

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan disalah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan dirinya didalam bidang ilmu yang ia tekuni. Seorang mahasiswa juga dituntut untuk dapat sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya. Untuk itu, pada masa akhir studinya seorang mahasiswa diberikan tugas akhir yang biasanya disebut dengan skripsi. Skripsi wajib untuk dipenuhi dan dilakukan oleh mahasiswa program S1 sebagai syarat kelulusan dan gelar sarjana.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa melakukannya secara individual. Setiap mahasiswa memiliki fenomena, judul, dan juga jenis skripsi yang berbeda beda. Dalam pengerjaannya juga tentu memiliki tingkat kesulitan yang berbeda beda pula. Menurut sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan sebuah tugas yang tentu tidak ringan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam proses penyusunan skripsi. Mereka merasa diberikan beban yang berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi stres dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi mereka.

Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Menurut Ismiati (2015) stres adalah suatu

kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan-lingkungan. Hal tersebut berarti bahwa individu dikatakan mengalami stress ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan juga lingkungan.

Dalam penelitian Ismiati (2015) menjelaskan bahwa penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu : faktor yang pertama adalah faktor internal, yang disebabkan karena ; pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal. Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut ; lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.

Hasil *survey* yang pernah dilakukan oleh majalah Femina terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan bahwa para mahasiswa merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan oleh ketakutannya akan mengecewakan orangtua apabila gagal menyelesaikan studi, dan merasa cemas pada saat menyusun serta mengalami kerumitan selama proses pengerjaan skripsi (Mariyanti, 2014).

Penelitian yang dilakukan Hermawan (dalam Marbun & Arneliwati, 2017) terhadap 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 51,2 % mahasiswa mengalami stres sedang, 17,1 % mahasiswa mengalami stres rendah, dan

31,7 % mahasiswa mengalami stres tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Marbun & Arneliwati (2017) yang menjelaskan bahwa stres mahasiswa yang menyusun skripsi sebanyak 73 responden (91,8 %) memiliki stres sedang, (4,1 %) memiliki stres berat, dan (4,1 %) memiliki stres ringan. Dan setelah diteliti lebih lanjut menggunakan metode statistik beberapa faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor perilaku mahasiswa, kognitif mahasiswa, emosional mahasiswa dan lingkungan fisik mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah (dalam Ushfuriyah, 2015) memperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi meliputi: kebingungan dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), dan kesulitan menentukan judul (13,3%). Selain itu rasa takut bertemu dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurangnya koordinasi dan kesamaan persepsi antara dosen pembimbing pertama dan dosen pembimbing kedua (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), referensi yang ada merupakan buku-buku lama yang tidak dapat dipergunakan karena ada batasan usia literatur (6,7%) juga menjadi kendala dalam proses penyusunan skripsi. Tuntutan dari kampus yang mewajibkan segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres (Faridah dalam Broto, 2016).

Dalam penelitian Gamayanti, Mahardianisa & Syafei (2018) menjelaskan gejala

stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, mudah marah dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, mudah lupa, sulit menemukan ide, berpikir negatif menjadi meningkat, dan pikiran menjadi kacau.

Namun, pada dasarnya stres tidak selalu berdampak negatif bagi individu tetapi juga dapat berdampak positif. Stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress* dan stress yang berdampak positif disebut dengan *eustress*. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang akan menjadi sumber stres, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber stres nya sama (Ismiati, 2015).

Fenomena yang peneliti amati, stres pada mahasiswa penyusun skripsi terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen yaitu sering berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat lesu dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing.

Untuk menguatkan hal tersebut berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan

pada beberapa mahasiswa yang usianya 21-23 tahun di Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi:

“saya kesulitan untuk mencari responden apalagi ditengah situasi pandemi kaya gini, ga semua orang mengizinkan untuk melakukan penelitian di tempat mereka”.

(PY,15 Maret 2021)

“Banyak tekanan yang saya alami selama mengerjakan proposal skripsi saya ini, yang pertama saya susah untuk mencari buku buku dan jurnal referensinya”.

(RPNT, 15 Maret 2021)

“Selama menjalani skripsi ini banyak sekali hal yang aku khawatirkan, tidurku juga jadi ga menentu jamnya karena keinget inget terus”.

(TUS, 16 Maret 2021)

“Karena sekarang serba online, aku susah nyebar survey untuk data penelitian ku”.

(GEP, 14 April 2021)

“Belajar dari rumah jadi aktivitas baru buat ku, dimana aku punya tugas dan aktivitas juga dirumah. Jadi karena sudah terlalu lelah mengerjakan pekerjaan rumah aku jadi terbebani dan sulit memikirkan ide ide baru untuk skripsiku”.

(DS, 16 April 2021)

Kondisi yang telah dipaparkan di atas dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan stres yang dapat mengganggu

kestabilan emosi selama penyusunan skripsi. Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah juga kendala tersebut yaitu dengan strategi *coping* yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres yang dialaminya.

Coping merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres (King, 2010). *Coping* lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi (Siswanto, 2007).

Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, 2014), *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan Antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stres. Sementara menurut Lazarus & Folkman (dalam Mariyanti, 2014) *coping* adalah proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.

Ada dua tipe utama *coping* yang biasanya dapat menurunkan stres seperti yang diungkapkan Lazarus & Folkman (2008) yaitu *problem-focused coping* atau *coping* yang fokus pada masalah dan *emotion-focused coping* atau *coping* yang fokus pada emosi. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil usaha ataupun tindakan untuk memecahkan masalah. Di sisi lain, individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika

menghadapi masalah.

Berdasarkan hasil penelitian Ningrum (2011) tentang “Hubungan antara Optimisme dan Coping Stress Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi” yang dilakukan pada 80 orang sampel menggambarkan *coping stress* menggunakan skala *coping stress* dengan kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (37,5 %), kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (35,0 %), dan kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa (27,5 %). Mahasiswa yang berada pada kategori *coping stress* rendah, terwujud dalam reaksi ketika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikannya. Sementara itu mahasiswa yang melakukan *coping stress* tinggi yaitu mereka yang jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikannya dengan baik.

Penelitian Munawaroh (2011) tentang “*Coping Stress* Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan hasil strategi *emotional-focused coping* (EFC) digunakan oleh mahasiswa sebesar 55,16 %, dan strategi *problem-focused coping* (PFC) sebesar 41,5 %. Faktor yang menentukan sejauhmana strategi *coping* yang sering digunakan dan efektif tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari masalah atau problem yang dialami individu (Yenjeli, 2010). Maka dari itu, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya untuk menggunakan strategi *coping* mana yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam *stressor* yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian Kartika, Deria & Ruhansih (2018) mengenai Hubungan antara strategi penanggulangan stres (*coping stress*) dengan keyakinan diri

mampu data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa untuk menanggulangi banyaknya beban dan tuntutan yang dirasakan saat mengerjakan tugas akhir para mahasiswa lebih sering melakukan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*), dengan jumlah rata-rata intensitas sebesar 2,998. Walaupun begitu jenis penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) juga masih dilakukan oleh para mahasiswa, akan tetapi dengan jumlah rata-rata yang lebih sedikit yaitu 2,965. Strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) penanggulangan yang biasanya dilakukan terhadap situasi yang dinilai dapat diubah. Strategi penanggulangan ini sering ditujukan dengan mendefinisikan masalah, membuat beberapa alternatif masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik dan mengambil tindakan.

Hasil penelitian Widiani (2013) mengenai “Hubungan Tingkat Stress dengan Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” yang dilakukan pada 65 orang mahasiswa di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis dengan menggunakan *phi coefficient correlation* dimana nilai *phi* yaitu 0,294 adalah lebih besar jika dibandingkan dengan *r* tabel dengan signifikansi 5 % (yaitu 0,244).

Mariyanti (2014) dalam jurnal Psikologi mengenai “Model Strategi *Coping* Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari *Stressor* Serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul” yang dilakukan pada 40 orang mahasiswa di Universitas Esa Unggul mengatakan bahwa *stress*

berpengaruh secara signifikan terhadap strategi pemilihan *coping*. *Stressor* ataupun tekanan yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang bersumber dari internal/personal, *social* dan *family* mendorong mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikannya dengan cara yang cenderung berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi) atau dengan kata lain cenderung memilih penyelesaian yang kurang konstruktif dan hanya bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakannya.

Pemaparan diatas diperkuat dengan pendapat Gibbons dan McCarty (dalam Bataineh, 2013) yang mengatakan bahwa stres berasosiasi dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan strategi *coping* yang digunakan. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan antara Tingkat Stres dengan *Coping Stress* Pada mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan**”.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang, diketahui bahwa idealnya mahasiswa khususnya yang sedang menjalankan tugas akhir skripsi harus memiliki strategi *coping stress* yang baik. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti berupaya untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress dan menguji hubungan faktor tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan demikian, rumusan masalah di dalam penelitian ini yaitu:

Adakah Hubungan antara Tingkat Stres dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

Medan, tehnik coping apa yang cenderung digunakan mahasiswa untuk mengatasi stress yang dialami?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mencari mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Tingkat Stres dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. Dan mengetahui tehnik coping apa yang cenderung digunakan mahasiswa untuk mengatasi stress tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi, kemudian mengetahui apa saja gejala stres negatif yang dialami mahasiswa penulis skripsi dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres saat menulis skripsi serta strategi *coping* seperti apa yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut dalam menghadapi *stressor* ataupun tuntutan-tuntutan yang mereka hadapi.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat ditemukan dalam penelitian ini, yaitu :

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu informasi yang berguna bagi mahasiswa mengenai gejala stres negatif apa saja yang dialami ketika menulis skripsi yang dapat

mempengaruhi segi fisik, kognisi, emosi, dan juga perilaku.

b. Bagi Fakultas maupun Universitas

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi mengenai gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi sehingga diharapkan ditemukannya jalan keluar berupa suatu kegiatan pendampingan untuk dapat mencegah terjadinya stres terhadap mahasiswa penulis skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Coping Stress

2.1.1 Pengertian Coping Stress

Coping stress merupakan salah satu bentuk pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi serta mengatasi dampak dari *stress* yang di alami (Lazarus, 1984). Lazarus & Folkam (dalam Mariyanti, 2014) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses ataupun tantangan yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengelola tuntutan yang terjadi dalam peristiwa *stress* yang dinilai melebihi kemampuan individu.

Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, 2014), *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi *stressfull*. Sementara menurut Lazarus & Folkman (dalam Mariyanti, 2014), *coping* adalah proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh & Sarjuningsih, 2017), *coping*

adalah sebuah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar dari kemampuan individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola konflik. Perilaku coping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan).

Menurut Rasmun (dalam Rositoh & Sarjuningsih, 2017), *coping* stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha dan upaya yang dilakukan individu untuk melindungi diri, menangani, dan mencegah dari situasi yang dianggap membebani atau mengancam dirinya.

2.1.2 Bentuk- bentuk Coping Stress

Menurut Lazarus & Folkam (dalam Maryam, 2017), secara umum *coping stress* di bagi menjadi dua bentuk :

1. Problem Focused Coping

Problem Focused Coping merupakan bentuk *coping stress* yang berpusat pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengataur atau merubah kondisi objektif sumber kecemasan. Orientasi utama dalam *problem focused coping* adalah mencari dan melengkapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan untuk mengurangi *stress*.

2. *Emotional focused coping*

Emotional focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan sumber *stress*. *Emotional focused coping* merupakan bentuk *coping stress* yang bersifat internal. Bentuk *coping stress* ini memiliki kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus kekecewaan ataupun distes (*stress* yang berdampak negatif) dalam rangka melepaskan emosi.

2.1.3 Aspek Coping Stress

Terdapat beberapa aspek menurut jenis *coping* dari Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) diantaranya yaitu, aspek dari *problem-focused coping* terbagi atas:

a. *Confrontative* (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

b. *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial).

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

c. *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Aspek dari *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) yaitu:

a. *Self Control* (Kontrol Diri).

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait

masalah.

b. *Distancing* (Menjauh).

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif).

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

d. *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab).

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e. *Escape atau Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar).

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Taylor dan Staton (2006) mengungkapkan bahwa *individual differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu:

1. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.

2. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
3. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta *self esteem* yang tinggi.
4. *Social Support* (Dukungan Sosial), persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Pemilihan strategi yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dapat mempengaruhi bagaimana kepribadian dan tingkat stres seseorang.

2.2 Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Menurut Sarafino (dalam Saputri & Sugiharto, 2020) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stres dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh

mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yaitu pada saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Widyastuti, 2004).

Menurut Rasmun (2004) stress adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stress dapat mengancam keseimbangan fisiologis.

Lazarus dan Folkman (dalam Solihat, 2008) menyatakan bahwa stress merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu membebani atau melebihi kemampuannya dan mengancam kesehatannya. Stress merupakan persepsi yang dinilai individu dari sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif, netral atau negatif oleh individu yang berbeda. Penilaian tersebut bersifat subjektif pada setiap individu, karena hal tersebut individu dapat merasa lebih stress dari pada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, stress adalah bagian dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Stress juga merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri.

2.2.2 Pengertian tingkat stress

Tingkat stress adalah tinggi rendahnya suatu stress (kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Tingkat stress dibagi menjadi 3 bagian, yaitu : stress

rendah, stres sedang dan juga stres tinggi (Priyoto, 2014).

2.2.3 Jenis – jenis Stres

Menurut Looker (dalam Rosanty, 2014) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu :

1. *Eustress*, yaitu suatu keadaan ketika kemampuan yang kita rasakan untuk mengatasi melebihi tuntutan-tuntutan yang dirasakan. *Eustress* membangkitkan rasa percaya diri, menjadi terkontrol dan mampu mengatasi dan menangani tugas-tugas, tantangan-tantangan, dan tuntutan-tuntutan.
2. *Distress*, yaitu suatu keadaan ketika menghadapi jumlah tuntutan yang semakin meningkat atau memandang tuntutan-tuntutan yang memandang kita sebagai sesuatu yang sulit atau mengancam, *distress* juga dapat muncul karena terlalu sedikitnya tuntutan yang merangsang seseorang, yang menyebabkan kebosanan dan frustrasi.

Menurut Potter (dalam Rasmun, 2004) stres dapat diklasifikasikan ke dalam tiga golongan, yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaliknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadi penyakit. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang, misalnya : kelupaan, ketiduran, kemacetan, dan dikritik. Situasi ini biasanya berakhir hanya dengan beberapa menit atau beberapa jam saja. Dan situasi ini nampaknya tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi dengan terus menerus.

2. Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih dalam beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya :

kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan yang baru, anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang cukup lama.

3. Stres berat

Stres berat adalah suatu hal yang sifatnya kronis, yang terjadi beberapa minggu, bulan bahkan tahun. Misalnya : hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan keuangan, dan penyakit fisik yang lama.

Tingkat stres yang dimiliki setiap individu jelas memiliki tingkat yang berbeda-beda, seperti menurut Potter & Perry (dalam Rasmun, 2004) yang membagi tingkat stres menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

2.2.4 Aspek – aspek Stres

Mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (dalam Saputri & Sugiharto, 2020) yaitu :

1. Aspek biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang

rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

- b. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.
- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

2.2.5 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres

Rasmun (2004), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi stres antara lain sebagai berikut :

1. Persepsi terhadap *stressor*

Artinya, jika stressor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi dirinya maka tingkat stres yang dirasakan akan berat, begitu sebaliknya jika *stressor* dipersepsikan tidak mengancam, dan individu merasa mampu mengatasinya maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

2. Intensitas stimulus

Artinya, bagaimana tingkat intensitas serangan stres terhadap individu. Jika serangan stres tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental tidak mampu mengadaptasinya, demikian juga sebaliknya.

3. Jumlah *stressor*

Artinya, pada waktu bersamaan bertumpuk sejumlah *stressor* yang harus dihadapi, sehingga *stressor* kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan. Sering ditemukan seseorang yang biasanya dapat menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dengan baik namun tiba-tiba ia tidak dapat mengerjakannya, ini disebabkan karena pada saat yang sama ia sedang menghadapi banyak *stressor*.

4. Lamanya *stressor*

Memanjangnya *stressor* dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu mengatasi stres, karena individu telah berada pada fase kelelahan, individu sudah kehabisan tenaga untuk menghadapi *stressor* tersebut.

5. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu yang satu tahun lalu dirawat karena sakit, dengan pengalaman yang negatif maka saat dirawat kembali individu akan cemas, dan demikian pula sebaliknya.

6. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas *stressor* yang berbeda sehingga stres yang terjadi pada tiap tingkat perkembangan juga akan berbeda.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa menurut pendapat Gunawati & Listiara (dalam Saputri & Sugiharto, 2020), antara lain:

1. Faktor internal mahasiswa

- a. Jenis kelamin. Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

- b. Status sosial ekonomi. Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.
 - c. Karakteristik kepribadian mahasiswa. Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.
 - d. Strategi koping mahasiswa. Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.
 - e. Suku dan kebudayaan
 - f. Inteligensi. Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.
2. Faktor eksternal
- a. Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

- b. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Pengertian mahasiswa menurut Hartaji (2012) adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan disalah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik. Mahasiswa menurut Knopfmacher (dalam Husen, 2012) adalah merupakan insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, di didik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual.

Mahasiswa menurut Sarwono (1978) adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status dari ikatan perguruan tinggi. Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa ialah pelajar perguruan tinggi. Dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa adalah jenjang pendidikan tertinggi diantara yang lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa adalah calon generasi muda penerus bangsa yang diharapkan dapat ikut berpartisipasi dalam pengembangan sumber daya manusia dan juga pembangunan bangsa Indonesia untuk mampu bertahan dan mampu memenangkan persaingan yang semakin sengit. Dalam situasi saat ini dimana perubahan yang berjalan dengan begitu cepat, mahasiswa sebagai

sarjana yang berpendidikan sudah seharusnya memiliki pengetahuan, wawasan, juga pandangan yang luas.

2.3.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Adapun peran mahasiswa menurut Sarwono (1987) adalah :

1. Sebagai *Iron Stock*, mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang – orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, artinya mahasiswa akan menjadi generasi penerus bangsa berikutnya.
2. *Agen of Change*, mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Artinya, jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan itu salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
3. *Social Control*, mahasiswa harus mampu mengontrol sosial yang ada ataupun terjadi di lingkungan sekitar. Jadi selain pintar dalam bidang akademis, mahasiswa juga harus pintar dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan.
4. *Moral Force*, mahasiswa juga diwajibkan untuk menjaga nilai-nilai moral yang sudah ada. Jika dilingkungannya terjadi tindakan asusila ataupun hal hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali apa yang salah sesuai dengan apa yang diharapkan.

2.4 Kerangka konseptual

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan tepat waktu sesuai dengan aturan dan syarat yang telah ditetapkan. Fakta-fakta tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa sering sekali mengalami kesulitan dalam

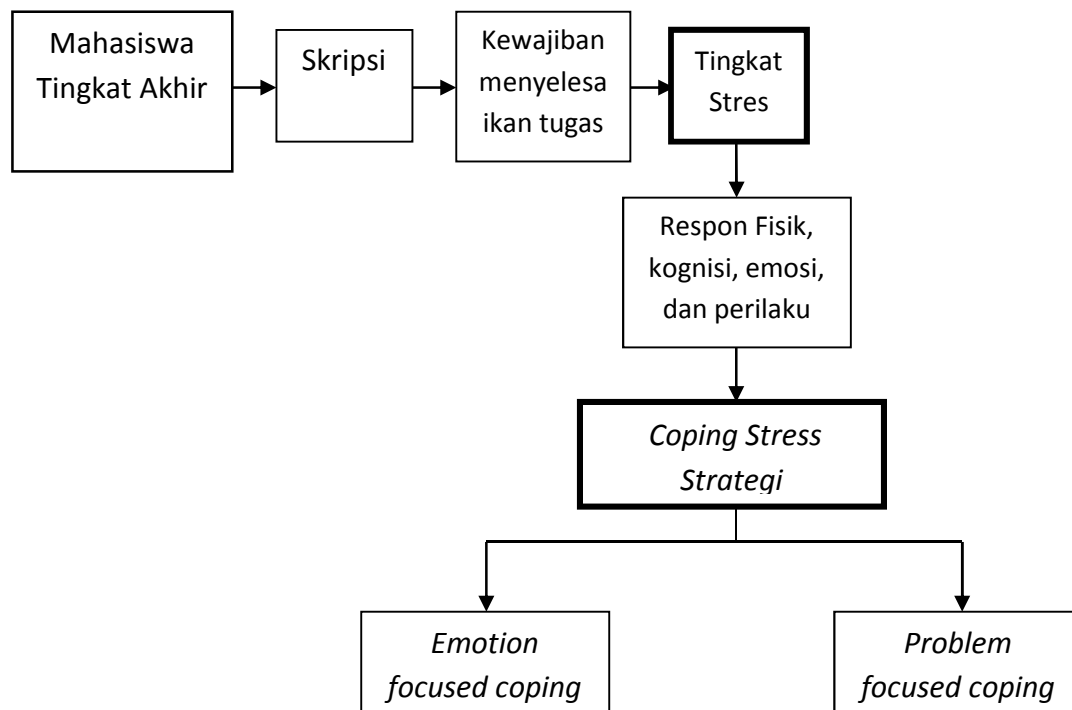
penyusunan tugas akhir skripsi. Masalah atau hambatan yang muncul dan dialami oleh mahasiswa tersebut dapat berdampak pada individu itu sendiri. Apabila berbagai masalah tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif akan menyebabkan stress fisik maupun psikologis. Dimana stress fisik/biologis meliputi gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan makan. Serta stress psikologis meliputi kognisi, emosi, dan juga tingkah laku.

Tingkat stres dibagi menjadi 3, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dirasakan setiap individu, misalnya lupa, kemacetan, dan kritikan. Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai hari. Contoh stres sedang yang sering dihadapi mahasiswa adalah berselisih dengan teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, atau permasalahan keluarga. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai tahun, pada tahap ini individu tak mampu melakukan kontrol aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama, dan sulit fokus pada satu hal terutama dalam memecahkan masalah.

Untuk mengatasi itu semua, setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda untuk menyelesaikan masalah mereka masing – masing. Ada dua bentuk penyelesaian masalah yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dimana aspek dari *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman adalah konfrontasi, dukungan sosial, dan juga penyelesaian masalah. Sedangkan aspek dari *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman adalah kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, penerimaan tanggung jawab, dan menghindar.

Pemahaman mengenai strategi *coping* yang efektif sangatlah penting bagi

mahasiswa karena dapat dijadikan bahan acuan untuk membantu mengatasi penyebab stress selama penyusunan tugas akhir skripsi. Dalam keadaan stress, individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan mengurangi stress, dan cara-cara tersebut disebut dengan *coping*.



Bagan 1. Hubungan antara tingkat stress dengan coping stress pada mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

2.5 Hipotesis

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini, yaitu :

H₀ : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

H_A : Ada hubungan antara tingkat stres dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian adalah sebuah desain atau rancangan penelitian. Menurut Sukmadinata (2007) metode penelitian adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, mengolah data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu.

Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni mendeskripsikan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan coping stres. Menurut Ibrahim (2007) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang terjadi sekarang.

Sedangkan pengertian dari metode penelitian korelasional adalah studi korelasi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam

satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain (Ibrahim,2007). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan dua variabel tanpa mencoba untuk merubah variabel-variabel tersebut.

3.1 Identifikasi variabel penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : Tingkat Stres

Variabel Terikat (Y) : *Coping Stress*

3.2 Defenisi operasional variabel penelitian

3.2.1 Tingkat Stres

Tingkat stres adalah tinggi rendahnya suatu stres (kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Dalam penelitian ini tingkat stres akan diukur dengan skala stres yang terdiri dari aspek-aspek dalam Sarafino & Smith (2012) yaitu : fisiologis/ biologis, kognitif, emosi, dan perilaku.

3.2.2 *Coping Stress*

Coping Stress adalah upaya yang dilakukan individu untuk melindungi diri,

menangani, dan mencegah dari situasi yang dianggap membebani atau menekan dirinya. Dalam penelitian ini *coping stress* akan diukur dengan skala *coping stress* yang terdiri dari aspek-aspek dalam Lazarus dan Folkman (1984) yaitu : aspek dari *problem-focused coping* yang diantaranya *Confrontative* (Konfrontasi), *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial), *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah). Dan Aspek dari *emotion focused coping* yang diantaranya *Self Control* (Kontrol Diri), *Distancing* (Menjauh), *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif), *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab), dan *Escape atau Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar).

3.3 Subjek penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang mengambil mata kuliah skripsi pada semester genap T.A. 2020/2021.

3.4 Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah 1849 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi. Sumber data penulis dapatkan dari Ka. Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2014), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik

yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk menghitung ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel minimal (n) jika diketahui ukuran populasi (N) pada taraf signifikansi e sebagai mana berikut ini :

$$\eta = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = taraf signifikansi 0,05. Persen ketidakteelitian dalam pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir = 10%

$$\eta = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{1849}{1 + 1849(0,05)^2} = 328,85 = 329 \text{ (dibulatkan ke atas)}$$

Jadi, ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 329 responden.

Teknik pengambilan sampel adalah proses pemilihan sejumlah elemen dari populasi yang akan dijadikan sebagai sampel (Sekaran,2006). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan membagi populasi ke dalam sub populasi / strata secara proporsional dan dilakukan secara acak (Sekaran, 2006).

Teknik pengambilan sampel dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah mahasiswa dari masing-masing fakultas yang kemudian ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk masing-masing bagian.

Menurut Natsir (2004) rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik Proportionate Stratified Random Sampling adalah sebagai berikut :

$$jumlah\ sampel = \frac{jumlah\ subpopulasi}{jumlah\ populasi} \times jumlah\ sampel\ yang\ diperlukan$$

Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Pertanian	150
Ekonomi	600
Fisipol	90
Bahasa dan Seni	81
Ilmu Hukum	284
FKIP	415
Psikologi	59
Peternakan	33
Teknik	137
Jumlah	1849

Tabel 3.1 Jumlah mahasiswa mengambil mata kuliah skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan T.A 2020/2021.

Berdasarkan Tabel tersebut, maka pengambilan sampel menurut bagiannya dapat dibuat gambaran statistik teknik penarikan sampel sebagai berikut :

$$\text{Pertanian} = \frac{150}{1849} \times 329 = 26,96 = 27$$

$$\text{Ekonomi} = \frac{600}{1849} \times 329 = 106,76 = 107$$

$$\text{Fisipol} = \frac{90}{1849} \times 329 = 16,01 = 16$$

$$\text{Bahasa dan seni} = \frac{81}{1849} \times 329 = 14,41 = 14$$

$$\text{Ilmu hukum} = \frac{284}{1849} \times 329 = 50,53 = 51$$

$$\text{FKIP} = \frac{415}{1849} \times 329 = 73,84 = 74$$

Psikologi	$= \frac{59}{1849} \times 329 = 10,49 = 10$
Peternakan	$= \frac{33}{1849} \times 329 = 5,87 = 6$
Teknik	$= \frac{137}{1849} \times 329 = 24,37 = 24$
Jumlah	$= 329$

3.5 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *coping stress* dan skala stress .

3.5.1 Skala *Coping Stress*

Pengukuran skala *coping stress* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *coping stress* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable*

dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2 skala coping stress

3.5.2 Skala Stres

Pengukuran skala stress menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran stress memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.3 skala stress

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas HKBP Nommensen Medan yang dilakukan dengan cara online menggunakan *google form*. Responden penelitian ditujukan

kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di semester genap T.A. 2020/2021 ini. Penelitian ilmiah adalah suatu cara untuk memperoleh hasil dan menguji kebenaran ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat penelitian membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian. Adapun prosedur dalam penelitian ini, antara lain:

3.6.1 Pembuatan Alat Ukur

1. Stres

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dosen pembimbing. Skala Tingkat stress disusun berdasarkan aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item – item pertanyaan. Skala Tingkat stres berjumlah 36 item. Item – item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala tingkat stres tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Tingkat Stres

No	Aspek	Nomor Item	Jumlah
-----------	--------------	-------------------	---------------

		Favorable	Unvavorable	
1.	Fisiologis	1,2,3,4,5,6,7,8	25,26,27,28	12
2.	Kognisi	9,10,11,12,13,14	29,30,31	9
3.	Emosi	15,16,17,18,19,20	32,33,34	9
4.	Tingkah Laku	21,22,23,24	35,36	6
Total		24	12	36

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for windows 20 peneliti mendapatkan hasil reliabilitas .905 dan 9 item gugur dari 36 item dengan determinasi (Correlation) berada pada 0,25 sehingga blueprint setelah uji coba adalah sebagai berikut :

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unvavorable	
1.	Fisiologis	1,2,3,4,5,6,7,8	25,26,27,28	9
2.	Kognisi	9,10,11,12,13,14	29,30,31	7
3.	Emosi	15,16,17,18,19,20	32,33,34	6
4.	Tingkah Laku	21,22,23,24	35,36	5
Total		15	12	27

Catatan : Item gugur ditandai dengan tulisan *bold*

2. Coping Stress

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dosen pembimbing. Skala *Coping stress* disusun berdasarkan aspek *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item – item pertanyaan. Skala *coping stres* berjumlah 64 item. Item – item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala *coping stres* tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.5 Blue Print Uji Coba *Coping Stres*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi	1,2,3,4,5	41,42,43	8
		Pencarian dukungan social	6,7,8,9,10	44,45,46	8
		Perencanaan penyelesaian masalah	11,12,13,14,15	47,48,49	8
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	Kontrol diri	16,17,18,19,20	50,51,52	8
		Menjauh	21,22,23,24,25	53,54,55	8
		Penilaian kembali secara positif	26,27,28,29,30	56,57,58	8
		Penerimaan tanggung jawab	31,32,33,34,35	59,60,61	8
		Melarikan diri atau menghindar	36,37,38,39,40	62,63,64	8

	Total		40	24	64

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for windows 20 peneliti mendapatkan hasil reliabilitas .874 dan 21 item gugur dari 64 item dengan determinasi (Correlation) berada pada 0,25 sehingga blueprint setelah uji coba adalah sebagai berikut :

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi	1,2,3,4,5	41,42,43	4
		Pencarian dukungan social	6,7,8,9,10	44,45,46	6
		Perencanaan penyelesaian masalah	11,12,13,14,15	47,48,49	4
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	Kontrol diri	16,17,18, 19,20	50,51,52	5
		Menjauh	21,22,23,24,25	53,54,55	8
		Penilaian kembali secara positif	26,27,28,29,30	56,57,58	5
		Penerimaan tanggung jawab	31,32, 33,34,35	59, 60,61	5
		Melarikan diri atau menghindar	36,37,38,39,40	62,63,64	6
		Total		25	18

Catatan : Item gugur ditandai dengan tulisan *bold*

3.7 Analisis data

Menurut Sugiyono (2014) analisis data adalah upaya penelitian dengan menggunakan statistik. Kegiatan dalam menganalisis data meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi. Uji koefisien korelasi dimaksudkan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (Tingkat Stres) dengan variabel Y (*Coping Stres*). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Pearson product moment correlation*. Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena data yang diperoleh berupa data interval yang diperoleh dari instrument dengan menggunakan jenis skala *likert*. Seperti yang diungkapkan oleh Kountur (2009) bahwa data yang berskala interval atau rasio dapat menggunakan *Pearson product moment correlation*.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah uji normalitas dan linearitas :

- a. Menurut Umar (2011) menyatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen, independen, atau keduanya berdistribusi secara normal, mendekati normal. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) pelaksanaan uji normalitas

dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi $> 0,05$ yang berarti residual berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS for Windows 20*.

- b. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $< 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS for Windows 20*.

3.7.2 Uji Hipotesa

Untuk mengetahui hubungan antara variabel X (Tingkat Stres) dan Y (*Coping Stres*) sesungguhnya pengujian hipotesis cukup dilakukan dengan mengetahui korelasi antara variabel tersebut dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Produk-Moment Pearson* apabila hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan.

Jika dilakukan pengujian dengan SPSS maka ketentuan yang digunakan adalah :

- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 (Sig $< 0,05$) yang artinya terdapat korelasi / hubungan.
- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0,05 (Sig $> 0,05$) yang artinya tidak terdapat korelasi / hubungan.