HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Meisy Novitasari

30701800074

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Meisy Novitasari
30701800074

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing	Tanggal
Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog	21 Juli 2022

Semarang, 21 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Meisy Novitasari
Nim: 30701800074

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 26 Juli 2022

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog	.....
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog	.....
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog	.....

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Agustus 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Meisy Novitasari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut

Semarang, .. Juli 2022

Yang Menyatakan,

Meisy Novitasari

30701800074

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra’d ayat 11)

“ Allah tidak membebani jiwa lebih dari yang dapat ditanggungnya”

(QS. Al-Baqarah ayat 286)

“Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta pertolonganlah kepada Allah dan jangan engkau merasa lemah”

(HR. Muslim)

“Semua orang berjalan dan berjuang dijalannya masing-masing. Jangan merasa lemah dan rendah hanya karena orang lain tampak hebat, karena sesungguhnya kita tidak pernah tau badai seperti apa yang mereka hadapi dan kesakitan seperti apa yang mereka lalui”

PERSEMBAHAN

Peneliti persembahkan karya ini kepada :

Kedua orangtuaku Bapak Siswanto dan Mama Mugiasih yang tak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, cinta kasih, nasehat, dan materi serta adiku tercinta Naura yang selalu memberi semangat.

Dosen pembimbng skripsi Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., S.Psi yang selalu memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semua pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayahNya yang luar biasa peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapat gelar sajrana (SI) Psikologi. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang dilakukan, kesulitan dan berbagai kendala yang dialami memang tidak mudah namun berkat Ridho Allah SWT dan dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, peneliti mampu melewati semuanya dengan baik dan berhasil hingga tahap ini.

Pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberi izin penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., P.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, senantiasa memberikan bimbingan, saran, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan berlangsung.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, M. Psi selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan, arahan, selama proses perkuliahan berlangsung.
4. Dekan Fakultas Dakwah UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag.
5. Seluruh subjek penelitian mahasiswa akhir angkatan 2018 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga kalian semua diberi kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsinya.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman selama proses studi berlangsung.

7. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan fasilitas dan bantuan selama perkuliahan.
8. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Siswanto dan Mama Mugiasih yang tak hentinya selalu memberikan doa, dukungan, nasehat, semangat, dan materi. Terimakasih untuk segalanya, berkat dukungannya peneliti sampai pada tahap ini. Adiku, sepupuku, dan kakek neneku yang selalu mendoakan.
9. Teman-teman seperjuangan menyusun skripsi Hanna yang selalu memberi bantuan dan mengajari apapun ketika peneliti tidak paham, Paypay, Intan, Ratna, Widya, Naila, Fara, Indah, Lala,Omma, sama-sama pejuang wisuda bulan September semangat untuk kita semua. Alina teman freak yang selalu memberikan dukungan dan menghibur dikala suka dan duka.
10. Teman-temanku Pejuang Muda di Samarinda yang telah memberikan dukungan dan semangat. Mas Faldy, Mas Nizam, Mba Aisyah, Andi partnerku yang kini sudah sidang, Zevandi, dan adik-adiku sekaligus keluarga haji bolot Zee, Aulia, serta Inggit yang selalu bersedia membantu, menghibur, dan memberi semangat kepada peneliti.

Skripsi ini telah dikerjakan dengan kesungguhan dan sebaik-baiknya. Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan yang harus diperbaiki namun peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun perekembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi.

Semarang

Meisy Novitasari

DAFTAR ISI

MOTTO ..... **v**
PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
ABSTRAK ..... **xiv**
ABSTRACT ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
1. Manfaat teoritis 6
2. Manfaat praktis 6
BAB II LANDASAN TEORI **7**
A. Stres Akademik 7
1. Pengertian Stres Akademik 7
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik 8
3. Aspek-Aspek Stres Akademik 12
B. *Problem Focused Coping* 16
1. Pengertian *problem focused coping* 16
2. Aspek-aspek *problem focused coping* 17
C. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik 19
D. Hipotesis 21
BAB III METODE PENELITIAN **22**
A. Identifikasi Variabel 22
B. Definisi Operasional 22
1. Stres Akademik 22

2. *Problem Focused Coping* 22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 23
1. Populasi 23
2. Sampel 23
3. Teknik Sampling 23
D. Metode Pengambilan Data 24
1. Skala stres akademik 24
2. Skala *problem focused coping* 25
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas 26
1. Validitas 26
2. Uji Daya Beda Aitem 26
3. Reliabilitas 27
F. Teknik Analisis Data 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 28
A. Orientasi Kancah Pelaksanaan Penelitian 28
1. Orientasi Kancah Penlitian 28
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 29
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian 32
1. Uji Asumsi 32
2. Uji Hipotesis 32
C. Deskripsi Hasil Penelitian 33
1. Deskripsi Data Stres Akademik 33
2. Deskripsi Data *Problem Focused Coping* 34
D. Pembahasan 35
E. Kelamahan 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37
A. Kesimpulan Penelitian 37
B. Saran 37
1. Bagi subjek 37
2. Bagi peneliti selanjutnya 37
DAFTAR PUSTAKA 38
LAMPIRAN 43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi 23
Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik 25
Tabel 3. Blue Print *Problem Focused Coping* 26
Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Stres Akademik 30
Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala *Problem Focused Coping* 31
Tabel 6. Norma Kategori Skor 33
Tabel 7. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik 34
Tabel 8. Kategori Skor Skala Stres Akademik 34
Tabel 9. Deskripsi Skor Skala *Problem Focused Coping* 35
Tabel 10. Kategori Skor Skala *Problem Focused Coping* 35

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik 34
Gambar 2. Norma Kategori Skala *Problem Focused Coping*..... 35

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN 44
LAMPIRAN B TABULASI DATA 50
LAMPIRAN C UJI ANALISIS DATA 71
LAMPIRAN D SURAT IJIN PENELITIAN 75
LAMPIRAN E DOKENTASI PENELITIAN 76

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG

Meisy Novitasari

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : meisynovitasari1105@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *problem focused coping* dan stress akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Sampel yang digunakan sebanyak 219 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian terdiri atas skala *problem focused coping* dan skala stres akademik. Skala *problem focused coping* terdiri dari 36 aitem, dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,905 dan skala stres akademik terdiri atas 21 aitem, dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,811. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment Pearson* dengan hasil koefisian korelasi sebesar r_{xy} = -0,299 dan taraf signifikansi p=0,000 (p<0,01). Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan dan sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Kata kunci : Stress akademik, *problem focused coping*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND ACADEMIC STRESS OF STUDENTS WHO WERE THESIS COMPLETION ON FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATIONS, UIN WALISONGO SEMARANG

Meisy Novitasari

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : meisynovitasari1105@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to examine the relationship between problem focused coping and academic stress of students who were thesis completion on Faculty of Dakwah and Communication, UIN Walisongo, Semarang. The sample used involved 219 sample. The sampling technique used cluster random sampling. The scale used in the study consisted of problem focused coping scale and academic stress scale. The problem focused coping scale consists of 36 items, with cronbachs's alpha reliability coefficient of .905 and academic stress sclae consists of 21 items and with cronbachs's alpha reliability coefficient of .811. The data analysis technique used the Pearson's product moment correlation technique with correlation coefficient r_{xy} = -.299 and significance of p=.000 (p<.01). The results showed that there was a negative significant relationship between problem focused coping with academic stress of student who were thesis completion on Faculty of Dakwah and Communication, UIN Walisongo, Semarang, which mean that the hypothesis was accepted. This results showed that the higher problem focused coping of students who were thesis completion , the lower the perceived academic stress and the lower the problem focused coping of students who were thesis completion, the higher the perceived academic stress.

Keyword: academic stress, problem focused coping

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan pokok yang harus terpenuhi dalam hidup guna terciptanya manusia yang cerdas dan berilmu. Menurut Undang-undang No.20/2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha dasar dan perencanaan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahklak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Perguruan tinggi merupakan jenjang terakhir untuk memperoleh gelar sarjana atau pascasarjana dengan status mahasiswaan yang merupakan jenjang pendidikan tertinggi, karena mahasiswa tidak sama dengan siswa biasa, sehingga mempunyai beban dan tanggung jawab yang lebih besar bagi dirinya dan orang lain. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai seseorang yang menimba ilmu pada perguruan tinggi seperti universitas, politeknik, institusi, maupun akademik. Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa menempuh pendidikan minimal tiga sampai empat tahun dan dituntut untuk menyelesaikan masa kuliah dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai penentu kelulusan serta syarat dalam mendapat gelar sarjana.

Tugas akhir atau skripsi merupakan rangkaian tulisan ilmiah yang dibuat untuk memenuhi syarat kelulusan (Yulianto, 2008). Skripsi dianggap sebagai tanda kemampuan akademik mahasiswa berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan bidang studi yang dipelajari. Tugas akhir atau skripsi dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dengan tujuan mahasiswa melatih inisiatif dalam proses melakukan perancangan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penulisan laporan. Selain itu, dengan skripsi diharapkan mahasiswa mampu merangkum dan mengimplementasikan ilmu yang diperoleh untuk memecahkan suatu permasalahan dalam bidang studi keahlian secara kritis, logis, dan kreatif dengan menggunkan kemampuan analisis berdasarkan data dan informasi yang ada. Oleh

karena itu, skripsi dianggap penting untuk melihat kemampuan akademik mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan.

Proses penyusuanan skripsi tidaklah mudah untuk dilakukan dan bahkan mahasiswa menemui berbagai kesulitan selama penyusunan skripsi. Smet (Adyafnita & Khairani, 2019) menambahkan bahwa kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiwa yang sering dihadapi seperti kurangnya kompetensi dalam menulis, kemampuan akademik yang kurang, serta rasa ketertarikan yang rendah dalam proses penelitian, sehingga kesulitan-kesulitan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stress, perasaan rendah diri, frustasi, hilangnya motivasi, penundaan dalam menyusun skripsi, bahkan memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Fadillah (2013) menjelaskan terdapat dua hambatan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi yaitu hambatan secara internal dan ekternal. Hambatan secara internal berasal dari individu itu sendiri seperti keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, kemampuan dalam berkomunikasi dengan dosen, tuntutan untuk lebih displin waktu dan manajemen waktu dalam mencapai target, motivasi yang menurun, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan hambatan secara eksternal seperti, tuntutan dari lingkungan dan orang sekitar diantaranya permasalahan keungan, dan tuntutan dari keluarga agar segera menyelesaikan kuliah. Penelitian yang dilakukan oleh Giyarto (2018) menjelaskan bahwa saat mengerjakan skripsi mahasiswa kerap mengalami hambatan dan kesulitan. Kesulitan-kesulitan ini menimbulkan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengalami peningkatan stres akan menimbulkan peningkatan gangguan secara fisik dan mental, serta mengalami penurunan kinerja secara akademik (Ayuningtas, Jumhur, & Fardani, 2021).

Gadzella & Masten (2005) mendefinisikan stres sebagai suatu cara pandang seseorang terhadap sumber stres dan bagaimana respon yang terjadi secara fisik, emosi, perilaku, maupun kognitif. Secara kognitif mahasiswa akan lebih sulit fokus dalam belajar, sulit menghafal materi, sulit mengetahui pelajaran, dan cenderung berpikir negatif terhadap diri sendiri serta lingkungan. Secara afektif memunculkan perasaan kawatir, frustasi, marah, sedih, dan lebih sensitif.

Sedangkan secara fisiologis akan menghasilkan beberapa reaksi seperti muka yang memerah atau memucat, tubuh merasa lemah dan kurang sehat, jantung sering berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, dan badan kaku serta keringat dingin (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

Stres dalam dunia pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu keadaan ketika individu merasakan tekanan mengenai sumber stres secara akademik yang berkorelasi dengan ilmu pengetahuan serta pendidikan di dalam perguruan tinggi (Kountul, Kolibu, & Korompis, 2018). Selain itu, stres akademik juga diartikan sebagai suatu keadaan menekan dari situasi akademik dan menimbulkan reaksi baik secara fisik, tindakan, pikiran, serta memunculkan emosi yang tidak positif (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Nababan (2021) mengungkapkan dalam hasil penelitiannya bahwa mahasiswa yang menulis skirpsi mengalami stres dengan presentase 30 (37,9%) termasuk dalam kategori stress sangat tinggi, 30 (37,9%) termasuk dalam kategori stres tinggi, 30 (37,9%) termasuk dalam kategori sedang, 14 (17,27%) masuk dalam kategori stres rendah, dan 2 (2,53%) mahasiswa masuk dalam kategori sangat rendah.

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap salah satu mahasiswa berinisal TA di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

> " *Kesulitan selama ngerjain skirpsi itu mba pastinya mager, udah planning mau ngerjain tapi molor kadang juga dosennya susah dihubungin, nyari judul itu ngga sulit sebenarnya tapi yang sulit menyamakan kemampuan kita dengan ekspektasi dosen. Selama nggarap proposal itu pusing, matanya pegal karena lama didepan laptop. Kadang perasaan campur aduk kalo liat teman tiba-tiba ada yang sempro kadang sedih juga. Jadi lebih sensitif kalo ditanya soal skripsian.*"

Wawancara lain juga dilakukan pada salah satu mahasiswa berinisal IZ di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

> "*Kendala selama skripsi itu saya aga malas, bingung juga dalam penulisan sitasinya, sulit cari jurnal. Selain itu juga waktu saya terbagi buat organisasi. Iya saya sering pusing, mudah lelah, dan sering ngantuk soalnya sering begadang. Selain itu pnggang saya mudah sakit karena kelamaan duduk dan mata saya sering sakit karena terlalu terkena sinar radiasi dari barang elektronik. Selama*

> *ngerjain skrispsi lebih sesnisif aja kalo diajak bicara lebih ketus si. Saya cemas tergantung si kalo liat teman sudah bab 3 sedangan saya masi bab 1. Sering overthinking juga dan stress kalo lagi ngerjain."*

Wawancara ketiga dilakukan pada mahasiswa yang berinisial FM di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

> " *Kendala yang dirasain secara fisik itu cape, terus juga kalo mau cari literasi udah males duluan. Karena sering didepan laptop sering pusing, mata jadi aga kabur atau burem gitu, pegel-pegel badannya, lelah, cape pokonya mba. Kalo secara metal lebih kerasa sih, stress, terus kalo ngga dapet literasi moodnya hancur, jadi ngerjainya nunggu mood dulu. Kadang suka overthinking gtu apalagi kalo banyak revisi dari dosen. Males lebih sensitif kalo ditanya-tanya soal skirpsi."*

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa narasumber dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skirpsi mengalami stres dengan gejala-gejala yang ditunjukan seperti perasaan rendah diri, mual, pusing, sakit kepala, cemas, kehilangan motivasi. Taylor (2003) menyebutkan stres akademik dipengahi oleh faktor internal dan eksternal. Strategi *coping* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Menurut Sarafino (Dela, 2019) coping stres atau strategi *coping* merupakan cara dalam mengatur suatu keadaan karena adanya ketidakseimbangan antara usaha dan kemampuan yang menyebabkan stres.

Lazarus & Folkman (1984) membagi jenis coping menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emtional focused coping*. *Problem focused coping* adalah upaya seseorang untuk mengatasi sumber permasalahan secara langsung. Selain itu, Andrews (Mayasari & Susilawati, 2018) menjelaskan *problem focused coping* merupakan coping yang efektif dimana seseorang mengatasi masalah secara langsung serta tidak melakukan penghindaran masalah. *Problem focused coping* berdampak positif untuk mahasiswa sehingga membantu menghilangkan permasalahan yang menjadi stressor (Valentsia & Wijono, 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan usaha dalam mengatasi stres yang berusaha menghadapi sumber stressor secara langsung. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Fadlan (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah

academic stress pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

Penelitian yang serupa mengenai stres akademik sebelumnya dilakukan oleh Anadita (2021) yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring" yang menggunakan subjek sebanyak 72 orang, terdiri dari 29 siswa laki-laki dan 43 siswa perempuan. Hasil penelitian adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademi yang berarti semakin positif dukungan yang diberikan maka semakin rendah stres yang dirasakan dan sebaliknya. Penelitian kedua dilakukan oleh Avianti, Setiawati, Lutfianawati, & Putri, (2021) dengan judul " Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati" dengan subjek berjumal 101, berusia antara 17 sampai dengan 22 tahun. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati yang berarti semakin rendah efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik.

Penelitian yang ketiga oleh Setyaji, (2021) yang berjudul " Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Terdampak Covid-19". Pada penelitian ini menggunakan 218 subjek dengan hasil penelitian yang menunjukan hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan pada penelitian ini adalah, subjek penelitian, dan lokasi penelitian. subjek yang digunakan peneliti adalah mahasiswa yang menyusun skripsi serta lokasi yang digunakan peneliti adalah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Walisongo Semarang ?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Penelitian ini diharap mampu memberikan informasi dalam pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi klinis tentang strategi *coping* dan mengatasi stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

   Penlitian ini diharap mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai strategi *coping* terutama *problem focused coping* ketika menghadapi stres selama menyusun skripsi sehingga dapat diimplementasikannya. Bagi penulis diharapkan dapat menambah wawasan dan memperdalam cara berpikir dalam bidang keilmuan psikologi.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns (1996) menjelaskan bahwa stres akademik adalah jenis stres yang muncul karena berbagai tuntutan selama masa pendidikan berlangsung. Stres akademik diakibatkan karena tuntutan akademis yang lebih tinggi dibandingkan kemampuan individu (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Gadzella & Masten (2005) mengartikan stres akademik sebagai suatu situasi yang menuntut dan melebihi sumber daya yang ada dimana stresor terdiri dari adanya tekanan, konflik, frustasi, dan perubahan serta beban pada individu yang diikuti dengan reaksi secara fisik, perilaku, emosi, dan kognitif.

Alvin (2007) menambahkan bahwa stres akademik disebabkan akibat munculnya berbagai tekanan terhadap kompetisi akademik yang semakin memuncak demi menunjukan prestasi dan kompetensi masing-masing individu sehingga muncul perasaan terbebani. Sedangkan, Busari (2011) menjelaskan pendapat lain bahwa stres akademik akan muncul saat individu dihadapkan pada suatu kondisi dimana bisa menghadapinya namun pada kenyataanya tidak dapat diatasi atau diselesaikan.

Govaerts & Gregoire (2004) mengungkapkan stres akademik sebagai kondisi dimana seseorang mengalami tekanan karena adanya cara pandang dan evaluasi mahasiswa mengani sumber stres akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Stres akademik adalah situasi stres yang timbul dan disebabkan oleh berbagai tekanan selama menjalai proses pendidikan sehingga terjadi ketegangan emosi ketika tuntutan tersebut gagal untuk diselesaikan (Thawabieh & Naour, 2012).

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu situasi ketika individu merasa tertekan atas tuntutan yang muncul selama proses pendidikan serta penyesuaian diri yang rendah sehingga

terjadi ketegangan emosi apabila mengalami kegagalan dalam mengahadapi tuntutan yang ada.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Gunawati & Hartati (2006) menjelaskan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skrispi diantaranya adalah :

a. Faktor internal

1) Jenis kelamin

Salah satu penelitian di Amerika Serikat menjelaskan bahwa perempuan memiliki tingat stres cenderung melebihi laki-laki yaitu dengan presentase 30% lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2) Status sosial ekonomi

Presentase stres cukup tinggi sering dialami individu dengan status sosial ke bawah. Hal tersebut berkaitan dengan rendahnya penghasilan sehinga menyebabkan kesulitan secara ekonomi dan menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Karakteristik yang berbeda pada mahasiswa yang menyusun skripsi juga menimbulkan perbedaan dalam merespon stressor. Mahasiswa yang memiliki karakteristik tabah cenderung memiliki daya tahan lebih tinggi dalam menghadapi stres dibandingkan mahasiswa yang cenderung tidak tabah.

4) Strategi coping

Strategi coping diartikan sebagai bentuk respon yang menggunakan cara berpikir dalam menangani permasalahan pada kehidupan dan berbagi sumber stres karena terdapat tuntutan serta ancaman dari lingkungan.

5) Suku dan kebudayaan

6) Intelegensi

Mahasiswa dengan tingkat intelegensi yang lebih unggul mempunyai ketahanan lebih baik dalam menghadapi sumber stres

dibandingkan mahasiswa dengan intelegensi yang kurang unggul. Hal tersebut terjadi karena tingkat intelegensi berkaitan dengan penyesuaian diri sehingga mahasiswa dengan tingkat intelegensi lebih tinggi lebih adaptif dengan suatu keadaan.

b. Faktor Eksternal

1) Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik

Tuntutan pekerjaan atau tugas secara akademik seperti skripsi yang terasa sulit dan kurang tepat dengan kompetensi individu dapat menjadi sumber stres.

2) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial

Hubungan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan lingkungan sosial dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi stres. Hal ini berkaitan dengan dukungan sosial sehingga apabila dukungan sosial dan hubungan interpesonal yang dimiliki bersifat positif maka mahasiswa akan mengatasi stres dengan cara yang positif dan sebaliknya.

Taylor (2003) menambahkan beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik diantaranya adalah :

a. Faktor internal

1) Kepribadian

Kepribadian individu turut menjadi faktor yang mempengaruhi stres. Tipe kepribadian yang dimaksud ada dua yaitu afeksi dan kepribadian *hardiness.* Kepribadian *hardiness* yang meliputi komitmen pada diri sendiri, kepercayaan diri bahwa mampu melakukan kontrol terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, dan kemampuan dalam mengubah serta melakukan konformasi melalui aktifitas yang baru.

2) Optimisme

Optimisme dapat mengubah individu lebih positif dalam mengatasi stressor. Selain itu, dengan adanya optimisme dapat mengurangi resiko yang ditimbulkan akibat stres dan menurunkan rasa sakit akibat stres.

3) Kontrol psikologis

Kontrol psikologis disini membantu seseorang untuk bisa lebih mengatur perasaannya terutama dalam menghadapi stres.

4) Harga diri

Harga diri digunakan sebagai penghubung antara stres dan rasa sakit yang ditimbulkan akibat stres tersebut.

5) Strategi coping

Strategi coping atau coping stres diartikan sebagai suatu cara yang untuk mengatasi permasalahan kehidupan yang ada dan mencari cara untuk mengatasi dan mengurangi stres yang ditimbulkan.

b. Faktor eksternal

1) Waktu dan uang

Waktu dan uang masing-masing individu turut menjadi faktor yang menyebabkan seseorang dalam mengatasi situasi menekan atau menimbulkan stres.

2) Pendidikan

Latarbelakang pendidikan dapat mempengaruhi individu dalam mengatasi keadaan yang penuh dengan tekanan atau stres. Pendidikan menjadi stressor bagi para pelajar karena banyaknya tuntutan seperti tugas, performa belajar yang kurang baik, dan tuntutan yang dirasakan selama menjalani proses pendidikan tersebut.

3) Standar hidup

Standar hidup setiap orang berbeda satu sama lain, ada sebagian individu yang memiliki standar hidup tinggi dengan berbagai tuntutan dan ada sebagian lainnya memiliki standar hidup yang biasa saja, sehingga hal ini dapat mempengaruhi seseorang dalam mengadapi keadaan stres.

4) Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang lain mampu memberikan rasa nyaman baik itu secara fisik dan psikologis sehingga dapat membantu individu dalam menemukan coping yang tepat.

5) Stressor

Stressor atau sumber stress dapat meliputi kejadian besar yang terjadi dalam kehidupan individu dan permasalahan yang terjadi selama sehari-hari sehingga mempengaruhi seseorang berada dalam situasi stres.

Atziza (2015) juga mengungkapkan terdapat dua faktor penyebab stres yaitu diantaranya :

a. Faktor internal

Faktor internal terdiri dari kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian mahasiswa. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor penyebab stres seperti adanya kesulitan tidur, nutrisi yang tidak terpenuhi, jarang berolahraga, penggunaan alkohol dan obat-obat terlarang. Sedangkan motivasi dapat diperoleh salah satunya dengan adanya dukungan sosial teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan. Mahasiswa yang mendapataan dukungan sosial yang baik akan merasa dicintai dan didukung sehingga dapat meningkatkan keyakinan dalam diri serta meningkatkan motivasi dalam menghadapi permasalahan yang ada. Tipe kepribadian mahasiswa termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Salah satu tipe kepribadian yang rentan terhadap stres yaitu tipe kepribadian A. Mahasiswa dengan tipe kepribadian ini merupakan individu yang kompetitif, fokus pada tujuan atau pencapaian, sulit membentuk kerjasama dengan orang yang dianggap tidak kompeten, dan merasa selalu terdesak oleh waktu.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres antara lain yaitu peran orang tua dan keluarga, stressor akademik, dan masalah keuangan. Peran orang tua sangat mempengaruhi stres pada mahasiswa. Orang tua beperan dalam mendidik, membimbing, serta melindungi anak dalam mencapai kedewasaan. Ketika anak dan orang tua mengalami konflik akibat perbedaan yang muncul akan memicu timbulnya stres. Selain itu, tingginya harapan orang tua kepada anak menjadi faktor yang

mempengaruhi stres mahasiswa. Stresor akademik merupakan salah satu faktor stres yang berkaitan dengan kegiatan akademik sepertinya ujian, menumpuknya materi yang harus dapat dikuasai, review pelajaran dengan waktu yang singkat, keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik, beban perkuliahan yang terlalu berat, kesulitan dalam memahami pelajaran, dan kurangnya kemampuan dalam menjawab pertanyaan yang diberikan dosen. Masalah berikutnya berkaitan dengan keuangan, dimana salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres apabila biaya pendidikan terlalu tinggi dan terjadi ketidakstabilan ekonomi dalam keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Faktor internal seperti jenis kelamin, karakteristik kepribadian mahasiswa, coping stres, dan kontrol psikologis. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi sosial ekonomi keluarga, pendidikan, standar hidup, dan dukungan sosial.

Berdasarkan faktor-faktor yang dijelaskan di atas, peneliti menggunakan salah satu faktor untuk dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yaitu coping stres dengan jenis *problem focused coping.*

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Sarafino & Smith (1994) menjelaskan terdapat dua aspek stres akademik yaitu :

a. Aspek biologis

Aspek biologis saat mengalami stres menunjukan gejala secara fisik. Gejala fisik yang sering dirasakan seperti nyeri pada kepala, adanya gangguan tidur, gangguan pencernaan, produksi keringat yang berlebihan, gangguan kulit, dan gangguan makan. Selain itu, gejala lainnya yang dirasakan individu adalah otot tegang, detak jantung tak beraturan, merasa tidak nyaman, khawatir, terjadi penurunan selera makan, maag, dan sebagainya.

b. Aspek psikologis

Gejala yang dirasakan terbagi menjadi 3 antara lain :

1) Gajala kognisi (pikiran)

Individu yang sedang berada pada situasi stres dapat menganggu proses berpikirnya. Beberapa gejala yang dialami diantaranya mengalami gangguan dalam mengingat, pemusatan perhatian, dan konsentrasi. Gejala lain yang menandakan adanya gangguan secara kognisi adalah munculnya perasaan rendah diri, takut akan kegagalan, mudah melakukan tindakan yang memalukan, adanya perasaan cemas terhadap masa depan dan emosi yang tidak stabil.

2) Gejala emosi

Stres dapat mempengaruhi kondisi emosi individu. Pada kondisi stres individu akan memunculkan gejala-gejala seperti mudah tersinggung atau marah, rasa cemas yang terlalu berlebihan pada sesuatu, adanya perasaan tidak bahagia, dan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Keadaan stres pada individu berpengaruh pada tigkah laku yang cenderung kurang positif dan menyebabkan permasalahn secara interpersonal. Gejala yang dimunculkan diantaranya sulit untuk berkerja sama, hilangnya minat terhadap sesuatu, kurang mampu bersikap tenang, mudah terkejut, meningkatnya kebutuhan seksual, penggunaan obat terlarang dan minuman keras, serta terjadi peningkatan dalam merokok.

Sedangkan Busari (2011) membagi aspek stres menjadi 4 aspek antara lain adalah :

a. Aspek Fisiologis

Pada kondisi stres, secara fisiologis individu akan mengalami gangguan pada pola-pola normal fungsi tubuh. Gejala yang dimunculkan seperti nyeri otot, penurunan nafsu seksual, sakit kepala, kostipasi, mudah lelah dan mual.

b. Aspek Perilaku

Individu mengalami gangguan perilaku pada keadaan stres yang ditandai dengan munculnya beberapa gejala seperti ketidaksabaran,

hiperaktivitas, terlalu agresif, emosional , bekerja secara berlebihan, dan menghindari dari keadaan yang terlalu sulit.

c. Aspek Kognitif

Kondisi stres mempengaruhi kognitif individu yang sehingga memunculkan beberapa gejala diantanya adalah sering mangalami kebingungan dan daya ingat, muncul pikiran negatif yang terjadai secara konstan, tidak mudah dalam mengambil keputusan, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, bersikap kaku dan kesulitan dalam menyelesaiakan tugas.

d. Aspek afektif

Individu yang sedang stres akan merasakan perubahan secara yang ditandai gejala berupa muncul kekhawatiran dalam diri sendiri, merasa terancam, intensitas menangis meningkat, muncul perasaan sedih, tertekan, dan emosi yang tidak stabil serta meledak-ledak.

Gadzella & Masten (2005) menambahkan bahwa stres akademik terbagi menjadi dua aspek yaitu :

a. Stressor Akdemik

Stressor akademik diartikan sebagai suatu stimulus yang mengharuskan adanya penyesuaian diri terlepas dari berbagai macam peristiwa yang biasa terjadi pada kehidupan sehari-hari. Sumber stres akademik dibagi menjadi lima dimensi diantaranya adalah :

1) *Frustrations* (frustasi), berhubungan dengan hambatan mencapai suatu tujuan, kesukaran dalam kehidupan, minimnya sumber daya, kegagalan meraih sesuatu yang telah terencana, penolakan secara sosial, perasaan kecewa dalam membangun relasi, mengabaikan kesempatan.
2) *Conflicts* (konflik), berhubungan dalam memilih berbagai pilihan yang diinginkan, pilihan yang tidak diinginkan, dan diantara keduanya.
3) *Pressures* (tekanan), berhubungan dengan daya saing, batas waktu, dan beban pekerjaan yang tinggi.

4) *Changes* (perubahan), berhubungan dengan keadaan kurang menyenangkan, perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama, serta kehidupan dan tujuan yang mengalami gangguan.
5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), berhubungan dengan daya juang, dikagumi banyak orang, terlalu khawatir dengan berbagai hal, kebiasaan menunda, dan perasaan cemas ketika mengadapi ujian.

b. Reaksi terhadap stres akademik

Reaksi terhadap stres akademik merupakan suatu respon yang terjadi ketika tubuh mengalami stres secara akademik. Reaksi terhadap stres akademik yaitu :

1) *Physiological* (reaksi fisik) merupakan respon yang dirasakan secara fisik seperti berkeringat ecara berlebihan, berbicara tidak lancar, tubuh gemetar, bergerak lebih cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, sakit punggung, permasalahan pada kulit, sakit kepala, sendi meradang, dan perubahan berat badan secara drastis.
2) *Emotional* (reaksi emosi) merupakan respon yang melibatkan berbagai emosi diantaranya perasaan takut, sedih, marah, dan bersalah.
3) *Behavioral* (reasi perilaku) merupakan respon yang ditunjukan melalui perilaku sehari-hari seperti menangis, *self harm* , berlebihan dalam merokok, mudah emosi, berusaha mengakhiri hidup, melakukan mekanisme pertahanan diri, dan menyendiri.
4) *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) merupakan penilaian individu terhadap situasi yang dapat memicu stressor dan penialain mengenai penggunaan strategi yang efektif dalam mengatasi kondisi yang penuh tekanan.

Berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek stres akademik terdiri atas aspek biologi, aspek psikologi, aspek fisiologi, aspek kognitif, aspek perilaku, aspek afektif, stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggunkan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yang terdiri atas stressor akademik dengan lima dimensi dan reaksi terhadap stressor akademik dengan empat dimensi.

B. *Problem Focused Coping*

1. Pengertian *problem focused coping*

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan *problem focused coping* merupakan suatu cara individu menghadapi masalah diantaranya dengan memaknai permasalahan, menemukan alternatif solusi, mempertimbangkan solusi yang lebih efektif, memilih alternatif solusi dan bertindak menyelesaikan masalah. Andrews (Mayasari & Susilawati, 2018) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai bentuk cara menyelesaikan masalah yang tepat dan efektif dimana individu mengatasi permasalahan yang ada secara langsung serta tidak melakukan penghindaran masalah. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan bahwa *problem focused coping* adalah salah satu strategi coping dengan mengubah suatu kondisi yang penuh tekanan atau menambahkan sumber daya untuk mengatasi situasi yang menekan tersebut. *Problem focused coping* juga berfokus untuk menyelesaikan masalah dengan menciptakan sesuatu yang lebih konstruksif sehingga mampu mengubah dan mengatasi situasi yang sifatnya menekan (Ramdani, Supriyatin, & Susanti, 2018). Taylor (2006) menyebutkan bahwa *problem focused coping* berusaha mengatasi masalah dengan konstruktif terhadap kondisi-kondisi *stressfull* yang bersifat membahayakan, mengancam atau menantang bagi individu.

Bala (2020) menjelaskan *problem focused coping* sebagai suatu bentuk kiat untuk meminimalisir kondisi stres dengan melatih dan mempelajari ketrampilan baru dalam rangka mengubah suatu situasi, keadaan, atau stresor. Pradana dan Susilawati (2019) turut menambahkan *problem focused coping* sebagai usaha untuk mengatasi masalah yang berfokus dengan menghadapi secara langsung sumber masalah.

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan suatu cara atau strategi dalam mengatasi masalah atau

situasi yang menekan dengan menghadapi secara langsung dan menemukan alternatif yang efektif serta tidak melakukan penghindaran masalah.

2. Aspek-aspek *problem focused coping*

Carver, Scheier, & Weintraub, (1989) membagi menjadi lima aspek diantaranya :

a. *Active coping* atau coping aktif adalah suatu usaha atau tindakan aktif yang dilakukan dalam rangka menghilangkan atau memindahkan sumber-sumber masalah dan mengurangi dampak yang ditimbulkan. Usaha ini berfokus pada tindakan secara langsung dan menghadapi dengan cara yang bijak.
b. *Planning atau* perencanaan adalah usaha yang dilakukan individu dengan memikirkan bagaimana cara mengatasi sumber stres. Perencanaan ini terdiri atas strategi yang akan digunakan sebelum bertindak, memikirkan langkah-langkah atau upaya yang harus diambil dalam menghadapi sumber masalah atau sumber stres.
c. *Suppression of competing atau* penekanan kegiatan bersaing adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghindari dan membatasi kegiatan yang tidak berkaitan dengan sumber masalah dan membiarkan hal tersebut terjadi begitu saja sehingga dapat berfokus pada tantangan dan ancaman yang sedang dihadapi. Tindakan yang dapat dilakukan seperti memikirkan rencana lain dalam menghadapi masalah dan melakukan penghindaran terhadap gangguan dari orang lain.
d. *Restraint* atau penguasaan diri adalah usaha individu guna menunda dan mengendalikan tindakan yang akan dipilih dengan cara menunggu waktu dan kesempatan yang tepat serta tidak terburu-buru dalam bertindak. Usaha ini memiliki tujuan agar indivdiu dapat menghadapi kondisi yang penuh tekanan melalui cara yang cenderung efektif.
e. *Seeking of instrumental social support atau* menemukan dukungan sosial adalah usaha sendiri individu untuk mencari dukungan secara sosial dari lingkungan sekitarnya. Usaha ini bertujuan untuk mencari bantuan baik

secara fisik maupun psikis, saran yang dapat membangun, nasehat, maupun informasi yang dibutuhkan dalam menghadapi masalah yang ada.

Aldwin dan Revenson (1987) membagi tiga aspek *problem focused coping*, yaitu :

a. *Controlles* atau kehati-hatian, yaitu usaha yang dilakukan individu dengan cara memikirkan, melakukan pertimbangan bahkan menunda tindakan dengan tujuan agar situasi tidak semakin memburu, serta bersikap hati-hati dalam mengambil keputusan.
b. *Intrumental action* atau tindakan instrumental, yaitu usaha individu dengan bertindak secara langsung untuk mengatasi permasalahan dan menyusun hal-hal yang seharusnya dilakukan sebelumnya.
c. *Negotiation* atau negosiasi, diartikan sebagai usaha individu dengan cara mengarahkan seseorang yang terlibat atau menjadi sumber masalah yang dihadapi untuk ikut dalam menemukan cara penyelesaian masalah seperti melakukan kompromi, perundingan untuk mendapatkan alternatif positif dalam mengatasi situasi tersebut.

Sedangkan Lazarus & Folkman (1984) membagi *problem focused coping* menjadi tiga aspek diantaranya adalah :

a. Planful problem solving

Planful problem focused solving atau merencanakan pemecahan masalah adalah suatu cara yang diterapkan individu untuk memecahkan permasalahan dengan menganalisa dan membuat perencanaan sehingga dapat mengubah situasi yang sedang dihadapi. Contoh individu yang menggunakan *planful problem solving* seperti konsentrasi dalam melakukan pekerjaan, membuat rencana dengan matang dan berusaha mengubah *lifestyle* dengan tujuan agar masalah yang sedang dihadapi berangsur-angsur selesai.

b. Confrontative coping

Confrontative coping atau konfrontasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah dan mengubah situasi dengan mengambil tindakan secara langsung serta berani dalam mengambil resiko. Contoh individu yang menggunakan *confrontative coping* dalam penyelesaian masalah yaitu melakukan sesuatu yang berbeda dengan norma sebelumnya meskipun terkadang harus mengambil resiko.

c. *Seeking social support*

Seeking social support atau mencari dukungan sosial merupakan usaha untuk memecahkan masalah dengan menemukan dukungan atau bantuan pada orang-orang dilingkungan sekitarnya individu seperti meminta nasihat, pertolongan secara fisik maupun psikis, dukungan secara moral, dan empati. Contoh individu yang menggunakan *seeking social support* adalah ketika individu mengalami masalah berusaha mengatasinya dengan meminta bantuan dari teman, keluarga, maupun tenaga profesional.

Berdasarkan pemaparan di atas, ditarik kesimpulan bahwa aspek dalam *problem focused coping* meliputi perencanaan, penguasaan diri, kehati-hatian, tindakan instrumental, negosiasi, merencanakan pemecahan masalah, konfrontasi, dan mencari dukungan sosial

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggunkan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984). Aspek tersebut terdiri atas *seeking social support (*mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah)

C. Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik

Pendidikan merupakan kebutuhan pokok yang harus terpenuhi dalam hidup guna terciptanya manusia yang cerdas dan berilmu. Dalam dunia pendidikan universitas menjadi jenjang paling akhir dan mahasiswa merupakan jenjang pendidikan tertinggi sehingga untuk bisa meraih gelar sarjana harus mampu menyelasaikan skripsi atau tugas akhirnya. Selama proses penyusuanan skripsi dibutuhkan perjuangan yang tidak mudah untuk dilakukan dan bahkan mahasiswa mengalami berbagai kesulitan di dalamnya

serta menyebabkan berbagai reaksi salah satunya adalah stres. Dalam konteks pendidikan, stress yang sering dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik.

Barseli et al., (2017) menjelaskan stres akademik sebagai suatu keadaan menekan atas tuntutan dari kondisi akademik sehingga menimbulkan reaksi secara fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif muncul. Stres yang dirasakan mahasiswa tentu berdampak pada kegiatan sehari-hari, sehingga dibutuhkan adanya coping untuk mengelola kondisi stres tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dikemukan Taylor (2003) adalah strategi coping. Lazarus & Folkman (1984) menggolongkan strategi coping menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emtional focused coping*. Mahasiswa memerlukan strategi coping dengan menghadapi masalah secara langsung dan tidak menghindari masalah tersebut sehingga strategi coping yang tepat adalah menggunakan jenis *problem focused coping*.

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa *problem focused coping* adalah salah satu usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi permasalahan diantaranya dengan mendefinisikan permasalahan, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan solusi yang lebih efektif, memilih alternatif solusi dan bertindak menyelesaikan masalah. *Problem focused coping* memiliki tujuan meminimalisir bahkan menghilangkan situasi yang penuh tekanan dengan berbagai strategi. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi permasalahan yang muncul akibat kesulitan yang dirasakan selama menyusun skripsi akan berpikir lebih logis dan mencari jalan keluar yang lebih positif. Hal ini juga diukung oleh Valentsia & Wijono (2020) yang menjelaskan bahwa *problem focused coping* akan berdampak positif bagi mahasiswa sehingga mampu menghilangkan stresor. *Probelm focused coping* lebih banyak digunakan secara aktif sebagai usaha yang preventif untuk mengurangi stresor dan lebih efektif digunakan untuk mengubah suatu keadaan yang menekan dengan menghadapi permasalahan yang menjadi sumber stres secara langsung (Sadikin & Subekti, 2013)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* diperlukan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga memunculkan asusmi bahwa terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, maka hipotesis yang diajukan yakni "Terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang" artinya apabila semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan dan sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian diartikan sebagai atribut, karakteristik, atau perspektif, objek atau kegiatan yang menunjukan jenis variasi berdasarkan ketetapan dari peneliti dan mencapai suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019). Variabel dalam peneltian ini diantaranya :

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) : *Problem Focused Coping*

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

   Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tertekan atas tuntutan-tuntutan yang muncul selama proses pendidikan serta penyesuaian diri yang rendah sehingga terjadi ketegangan emosi bila mengalami kegagalan dalam mengahadapi tuntutan tersebut.

   Stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan skala stres akademik yang diususun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Gadzella & Masten (2005) yang terdiri atas stressor akademik dengan lima kategori yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed,* dan reaksi terhadap stressor akademik dengan empat kategori yaitu *physiological, emotional behavioral, cognitive appraisal*. Skor total yang diperoleh menunjukan tingkat stres akademik.

2. *Problem Focused Coping*

   Problem focused coping merupakan suatu cara atau strategi dalam mengatasi masalah atau situasi yang menekan dengan menghadapi secara langsung dan menemukan alternatif yang efektif serta tidak melakukan penghindaran masalah. *Problem focused coping* yang diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) *yaitu seeking social support (*mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah). Skor total yang diperoleh menunjukan tingkat stres akademik.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi atau subjek dalam penelitian dengan ciri tertentu yang berbeda dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2019) . Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang berjumlah 509 mahasiswa aktif.

Tabel 1. Populasi

No	Prodi	Angkatan	Jumlah mahasiswa aktif
1.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	2018	137
2.	Bimbingan dan Penyuluhan Islam	2018	147
3	Manajemen Dakwah	2018	112
4	Pengembangan Masyarakat Islam	2018	78
5.	Manajemen Haji dan Umrah	2018	35
	Total		**509**

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi berkarakteristik sama dengan populasi**.** Suatu sampel dikatakan memiliki representasi yang baik bergantung pada kesamaan ciri atau karakteristik dengan populasi yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2019). Sampel penelitian berjumlah 219 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode penentuan sampel dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random samping*. Teknik *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampling dengan acak berdasarkan jumlah dari populasi bukan individual (Azwar, 2019).

D. Metode Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan menggunakan skala. Skala diartikan sebagai sekumpulan pertanyaan untuk mengungkap atribut tertentu (Azwar, 2019). Skala dalam penelitian ini adalah :

1. Skala stres akademik

   Penyusunan skala stres akademik pada disusun dengan menggunakan adptasi dari Azahra (2017) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh oleh Gadzella & Masten (2005) yang terdiri atas stressor akademik dengan 5 kategori yaitu *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self-imposed* (pemaksaan diri), dan reaksi terhadap stressor akademik dengan 4 kategori yaitu *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reasi perilaku), *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) dengan koefesien reliabilitas *alpha crobach* sebesar 0,90

   Skala stres akademik terdiri dari 21 aitem *favorable* dan *unfavorable.* Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Setiap jawaban memiliki skor masing-masing.

Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Kategori	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Stressor Akedemik	*Frustation*	3	1	4
		Conflicts	1	1	2
		Pressure	3	-	3
		Changes	2	-	2
		Self- imposed	1	1	2
2	Reaksi terhadap stres	*Psychological*	2	-	2
		Emotional	2	-	2
		Behavioral	-	1	1
		Cognitif	3	-	2
	Total		**17**	**4**	**21**

2. Skala *problem focused coping*

Skala *problem focused coping* dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari (Kadili, 2018) yang didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang terdiri atas *seeking social support (*mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah) dengan koefesien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,937.

Skala terdiri dari 36 aitem *favourable* dan *unfavorable).* Skala yang digunakan memuat empat alternatif jawaban yaitu : dalam item *favorable* terdiri atas jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. Blue Print Problem Focused Coping

No.	Aspek	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	*Seeking Informational Support*	4	2	6
2	*Confrontive Coping*	6	6	12
3	*Planful Problem Solving*	9	9	18
	Total	**19**	**17**	**36**

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan ukuran untuk membuktikan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2019). Validitas diartikan juga sebagai karakteristik pokok yang wajib dimiliki setiap alat ukur karena berguna atau tidak suatu skala sangat ditentukan berdasarkan tingkat validitasnya.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya aitem digunakan untuk membedakan aitem baik individu maupun kelompok yang memiliki atribut dan tidak serta diperoleh dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan skor skala.

Kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem total dengan batasan rix > 0,30. Seluruh aitem dengan korelasi minimal 0,30 dinilai memuaskan. Aitem dengan korelasi rix ≤ 0,30 diartikan memiliki daya beda rendah. Apabila jumlahh aitem yang lolos kurang dari angka yang diharapkan dapat diturunkan dengan batasan 0,25. Skor uji daya beda aitem dihitung menggunakan SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi *24.0 for windows.*

3. Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila alat tersebut reliabel atau menghasilkan skor dengan cermat dan eror pengukuran kecil. Reliabilitas juga diartikan apabila suatu alat ukur dapat memiliki hasil yang relatif sama meski diujikan kembali (Sugiyono, 2019). Koefisian reliabilitas berada diantara angka 0,00 sampai 1,00, sehingga semakin mendekati nilai 1,00 menunjukan alat ukur bersifat reliabel (Azwar, 2019). Uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi *24.0 for windows*

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yakni serangkaian kegiatan yang dilakukan setelah seluruh data dari resonden terkumpul dengan melakukan pengelompokan data, menstabulasikan data, menyajikan data dan melakukan penghitungan sehingga menghasilkan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* yang untuk mengetahui korelasi antar variabel. Perhitungan analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi *24.0 for windows.*

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penlitian

Orientasi kancah penelitian dilakukan pertama kali sebelum melakukan penelitian dengan tujuan agar penelitian berjalan dengan lancar dan optimal. Tahap pertama yang dilakukan yakni menentukan tempat penelitian. Tempat penelitian ini berada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di Jl. Prof. Dr. Hamka Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo terdiri atas enam program studi yang bervariasi yakni program studi S1 manajemen dakwah, S1 bimbingan dan penyuluhan islam, S1 komunikasi dan penyiaran islam, S1 pengembangan masyarakat, S1 manajemen haji dan umrah, serta S2 komunikasi dan penyiaran islam. Saat ini Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo memiliki beberapa fasilitas yang dapat digunakan guna menunjang proses pembelajaran agar berjalan dengan baik, diantaranya adalah internet kampus, laboratorium bahasa, laboratorium dakwah, radio MBS FM, masjid di tiga kampus, perpustakaan institut dan fakultas, wisma walisongo, auditorium I,II, dan gedung serba guna, serta Ma'had Walisongo.

Tahap berikutnya melakukan wawancara dengan 3 mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo yang tengah menyusun skripsi. Selanjutnya mengumpulkan teori dan penelitian terdahulu sebagai acuan dan pendukung penelitian.

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, diantaranya adalah :

a. Adanya izin dari pihak Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang sehingga memberikan kemudahan selama penelitian.

b. Penelitian mengenai *problem focused coping* dan stres akademik belum pernah dilakukan sebelumnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
c. Kriteria subjek penelitian sesuai dengan harapan peneliti.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan tujuan agar penelitian dapat berjalan dengan semestinya dan meminimalisir terjadinya kesalahan**.** Berikut beberapa tahap yang dilakukan yaitu :

a. Tahap Perizinan

Langkah awal dilakukan dengan menyiapkan perizininan penelitian yang berupa surat permohonan izin resmi penelitian. Surat permohonan izin penelitian ditunjukan kepada dekan Fakultas Dakwah dan Kominikasi UIN Walisongo Semarang dengan nomor surat 349/C.1/Psi-SA/IV/2022. Surat diserahkan pada tanggal 18 April 2022 ke bagian TU Fakultas Dakwah dan Kominikasi UIN Walisongo Semarang. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menghubungi kembali bagian TU guna mempeoreh data mahasiswa yang dibutuhkan dalam penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur penelitian menggunakan skala psikologi yang memuat aspek setiap variabel. Skala penelitian terdiri atas skala stres akademik dan skala *problem focused coping.* Kedua skala yang digunakan sama-sama memuat aitem *favorable* dan *unfavorable.*

Skala stres akademik memuat lima alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Pada aitem *favorable* memiliki skor masing-masing 5-4-3-2-1 dan aitem *unfavorable* 1-2-3-4-5. Sedangkan skala *problem focused coping* memuat empat alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan memiliki skor aitem *favorable* 4-3-2-1 serta skor aitem *unfavorable* 1-2-3-4.

1) Skala Stres Akademik

Penyusunan skala stres akademik pada disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yang terdiri atas stressor akademik dengan 5 kategori yaitu *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self-imposed* (pemaksaan diri), dan reaksi terhadap stressor akademik dengan 4 kategori yaitu *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). Skala yang digunakan menggunakan adaptasi dari Azahra (2017) dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,90.

Skala stres akademik memuat 21 pertanyaan *favourable* dan *unfavorable*. Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Setiap jawaban memiliki skor masing-masing.

Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Kategori	Nomer Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Stressor Akedemik	*Frustation*	1, 2, 3	4	4
		Conflicts	5	6	2
		Pressure	7, 8, 9	-	3
		Changes	10, 11	-	2
		Self- imposed	12	13	2
2.	Reaksi terhadap stres	*Psychological*	14, 15		2
		Emotional	16, 17		2
		Behavioral	-	18	1
		Cognitif	19, 20, 21		3
	Total		**17**	**4**	**21**

2) Skala *Problem Focused Coping*

Penyusunan skala *problem focused coping* dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang terdiri atas *seeking social support (*mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah). Skala yang digunakan merupakan adaptasi dari Kadili (2018) dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar *0,937*

Skala terdiri dari 36 pertanyaan *favourable* dan *unfavorable*. Skala yang digunakan memuat empat alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) serta memiliki skor masing-masing setiap jawaban.

Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala *Problem Focused Coping*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	*Seeking Informational Support*	1,2,3,4	5,6	6
2	*Confrontive Coping*	7,8,9,10, 11,12	13,14,15, 16,17,18,	12
3	*Planful Problem Solving*	19,20,21, 22,23,24, 25,26,27	28,29,30, 31,32,33, 34,35,36,	18
	Total	**19**	**17**	**36**

c. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 2 Juni 2022 dengan cara penyebaran link skala secara daring melalui google form sebanyak 219 skala dibantu teman peneliti yang merupakan mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk membantu menyebarkan di grup angkatan dan peneliti juga mengirimkan pesan personal kepada masing-masing mahasiswa.

Skala yang telah terisi oleh subjek akan di skoring dan diolah data guna mengetahui hubungan masing-masing variabel yang diteliti. Proses olah data memanfaatkan program SPSS versi *24.0 for windows*

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Tahapan berikutnya sebelum proses menganalisis data disebut dengan uji asumsi. Pengujian memanfaatkan program SPSS versi *24.0 for Windows.*

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui penditribusian data berjalan dengan normal atau sebaliknya. Uji normalitas dilakukan dengan *One Simple Kolmogorov-Smirnov Z* pada *SPSS versi 24.0 for Windows.* Data dikatakan berdistribusi dengan normal apabila hasil uji normalitas lebih besar dari 0,05 atau (p>0.05), sedangkan data yang tidak berdistribusi normal apabila hasil ujian normalitas kurang dari 0,05 atau (p<0,05). Uji normalitas pada penelitian ini memperoleh hasil KS-Z = 0,044 dengan taraf signifikan 0,200 sehingga dinyatakan (0,200 > 0,05). Berdasarkan hasil tersebut menunjukan bahwa data penelitian berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berguna untuk mengetahui hubungan linier kedua variabel. Uji linieritas menggunakan uji F_{linier} dengan SPSS *versi 24.0 for Windows.* Apabila signifikansi p<0,05 maka data dari kedua variabel tersebut diartikan linier. Variable *problem focused coping* dan stres akademik memiliki hasil F_{linier} 24.287 dengan signifikansi p=0,000 (p<0,05), hasil berikut menujukan bahwa antara variabel *problem focused coping* dan stres akademik memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan mengetahui hubungan kedua variabel. Uji hipotesis menggunakan teknik *product moment pearson.* Uji hipotesis menunjukan hasil korelasi r_{xy} = -0,299 dengan signifikansi p=0,000 (p<0,01), sehingga menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *problem*

focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan semakin rendah stres yang dirasakan dan sebaliknya.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Tahap selanjutnya yakni membuat deskripsi hasil penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan skor subjek melalui pengukuran dan penjelasan variabel yang diteliti. Data penelitian menggunakan model distribusi normal untuk membagi subjek menjadi kelompok-kelompok yang sesuai dengan variabel yang telah ditentukan sebelumnya**.**

Tabel 6. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1{,}5\ \delta < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0{,}5\ \delta < X \leq \mu + 1{,}5\ \delta$	Tinggi
$\mu - 0{,}5\ \delta < X \leq \mu + 0{,}5\ \delta$	Sedang
$\mu - 1{,}5\ \delta < X \leq \mu - 0{,}5\ \delta$	Rendah
$X \leq \mu - 1{,}5\ \delta$	Sangat rendah

μ : Mean hipotetik ð : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Stres Akademik

   Stres akademik memiliki 21 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan memiliki skor masing-masing dengan rentang skor antara satu sampai lima. Skor minimium skala stres akademik adalah 21 diperoleh melalui (21x1), dan skor maksimum bernilai 105 yang diperoleh melalui (21x5). Standar deviasi pada skala stres akademik bernilai skor 14 yang diperoleh melalui perhitungan skor maksimum dikurangi dengan skor minumim dan dibagi enam (105-21)/6). Rerata hipotetik pada skala stres akademik bernilai skor 63 yang diperoleh melalui skor maksimum ditambah dengan skor minimum dan dibagi dua (105+21)/2. Berikut deskripsi dan kategorisasi skor skala stres akademik :

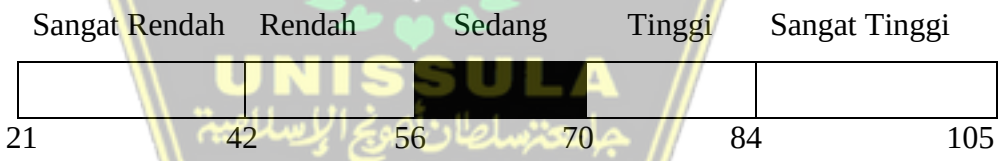
Tabel 7. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	34	21
Skor Maksimum	87	105
Mean (M)	65.05	63
Standar Deviasi (SD)	10.322	14

Tabel 8. Kategori Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
84 < X	Sangat Tinggi	2	9%
70 < X ≤ 83	Tinggi	74	33,8%
56 < X ≤ 69	Sedang	100	45,7%
42 < X ≤ 55	Rendah	37	16,9%
X ≤ 42	Sangat Rendah	6	2,7 %

Berdasarkan norma diatas subjek dengan kategori sangat tinggi > 84 sebanyak 2 subjek dan memiliki presentasi 9%, kategori tinggi dengan rentang 70 – 83 sebanyak 74 subjek dengan presentase 33,8%, kategori sedang dengan rentang 56 - 69 sebanyak 100 subjek dengan presentase 45,7%, kategori rendah dengan rentang 42 - 55 sebanyak 37 subjek dengan presentase 16,9%, dan kategori sangat rendah dengan rentang 21 - 42 sebanyak 6 subjek dengan presentase 2,7%.



Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping memiliki 36 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan memiliki skor masing-masing dengan rentang skor antara satu sampai empat. Skor minimium skala *problem focused coping* adalah 36 diperoleh melalui (36x1), dan skor maksimum bernilai 144 yang diperoleh melalui (36x4). Standar deviasi pada skala stres akademik bernilai skor 18 yang diperoleh melalui perhitungan skor maksimum dikurangi dengan skor minumim dan dibagi enam (144-36)/6). Rerata hipotetik pada skala stres akademik bernilai skor 90 yang diperoleh melalui skor maksimum ditambah

dengan skor minimum dan dibagi dua (144+36)/2. Berikut deskripsi dan kategorisasi skor skala *problem focused coping* :

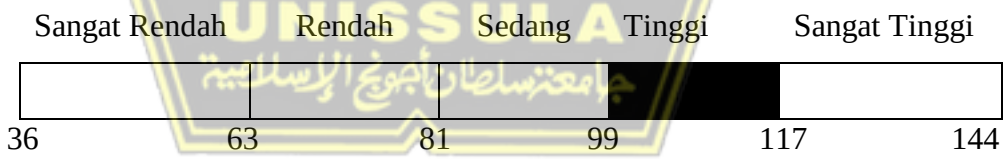
Tabel 9. Deskripsi Skor Skala *Problem Focused Coping*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	84	36
Skor Maksimum	144	144
Mean (M)	108.05	90
Standar Deviasi (SD)	11.231	18

Tabel 10. Kategori Skor Skala *Problem Focused Coping*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
117 < X	Sangat Tinggi	35	16%
99 < X ≤ 116	Tinggi	135	61,6%
81 < X ≤ 98	Sedang	49	22,4%
63 < X ≤ 80	Rendah	0	0%
X ≤ 62	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan norma diatas subjek dengan kategori sangat tinggi > 117 sebanyak 35 subjek dan memiliki presentasi 16%, kategori tinggi memiliki rentang 99 - 116 sebanyak 135 subjek dan memiliki presentase 61,6%, kategori sedang memiliki 81 - 98 sebanyak 49 subjek dengan presentase 22,4%, sedangkan kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat subjek dalam kedua kategori tersebut.



Gambar 2. Norma Kategori Skala *Problem Focused Coping*

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik. Hasil uji hipotesis menunjukan koefisian korelasi sebesar r_{xy} = -0,299 dengan taraf signifikansi p=0,000 (p<0,01). Hasil berikut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan stres akademik yang berarti semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan semakin rendah stres akademik yang

dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Hasil penelitian yang selaras dilakukan oleh Ma'Arief (2022) yang menunjukan bahwa *problem focused coping* dengan kecenderungan stres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai koefeisian korelasi sebesar rxy -0,781 dan nilai signifikasi 0,000. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Saputri & Wulanyani (2019) dengan hasil analisis korelasi *pearson product moment* sebesar 0,681 dan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi terhadap stres mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Idris & Pandang, (2018) yang mendapati hasil bahwa tingkat stres belajar siswa pada pelajaran matematika mengalami penurunan dari kategori tinggi ke sedang dan terbukti efektif bahwa *problem focused coping* dapat mengatasi stres belajar siswa.

Hasil analisis data dalam variabel stres akademik mendapatkan skor rerata empirik sebesar 65.05, skor ini berada dalam kategori sedang. Variabel problem focused coping mendapatkan skor rerata empirik sebesar 108.05, skor ini berada dalam kategori tinggi. Kedua variabel tersebut memiliki mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik, sehingga menunjukan bahwa subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sangat tinggi dalam populasi.

E. Kelamahan

Kelemahan atau kekurangan dalam proses peelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aitem atau penyataan dalam skala penelitian memiliki jumlah yang cukup banyak sehingga subjek merasakan kejenuhan dalam mengisi.
2. Terdapat pernyataan yang kurang sesuai dalam alat ukur yang digunakan karena penelitian menggunakan skala dari peneliti sebelumnya.
3. Proses pengambilan data dilakukan secara online sehingga membutuhkan waktu cukup lama karena subjek disibukan dengan skripsi atau tugas akhir dan sebagian bekerja sehingga mengalami penundaan.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi menyebabkan berbagai reaksi baik secara fisik, perilaku, pikiran, dan dapat memunculkan emosi negatif yang dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu dibutuhkan adanya coping atau upaya untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa salah satunya dengan metode *problem focused coping*. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang berarti semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi subjek

   Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan meningkatan dan mempertahankan coping stres melalui metode *problem focused coping* sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi stres akademik yang sedang dialami dengan cara konsentrasi dalam melakukan pekerjaan, membuat rencana dengan matang dan berusaha mengubah *lifestyle* dengan tujuan agar masalah yang sedang dihadapi berangsur-angsur selesai serta berusaha mengatasi masalah dengan meminta bantuan dari teman, keluarga, maupun tenaga profesional.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggali dan mencari dalam mengenai faktor-faktor stres akademik lainnya, dengan subjek yang representatif guna mendapatkan data yang lebih akurat dan luas terkait penyebab utama stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Adyafnita, R., & Khairani. (2019). Coping students in working on their thesis. *Jurnal Neo Konseling*, *1*(4), 1–6. https://doi.org/10.24036/00180kons2019

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping aelp ? a reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(2), 337–348.

Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.* Jakarta: Elex Media Komputindo.

Anadita, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring relationship between social support and academic stress in students who take online learning. *Borobudur Psychology Review*, *01*(01), 38–45. https://doi.org/10.31603/bpsr.4867

Atziza, R. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran. *J Agromed Unila*, *2*(3), 317–320. Retrieved from https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367

Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jrunal Psikologi Universitas Muhammadyah Lampung*, *3*(1), 83–93. https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283

Ayuningtas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, *22*(2), 134–140. https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021

Azahra, J. S. (2017). *Hubungan atara stress akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.

Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bala, R. (2020). *Successful aging (sukses di usia senja)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Busari, O. A. (2011). Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*, *1*(September), 229–243.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Dela, V. L. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *4*(2), 90–94. Retrieved from https://tinyurl.com/3c3bkhyd

Fadillah, R. E. A. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, *1*(3), 148–156.

Fadlan, Z. (2019). *Hubungan problem focused coping dengan academic stress pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, *1*(1), 1–10.

Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi (Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi). Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/68524

Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, *54*(4), 261–271. https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001

Gunawati, R. & Hartati, S. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, *3*(2), 93–114.

Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *4*(ii), 63–68. https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896

Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, *3*(1), 171–175.

Kadili, N. D. (2018). *Kecerdasan emosional dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, *7*(5), 1–7.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, aprraisal, and coping*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *10*(1), 31. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454

Ma'Arief, S. (2022). Hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Nasah Publikasi. Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, (August). Retrieved from http://repository.untag-sby.ac.id/15327/

Mayasari, M. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran komunikasi interpersonal dan problem focused coping terhadap stres mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 88–98.

Nababan, D. P. (2021). *Tingkat stress pada mahasiswa penulis skripsi di masa pandemi covid-19* (Universitas Sanata Dharma). Retrieved from https://repository.usd.ac.id/40255/

Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Psikologi Udayana*, (2010), 1–11.

Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *1*(2), 97–106. https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955

Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, *2*(3), 17–23.

Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(02), 400–405. https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p19

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1984). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons.

Setyaji, R. S. (2021). *Muhammadiyah surakarta yang terdampak pandemi covid-19*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.; Sutopo, Ed.). Yogyakarta: ALFABETA.

Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition* (5th ed.). Boston: Mc Graw-Hill.

Taylor, S. E. (2006). *No TitleHealth psychology 6th edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Thawabieh, A. M., & Naour, A. (2012). Assessing stress among university students department of educational psychology department of educational psychology. *American International Journal of Contemporary Research*, *2*(2), 110–116.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 15–22.

Weidner, G., Kohlmann, C., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, *9*, 123–133. https://doi.org/10.1080/10615809608249396

Yulianto, A. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia* (4th ed.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.