselesaikan, tuntutan dan tekanan yang sangat berat. Kelelahan ini dapat meliputi fisik, emosional dan mental.

b. Psikosomatis

Penyakit ini disebabkan oleh faktor mental dan psikologis yang berupa gejala fisik seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

c. Trauma

Trauma adalah penyakit yang dialami oleh manusia dalam kondisi yang wajar terjadi dikarenakan dari sebuah kejadian yang mengagetkan dan terjadi secara tiba-tiba diluar kendali manusia.

d. Kelelahan Kepedulian

Kelelahan kepedulian disebabkan karena rasa empati dan kepedulian secara terus menerus sebagai akibat dari tuntutan sifat pekerjaan yang harus peduli terhadap orang lain.

B. Coping Stres

1. Pengertian Coping Stress

Coping termasuk konsep sentral dalam memahami kesehatan mental. *Coping* berasal dari kata *coping* yang bermakna harafiah pengentasan/penanggulangan (*to cope with*). *Coping* dimaknai sebagai salah satu cara individu dalam menguasai, memahami situasi atau kondisi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan,

ancaman. *Coping* merupakan reaksi individu ketika menghadapi stres atau tekanan. Joseph & Linley, 2005 (dalam Carole Wade dan Catrol Tavis 2007) mengatakan bahwa kata *Coping* berarti mengatasi, menghadapi dan memberikan kesan kepada orang yang mengalami kesulitan dan menunjukkan perilaku yang tidak membantu mengatasi kesulitan yang dialami. Santrock dalam Yaswinto mengatakan bahwa *coping* adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengelola keadaan yang membebani, dan berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stress atau masalah-masalah dalam hidup. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah strategi untuk mengelola perilaku terhadap pemecahan masalah yang paling sederhana tapi nyata, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah dan usaha yang dilakukan secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapi.

Jadi, *coping stres* adalah strategi yang dilakukan secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola situasi atau keadaan yang menimbulkan stres.

2. Bentuk- Bentuk Coping Stres

Coping stress adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Lazarus dalam Juli Maini Sitepu 2016). Ada dua bentuk *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (dalam Ghina 2017), yaitu : *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focus Coping*.

a. *Problem Focused Coping* merupakan strategi penyelesaian masalah dengan berfokus pada masalah yang sedang dialami. Dalam penyelesaian masalah ini individu akan mengatasi masalah dengan aktifitas yang dilakukan secara langsung dan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru.

Menurut Lazarus & Folkman, *Problem Focused coping* terdiri dari 3 macam yaitu :

1). Konfrontasi

Konfrontasi dalam coping mempunyai arti bahwa ketika individu mengalami masalah. Individu yang mengalami masalah tersebut secara langsung atau fokus ke sumber masalah.

2). Mencari Dukungan Sosial

Mencari dukungan sosial merupakan cara yang dilakukan oleh individu untuk meminta bantuan kepada keluarga maupun orang lain terkait dengan masalah yang dihadapi.

3). Merencanakan Pemecahan Masalah

Dalam penyelesaian masalah ini, individu memikirkan membuat dan menyusun rencana dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

b. *Emotional Focused Coping* merupakan penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi. Individu menggunakan cara ini dengan mengatur reaksi emosional terhadap stress tanpa mengatasi sumber masalah.

Menurut Lazarus & Folkman, *Emotional Focused Coping* ada 5 macam yaitu :

1). Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan hal yang dilakukan individu dengan menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dan tetap berfokus pada masalah yang dihadapi dengan kepala dingin.

2). Membuat Jarak

Membuat jarak merupakan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar dan membutuhkan waktu untuk tenang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

3). Penilaian Kembali Secara Positif

Penilaian kembali secara positif merupakan individu dapat menerima masalah yang dihadapi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah dan meninjau ulang masalah yang sedang dihadapi.

4). Tanggung Jawab

Tanggung jawab merupakan individu menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatu.

5). Lari atau Penghindaran

Lari atau penghindaran merupakan menjauh atau menghindar dari masalah yang dialami individu dan mencoba untuk melupakannya, karena dianggap bahwa masalah itu tidak penting.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stres

Untuk mengatasi dan menghadapi masalah, setiap individu menghadapinya dengan cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi individu itu sendiri. Dalam mengatasi berbagai masalah individu mengalami berbagai faktor.

Menurut Parker (1986) dalam Ghina 2017, mengatakan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *coping stress* yaitu ;

a. Karakteristik Situasional

Karakteristik situasional ini akan melihat dan menilai sesuatu apakah dapat dikontrol atau diubah, diinginkan atau tidak diinginkan, mengancam atau tidak mengancam.

b. Faktor Lingkungan

Faktor ini berasal dari fisik dan psikososial yang mempengaruhi perilaku dan perasaan individu. Peran lingkungan yang dihadapi oleh individu dapat mempengaruhi individu dalam melakukan coping.

c. Faktor Perbedaan Atau Personal Individu

Karakteristik atau perbedaan yang dialami individu yang mempengaruhi coping dapat berupa jenis kelamin, pendidikan, usia, dan status ekonomi individu.

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sebab berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tapi juga untuk kepentingan orang lain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar di perguruan tinggi. Dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang pendidikan tertinggi di antara yang lain. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual dan calon pemimpin menggantikan generasi sebelumnya.

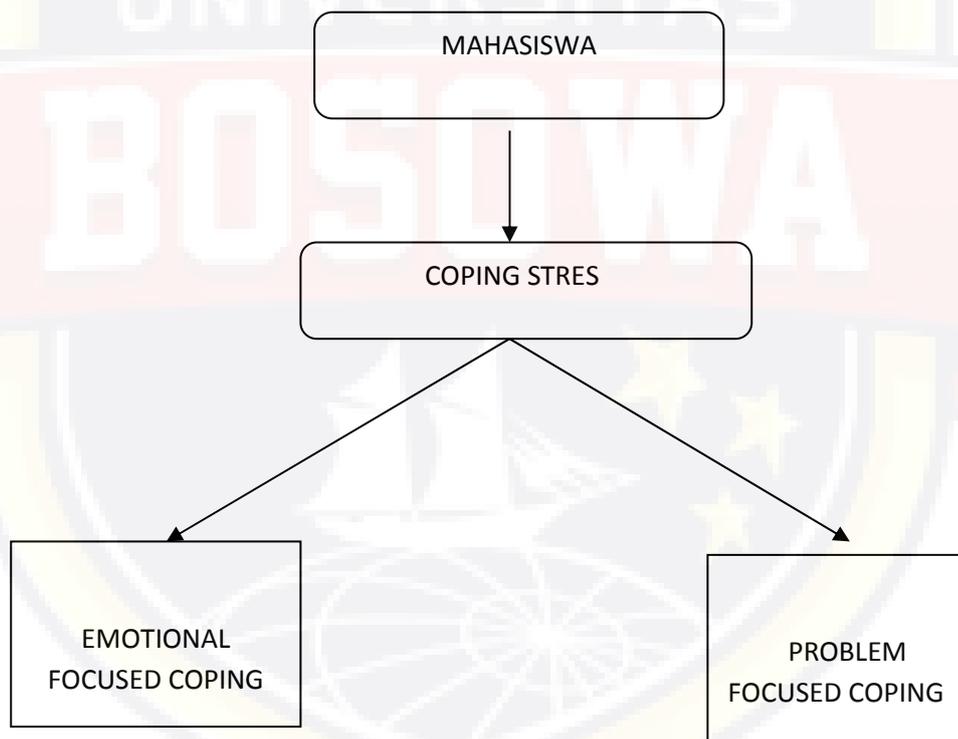
Secara umum, mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar di perguruan tinggi negeri maupun swasta yang sedang mengikuti semester berjalan. Menurut psikologi perkembangan mahasiswa berada pada rentan usia 18-25 tahun. Pada tahap ini, dapat digolongkan sebagai tahap remaja akhir dan masa dewasa awal, dan dilihat dari segi perkembangan, tugas pada usia ini adalah proses pematangan pendirian hidup (Yusuf

2012 dalam Ghina 2017). Dalam masa ini juga perkembangan otak mencapai kesempurnaan. System saraf sudah berfungsi dengan baik dan dapat menerima informasi yang sangat cepat (Carol & David dalam Ghina 2017).

Lain halnya menurut Hurlock dalam Yaswinto 2015, mengatakan bahwa mahasiswa secara menyeluruh berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun hingga 26 tahun, mengalami masa transisi dari masa remaja akhir menuju tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.

D. Kerangka Penelitian

Mahasiswa dalam menempuh perkuliahan tentunya tidak berjalan sesuai dengan harapan mereka. Di dalam menempuh perkuliahan banyak tantangan yang dihadapi sehingga menimbulkan stres. Di dalam mengelola stres tersebut dinamakan *coping stres*. Dalam *Coping Stres* ada dua jenis yaitu : *Emotional Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. Dari penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut :



Bagan 1. Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat gambaran *coping stress* pada mahasiswa psikologi universitas bosowa Makassar



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Tujuan dari metode penelitian kuantitatif adalah untuk menunjukkan hubungan antara variabel, menguji teori dan generalisasi yang mempunyai nilai perbandingan (Sugiyono, 2012 :14 dalam Dhea Eka Dewanti 2016). Penelitian ini berjudul gambaran coping stres pada mahasiswa psikologi universitas bosowa Makassar dengan menggunakan metode analisis deskriptif.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:2) variabel penelitian adalah pada dasarnya segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini memiliki variabel yang akan digambarkan.

C. Definisi Variabel

1. Definisi Konseptual

Coping stress adalah pencegahan atau penanganan masalah yang dialami oleh individu. Kemudian *coping stress* terdiri dari *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. *Problem Focused Coping* adalah upaya yang dilakukan atau aktifitas yang dilakukan untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres, sedangkan *emotional*

focused coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengontrol dari sesuatu yang menimbulkan stress (Lazarus & Folkman 1984).

2. Defenisi Operasional

Aspek dalam penelitian ini terdiri dari *Emotional Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. Kemudian indikator dari Emotional Focused Coping antara lain : *Seeking Social Emotional* (mencari dukungan sosial yang bersifat emosional), *distancing* (upaya kognitif atau upaya membuat harapan positif), *escape evoidance* (melakukan fantasi atau penghindaran masalah), *self control* (pengendalian emosi atau mengatur perasaan), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *positive reappraisal* (menilai masalah dengan positif yang bersifat religius). Indikator dari *Problem focused coping* antara lain: *Seeking informational support* (mencari dukungan informasi), *confrontive coping* (menyelesaikan masalah secara konkrit), dan *planful problem solving* (perencanaan pemecahan masalah).

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:61). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas Bosowa Makassar.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi . sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universits bosowa Makassar. Dalam pengambilan sampel digunakan teknik simple random sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono,2012:64). Dan dalam penelitian ini akan dilaksanakan di kota Makassar pada tahun 2019.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui salah satu instrument pengumpul data penelitian kuantitatif, yaitu skala. Instrument skala yang digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk item-item pernyataan (Azwar 2000).

Model skala dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Item-item dalam skala penelitian ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu pemberian skor untuk item pernyataan favorable (respon pendukung) yaitu skor tertinggi diberikan pada jawaban (Sangat Sesuai) SS=5, (Sesuai S=4, (Netral) N=3 (Tidak Sesuai) TS=2, (Sangat Tidak Sesuai) STS=1. Sedangkan item pernyataan unfavorable (respon tidak mendukung) yaitu jawaban responden akan diberi skor tertinggi pada

jawaban (Sangat Tidak Setuju) STS=5, (Tidak Setuju) TS=4, (Netral) N=3, (Setuju) S=2, (Sangat Setuju) SS=1. Item dibuat berdasarkan *blue-print* tentang *Coping Stress*.

Tabel 1. Blue Print Skala *Coping Stress*

No	Aspek	Indikator	Fav	Un Fav	Jml
1.	<i>Emotional Focused Coping</i> adalah usaha untuk mengontrol emosional terhadap situasi yang sangat menekan	a. <i>Seeking Social Emotional</i> = Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional	1,2,3		3
		b. <i>Distancing</i> = Upaya kognitif atau membuat harapan positif	7,8		2
		c. <i>Escape Evoidance</i> = melakukan fantasi (berandai-andai) atau penghindaran masalah	10,11,24,	12,15	6
		d. <i>Self Control</i> = pengendalian diri atau mengatur perasaan	25,26		1
		e. <i>Accepting</i>	13,14,21		3

		<i>Responsibility</i> = Menerima Tanggung jawab	16,17,18		3
		f. <i>Positive Reappraisal</i> = Menilai Masalah dari positif yang bersifat religius			
27	2. <i>Problem Focused Coping</i> =usaha untuk mengurangi stressor	a. <i>Seeking informasional support</i> = mencari dukungan informasi b. <i>Confrontive Coping</i> = Menyelesaikan masalah secara konkrit c. <i>Planful Problem Solving</i> =Perencanaan Pemecahan Masalah	4,19,20,2 2,23,6 5,27	9	4 2 2 1
		Total			=

F. Uji Instrumen Penelitian

Sebuah alat ukur yang dapat digunakan apabila dinyatakan valid dan reliable. Setelah mengumpulkan data, maka penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar 2000)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan derajat konsistensi alat ukur yang bersangkutan, bila diterapkan beberapa kali pada kesempatan yang berbeda (Sugiyono 2012). Reliabilitas alat ukur yang dapat dilihat dari koefisien reliabilitas merupakan indikator konsistensi atau alat kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukur (Azwar 2000).

Uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Alpha Cronbach's* yang hanya memerlukan satu kali pengenaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi di dalam tes itu sendiri. Teknik ini dipandang ekonomis, praktis dan berefisiensi tinggi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi (Azwar 2000). Pengujian

reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

G. Analisis Data

Adapun Metode Analisis Data dalam penelitian ini adalah :

1. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini akan digunakan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum dari sampel penelitian pada variabel penelitian.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linieritas dalam melakukan uji parametris. Dalam penelitian ini akan menggunakan bantuan SPSS.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis peneliti akan menggunakan teknik deskriptif. Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini yaitu apakah ada gambaran *coping stress* pada mahasiswa psikologi universitas bosowa Makassar.

H. Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian akan dilaksanakan di kampus Universitas Bosowa Makassar Faklutas Psikologi tahun 2019.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskriptif Demografi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran *coping stress* pada mahasiswa psikologi universitas bosowa Makassar, berdasarkan jenis kelamin, angkatan, dan usia.

Peneliti akan menjabarkan perolehan data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala penelitian *coping stress*, analisis data digunakan dengan menggunakan teknik deskriptif.

Tabel 2. Tabel Coping Stress

VARIABEL	N	MEAN	SKOR		SD
			MIN	MAX	
Coping Stres	403	102,52	78	129	8,68

a. Jenis Kelamin

Tabel 3. Deskripsi Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
L	74	18%
P	329	82%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa perempuan melakukan *coping stress* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dengan persentase perempuan 82% dan laki-laki 18%.

b. Angkatan

Tabel 4. Deskripsi Demografi Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2015	16	4 %
2016	69	17%
2017	72	18%

2018	119	30%
2019	127	32%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari tahun ke tahun dari setiap angkatan *coping stress* meningkat artinya bahwa dalam hal mengelola stress, mahasiswa bisa mengelola stresnya dengan baik.

c. Usia

Tabel 5. Deskripsi Demografi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
Usia di atas 18 tahun	279	69,2%
Usia di bawah 18 tahun	124	30,8%

Berdasarkan usia dapat dilihat seperti pada table di atas menunjukkan bahwa *coping stress* lebih tinggi berada pada usia di atas 18 tahun yaitu 69,2%, sedangkan usia di bawah 18 tahun sekitar 30,8%.

2. Deskripsi Coping Stres

a. Statistik Summary

Tabel 6. Norma Integrasi Yang Digunakan Dalam Penelitian

Skor Kategorisasi	Kategorisasi tingkat
$x > 115,54$	Sangat Tinggi
$106,86 < x < 115,54$	Tinggi
$98,18 < x < 106,86$	Sedang
$89,50 < x < 98,18$	Rendah
$x < 89,50$	Sangat Rendah

b. Kategorisasi

Tabel 7. Distribusi Frekwensi Skor Coping Stress Mahasiswa Psikologi Berdasarkan Kategori

Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
$x > 115,54$	27	7 %	Sangat Tinggi
$106,86 < x < 115,54$	95	24%	Tinggi
$98,18 < x < 106,86$	156	39%	Sedang
$89,50 < x < 98,18$	96	24%	Rendah
$x < 89,50$	29	7%	Sangat Rendah

3. Deskripsi Coping Stres Berdasarkan Demografi Jenis Kelamin, Angkatan Dan Usia

a. Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin * Kategori_CS Crosstabulation

Count

	Kategori_CS					Total
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
je Laki-laki	7	17	31	13	6	74
ni Perempuan	22	79	125	82	21	329
s_k						
Total	29	96	156	95	27	403

b. Angkatan

angkatan * Kategori_CS Crosstabulation

Count

	Kategori_CS					Total
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
2015	2	2	8	2	2	16
2016	4	20	25	12	8	69
2017	3	13	33	17	6	72
2018	11	33	45	26	4	119
2019	9	28	45	38	7	127
Total	29	96	156	95	27	403

c. Usia

usia * Kategori_CS Crosstabulation

Count

		Kategori_CS					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
usia	< 20 thn	17	57	82	57	8	221
	< 20 thn	12	39	74	38	19	182
Total		29	96	156	95	27	403

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan di atas diketahui bahwa ada mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang tinggi yaitu pada jenis kelamin. Disajikan bahwa coping stress perempuan 82% dibandingkan dengan laki- laki hanya 18%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pengelolaan stress cukup baik pada jenis kelamin perempuan.

Kemudian dari tahun ke tahun dilihat dari per angkatan disajikan bahwa jumlah persentase *coping stress* meningkat dari tahun ke tahun. Pada angkatan 2015 hanya 4 persen, kalau dibandingkan dengan angkatan 2019 sangat berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa khususnya mahasiswa psikologi

mengelola stressnya dengan baik, berdasarkan data yang disajikan.

Lain halnya dengan usia, disajikan bahwa usia di atas 18 tahun lebih mampu mengelola emosinya dibandingkan dengan yang berusia 18 tahun ke bawah. Dalam data tersebut disajikan bahwa mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas lebih baik dalam mengelola coping stressnya, dibandingkan dengan yang berusia 18 tahun ke bawah.

Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis ingin menyimpulkan bahwa coping stress pada mahasiswa psikologi unibos cukup baik. *Coping stress* yang cukup baik artinya mahasiswa mampu mememanajemenkan tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistik yang berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun yang tidak nyata Lazarus (dalam Safaria & Saputra 2009).

Tuntutan-tuntutan yang timbul yang dialami mahasiswa bisa berasal dari kondisi internal maupun eksternal mereka. Kedua tuntutan tersebut berkenan untuk mengubah hubungan antara diri mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya agar menghasilkan dampak yang lebih baik dan berusaha untuk meredakan beban emosional yang dirasakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dapat disimpulkan bahwa

1. Mahasiswa psikologi unibos dikatakan cukup baik dalam mengelola stresnya
2. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih baik dalam mengelola stresnya atau melakukan *coping stress* dibandingkan dengan laki-laki
3. Berdasarkan angkatan terlihat bahwa angkatan 2019 lebih tinggi mengelola *coping stress* daripada angkatan sebelumnya artinya bahwa dari tiap tahun *coping stress* meningkat terhadap mahasiswa
4. Berdasarkan usia yang disajikan terlihat bahwa usia di atas 18 tahun lebih mudah dalam melakukan *coping stress* daripada usia dibawah 18 tahun.

B. Saran

Bagi mahasiswa atau peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *coping stress*, disarankan supaya lebih mendalami dan memahami teori maupun aspek tentang *coping stress*.

DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J.E., & Ongori, H. An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students.

Academic Journal, Education Research and Review Vol.4 (2), pp 063-067.

Carol Wade & Carol Tavris (2007). Psikologi ed-9. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Dewanti, D.E. (2016). Tingkat stress pada mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi. Yogyakarta.

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

Sipayung, Nurliana (2016). Coping Stress Penulis Skripsi. Yogyakarta.

Sugiyono. (2012). Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Yusoff, M.S.B. (2010). *Stress, Stressors and Coping Strategies among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. Journal of Psychiatry, 11 (2), 1-15.*

LAMPIRAN

BOSOWA

SKALA PENELITIAN

GAMBARAN COPING STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

A. Identitas

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Tanggal Pengisian :/...../2019

B. Kata Pengantar

Teman-teman yang terkasih,

Pada kesempatan ini, saya meminta kerelaan dan ketersediaan teman-teman untuk mengisi skala ini. Skala ini digunakan untuk mengetahui **“Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa”**. Saya sangat mengharapkan teman-teman mengisi skala ini dengan teliti, jujur dan sesuai dengan diri dan teman-teman rasakan. Atas kesediaan teman-teman saya ucapkan terima kasih.

C. Petunjuk Pengisian

Di bawah ini ada sejumlah pernyataan tentang **“Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa”**. Skala ini terdiri dari 32 item harus dimakanai/dipahami sebagai pernyataan yang terkait dengan kondisi teman-teman. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti. Berikanlah tanda centang () pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan kondisi anda.

Pilihan Jawaban yang ada adalah sebagai berikut :

1. **Sangat Sesuai (SS)** = Hal ini **Sangat Sesuai** dengan yang anda rasakan terkait dengan kondisi stres akademik
2. **Sesuai (S)** = Hal ini **Sesuai** dengan yang anda rasakan terkait dengan kondisi stres akademik.
3. **Netral (N)** = Hal ini sesuai dengan keadaan **Netral** atau tidak tahu yang anda rasakan terkait dengan stres akademik.
4. **Tidak Sesuai (TS)** = Hal ini **Tidak Sesuai** dengan yang anda rasakan terkait dengan stres akademik
5. **Sangat Tidak Sesuai (STS)** = Hal ini **Sangat Tidak Sesuai** dengan yang anda rasakan terkait dengan stres akademik.

Langkah-langkah mengisi skala ini adalah secara praktis adalah sebagai berikut :

1. Baca dan pahami setiap pernyataan dalam skala ini !
2. Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan teliti sesuai dengan kondisi anda !
3. Berilah tanda centang pada kolom yang telah disediakan !

SKALA PENELITIAN

GAMBARAN COPING STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya pergi ke tempat teman ketika merasa lelah dalam mengerjakan tugas kuliah					
2.	Saya menelpon orang tua untuk meminta dukungan, ketika saya merasa putus asa					
3.	Saya mengajak teman untuk meminta solusi, bagaimana ia menghadapi masalah dalam perkuliahan					
4.	Saya selalu berusaha mencari informasi dari (baik dari kakak tingkat,teman,dosen dll) untuk membantu menyelesaikan masalah dalam perkuliahan					
5.	Walaupun saya sering merasa terpuruk dalam menghadapi beban kuliah, tetapi saya percaya bisa menyelesaikannya dengan baik					
6.	Apabila saya sudah lelah berpikir dalam menghadapi beban kuliah, saya mengambil waktu sejenak untuk beristirahat					
7.	Jika saya merasa putus asa kerja skripsi, saya suka menghayal/membayangkan sesuatu hal yang menurut saya menarik, sehingga saya termotivasi dalam menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
8.	Salah satu cara saya bangkit dari keterpurukan dalam menghadapi beban kuliah adalah saya membayangkan seandainya beban kuliah ini cepat selesai tepat waktu, sehingga orang tua bangga terhadap saya					
9.	Ketika saya merasa depresi memikirkan beban					

	kuliah, saya mengatasinya dengan minuman keras, merokok dan lain sebagainya					
10.	Saya bisa memaklumi situasi bila dosen tiba-tiba menunda waktunya untuk mengajar , karena beliau sedang sibuk					
11.	Saat emosi saya tidak stabil menghadapi kuliah, saya memilih diam sejenak untuk menenangkan diri daripada melupakannya					
12.	Saya langsung emosi saat dosen kurang serius dalam merespon/menanggapi pertanyaan yang saya ajukan terkait dengan mata kuliah					
13.	Saya bisa mempertanggung jawabkan tugas yang saya buat, karena saya mengerjakannya dengan sungguh-sungguh					
14.	Ketika dosen banyak memberikan arahan/masukan, saya menerimanya dengan senang hati					
15.	Saya kurang serius dalam mengerjakan tugas kuliah yang diberikan, karena saya mahasiswa yang kurang bertanggung jawab					
16.	Setiap kali saya merasa putus asa dalam mengerjakan tugas, saya berdoa supaya diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas sampai akhir					
17.	Saya selalu melibatkan Tuhan dalam segala aktifitas saya, terutama saat menghadapi beban kuliah					
18.	Saya mengambil waktu teduh untuk cerita/curhat kepada Tuhan terkait dengan kuliah yang sedang saya perjuangkan saat ini, hingga saya merasa lega					
19.	Ketika saya merasa putus asa dalam mencari buku referensi, saya bertanya kepada dosen agar					

	memberikan informasi terkait dengan buku yang saya inginkan menyangkut tugas kuliah					
20.	Saya mencari dosen lain yang bisa diajak berdiskusi untuk mendapatkan opini pembandingan, bila saya kurang puas dengan dosen pengajar mata kuliah					
21.	Saya tidak akan meminta pendapat orang lain , saat saya sedang mengalami beban kuliah					
22.	Saya berusaha meminta bantuan dosen agar teliti dalam memeriksa tugas kuliah saya					
23.	Saya segera mencari cara untuk menyelesaikan beban kulliah yang saya alami					
24.	Saya suka mengulu-ulur waktu dalam mengerjakan tugas kuliah saya					
25.	Setiap kali saya mengerjakan tugas kuliah saya, saya menganalisis letak kesalahan yang saya buat, lalu memperbaikinya					
26.	Untuk menghindari terjadi banyak kesalahan dalam tugas kuliah saya, saya selalu membaca ulang hasil yang saya buat					
27.	Saya menggunakan waktu dengan baik untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen					