

**PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Sindi Lestari

NIM : 2110811016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

12 Agustus 2025

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan



Dr. Nurlaela Widyanini, S.Psi., M.Si
NIP.197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Anggraeni Swastika Sari, M.Psi., Psikolog
NIP.1988100812003914

Dr. Nurlaela Widyanini, S.Psi., M.Si
NIP.197505292005012001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Sindi Lestari

NIM : 2110811016

Dengan disaksikan oleh dosen penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya 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. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Sindi Lestari

2110811016

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan pada Allah SWT, yang karena limpahan rahmat dan berkahnya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Kepada Ibu

Rasa dan ucapan terima kasih mungkin tidak akan cukup untuk membalaskan semua hal yang telah ibu berikan selama ini. Terima kasih atas segala pembelajaran dan pengorbanan yang telah ibu berikan selama ini.

Untuk Adikku

Terima kasih karena telah menjadi cahaya kecil yang selalu menyemangati untuk tetap melanjutkan hidup, bahkan di saat aku sendiri hampir menyerah. Terima kasih karena kehadiranmu membuatku berani bermimpi, bahkan terhadap hal-hal yang dulu tak pernah sekalipun terlintas dalam benakku. Maaf karena tak selalu bisa menjadi kakak yang sempurna. Maaf atas waktu, perhatian, dan momen kebersamaan yang terlewat, masa yang seharusnya menjadi kesempatan untuk lebih menjaga dan menyayangi. Persembahan ini adalah milikmu juga. Untuk semua kesabaran, pelukan diam-diam, dan kekuatanmu yang tak pernah kamu sadari, namun sangat aku rasakan.

MOTTO

“Dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah adalah benar ”

(Qs. Ar-Ruum :60)

“Kita akan melewati banyak rintangan yang harus kita atasi dan banyak rasa sakit yang harus kita lewati, tapi pada akhirnya kamu bisa melihat bahwa keberhasilan atas kerja keras kamu selama ini, jadi kamu pasti bisa melewati itu semua”

(Mark Lee)

“Kita selalu mengeluh tentang tidak adilnya dunia, tanpa kita sadari sebenarnya banyak hal yang adil. Seperti jam semua orang adalah 24 jam, perbedaannya adalah bagaimana setiap orang menghabiskan waktu mereka”

(Zhong Chenle)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Strategi Coping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember”** Skripsi ini merupakan bagian dari proses akademik yang penulis jalani dalam upaya meraih gelar sarjana di Program Studi Ilmu Psikologi. Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ini tidak akan tercapai tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan dosen pembimbing I, penulis menyampaikan terima kasih atas kesabaran dan ketelatenan Ibu dalam memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan yang mungkin dilakukan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Kepada Ibu Dr. Festa Yumpi Rahamanawati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik kelas ganjil angkatan 2021 yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan selama penulis menjalani studi di program ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II penulis menyampaikan terima kasih atas kesabaran dan ketelatenan Bapak dalam memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan yang mungkin dilakukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Anggaraeni Swastika Sari, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk penulis serta memberikan masukan-masukan yang membangun untuk penulis guna penyempurnaan skripsi ini.
5. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membagikan begitu banyak ilmu dan pengetahuan, sehingga penulis memperoleh wawasan serta pemahaman yang lebih mendalam.
6. Staff akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih karena telah memberikan bantuan serta layanan terbaik kepada penulis selama menjadi mahasiswi.
7. Ibu dan Alm. Bapak terimakasih atas doa dan pengorbanan yang ibu selama ini dan terimakasih bapak meskipun sudah tidak ada, doa dan perjuangan bapak masih jadi semangat terbesarku sampai sekarang.
8. Adik tercinta, terima kasih sudah menjadi penyemangat dan alasan penulis tetap bertahan.

9. Terimakasih kepada Kemdikbudristek atas dukungan melalui program Beasiswa KIP-K yang telah membantu kelancaran studi saya hingga selesai.
10. Kepada keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
11. Teman-teman angkatan 2021 ganjil serta sahabat-sahabat terbaikku selama ini Nisa, Salma, Cahya, Fitri, Rosyidha, Astry, Andana, Lia, Febi, Raka yang selama penyusunan skripsi sudah memberikan banyak masukan, saran, dukungan, dan bantuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Dan terimakasih untuk Astry Mahirani Khanza Fagi, yang telah sangat berjasa dengan meminjamkan laptop kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Jember, 12 Agustus 2025

Penulis

Sindi Lestari

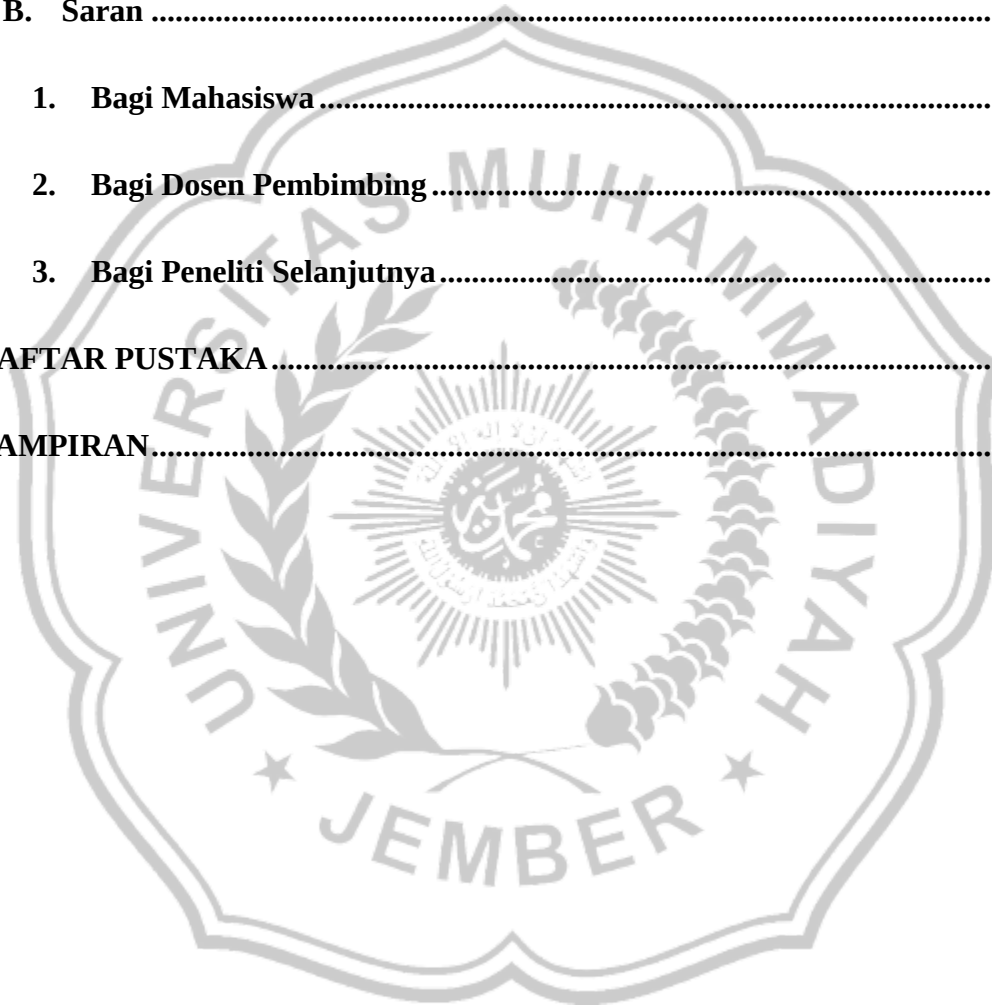
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Mahasiswa.....	18

1. Pengertian Mahasiswa	18
B. Stres Akademik	20
1. Stres	20
2. Definisi Stres Akademik	22
3. Dimensi Stres Akademik.....	22
4. Faktor yang dapat mempengaruhi Stres Akademik.....	25
5. Dampak stres akademik	28
C. Strategi <i>Coping</i>	29
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	29
2. Dimensi strategi <i>coping</i>	29
3. Dampak Strategi <i>Coping</i>	31
D. Pengaruh Strategi <i>Coping</i> terhadap Stres Akademik	32
E. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel	37
C. Definisi Operasional.....	38
1. Stres Akademik.....	38
2. Strategi <i>Coping</i>	38
D. Populasi dan Sampel.....	38

1. Populasi	38
2. Sampel	39
E. Metode Pengumpulan Data.....	42
1. Skala Stres Akademik	42
2. Skala Strategi <i>Coping</i>	43
F. Metode Analisa Data.....	45
1. Uji Alat Ukur	45
2. Uji Asumsi	46
3. Uji Hipotesis.....	47
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN.....	49
A. Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian.....	49
1. Orientasi Kancha.....	49
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	50
1. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian.....	51
B. Hasil Analisis Data	52
1. Hasil Uji Validitas	52
2. Hasil Uji Reliabilitas	54
3. Uji Asumsi	55
4. Uji Hipotesis.....	57
5. Uji Deskriptif	58

C. PEMBAHASAN	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
1. Bagi Mahasiswa	68
2. Bagi Dosen Pembimbing	69
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi	39
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	43
Tabel 3. Skoring butir Skala Stres Akademik.....	43
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i>	44
Tabel 5 Skoring butir Skala <i>Coping Stress</i>	45
Tabel 6 Uji validitas aitem skala stres akademik	52
Tabel 7 uji validitas aitem skala <i>coping stress</i>	53
Tabel 8 hasil uji reabilitas alat ukur	55
Tabel 9 hasil uji normalitas dengan <i>One Sampel Kolmogorov Smirnov</i>	56
Tabel 10 hasil uji linieritas	57
Tabel 11 hasil uji signifikan.....	57
Tabel 12 deskripsi stres akademik dan strategi <i>coping</i>	58
Tabel 13 deskripsi stres akademik berdasarkan aspek.....	60
Tabel 14 deskripsi strategi <i>coping</i> berdasarkan dimensi.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kaji Etik.....	74
Lampiran 2 Surat Ijin Fakultas.....	75
Lampiran 3. Kuesioner Skala Stres Akademik	76
Lampiran 4. Kuesioner Skala <i>Coping Stress</i>	79
Lampiran 5 Data Kuesioner Stres Akademik.....	83
Lampiran 6 Data Kuesioner Strategi <i>Coping</i>	90
Lampiran 7 Data Validitas Stres Akademik.....	100
Lampiran 8 Data Validitas Strategi <i>Coping</i>	101
Lampiran 9 Reabilitas Skala Stres Akademik.....	102
Lampiran 10 Reabilitas Skala Strategi <i>Coping</i>	102
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas.....	103
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas.....	103
Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis	104
Lampiran 14 Deskriptif keseluruhan.....	104
Lampiran 15 Deskriptif per aspek stres akademik.....	105
Lampiran 16 Deskriptif per aspek strategi coping	106