

## **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis coping stress yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali. Jumlah populasi penelitian sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur Ways of Coping Questionnaire dari Lazarus yang telah di-modifikasi oleh peneliti. Validitas dan reliabilitas yang dilakukan menggunakan program SPSS 23.0 . Setelah diukur angka validitas dan reliabilitas, jumlah item yang didapat adalah 42 item.*

*Dari hasil penelitian ditemukan 73,3% mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali sering menggunakan Emotional Focused Form of Coping untuk menanggulangi stress. Sedangkan 26,7% mahasiswa lainnya menggunakan Problem Focused Form of Coping. Diperoleh juga faktor yang mempengaruhi jenis coping stress adalah kemampuan problem solving.*

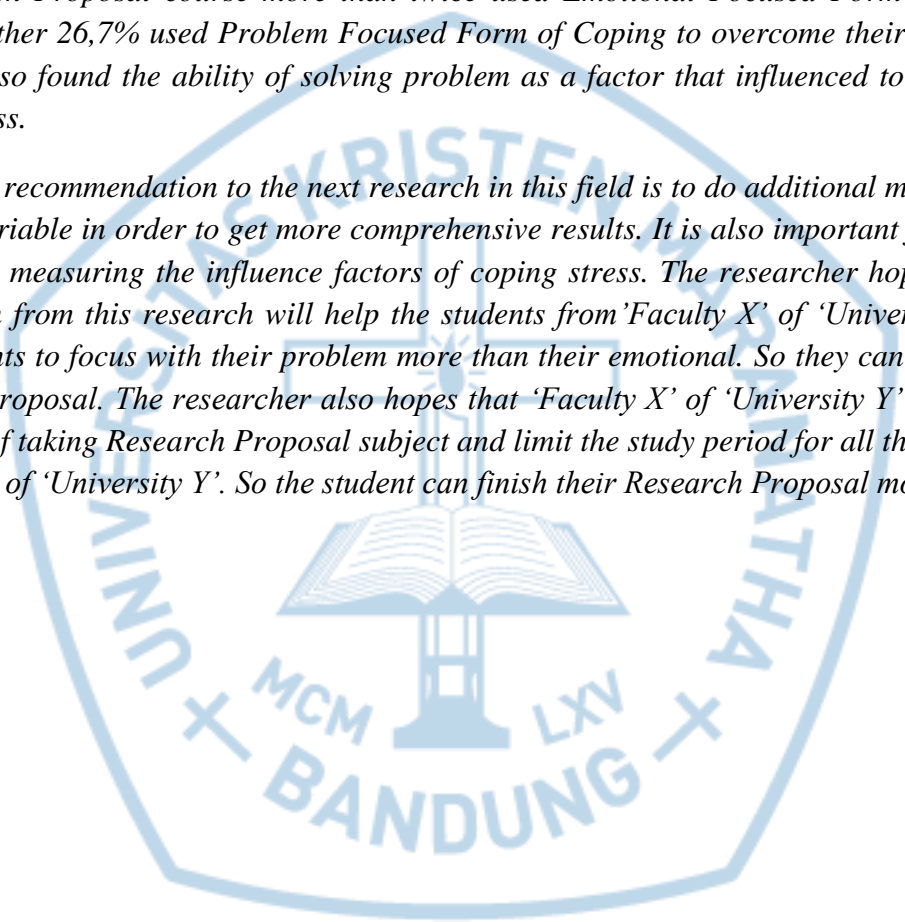
*Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan kepada peneliti tentang coping stress berikutnya adalah untuk mengukur juga variabel stress agar informasi yang didapat lebih lengkap. Selain itu, peneliti berikutnya juga dapat mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress. Peneliti berharap dengan adanya informasi tentang coping stress yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini agar mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' lebih fokus terhadap masalah yang dihadapi, yaitu menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian. Peneliti juga berharap bahwa Fakultas 'X' dapat memberikan ketentuan batas frekuensi pengambilan mata kuliah Usulan Penelitian dan batas studi agar mahasiswa lebih cepat mengerjakan rancangan Usulan Penelitian.*

## **Abstract**

*This research aims to examine the type of coping stress used by students from 'Faculty X' of 'University Y' who took Research Proposal course more than twice to cope with their stress. Thirty (30) population involved in this research. Modified of instrument of Ways of Coping Questionnaire from Lazarus was used to measure the students' stress. There were 42 items produced after validity and reliability were analyzed with SPSS 23.0.*

*This research found that 73,3% of students from 'Faculty X' of 'University Y' taking the Research Proposal course more than twice used Emotional Focused Form of Coping, while the other 26,7% used Problem Focused Form of Coping to overcome their stress. The research also found the ability of solving problem as a factor that influenced to the type of coping stress.*

*The recommendation to the next research in this field is to do additional measurement of stress variable in order to get more comprehensive results. It is also important for the next research to measuring the influence factors of coping stress. The researcher hopes that the information from this research will help the students from 'Faculty X' of 'University Y' can push students to focus with their problem more than their emotional. So they can finish their Research Proposal. The researcher also hopes that 'Faculty X' of 'University Y' to limit the frequency of taking Research Proposal subject and limit the study period for all the student of 'Faculty X' of 'University Y'. So the student can finish their Research Proposal more quickly.*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI PENELITIAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1. Maksud Penelitian .....	7
1.3.2. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Kegunaan Penelitian .....	7
1.4.1. Kegunaan Teoritis .....	7
1.4.2. Kegunaan Praktis .....	8
1.5. Kerangka Pemikiran .....	8
1.6. Asumsi .....	18
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	19

2.1. <i>Stress</i> .....	19
2.1.1. Pengertian <i>Stress</i> .....	19
2.1.2. <i>Stressor</i> .....	19
2.1.3. Sumber <i>Stress</i> .....	20
2.1.4. Efek dan Kerugian yang diakibatkan oleh <i>stress</i> .....	22
2.2. Penilaian Kognitif .....	23
2.2.1. Teori tentang Penilaian Kognitif .....	23
2.2.2. Proses Penilaian Kognitif .....	24
2.2.2.1. Proses Penilaian Primer ( <i>Primary Appraisal</i> ) .....	24
2.2.2.2. Proses Penilaian Sekunder ( <i>Secondary Appraisal</i> ) .....	26
2.2.2.3. Penilaian Kembali ( <i>Reappraisal</i> ) .....	27
2.3. <i>Coping Stress</i> .....	28
2.3.1. Definisi <i>Coping Stress</i> .....	28
2.3.2. Konsep dasar <i>Coping Stress</i> .....	29
2.3.3. Jenis <i>Coping Stress</i> .....	29
2.3.4. Bentuk <i>Coping Stress</i> .....	30
2.3.5. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	31
2.4. Hubungan <i>Stress</i> dengan <i>Coping Stress</i> .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	34
3.1. Rancangan Penelitian .....	34
3.2. Prosedur Penelitian .....	34
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	35
3.3.1. Variabel Penelitian .....	35
3.3.2. Definisi Konseptual .....	35
3.3.3. Definisi Operasional .....	35

3.4. Alat Ukur .....	38
3.4.1. Alat ukur <i>Coping Stress</i> .....	38
3.4.2. Prosedur Pengisian .....	41
3.4.3. Sistem Penilaian .....	41
3.4.4. Data Pribadi dan Data Penunjang .....	42
3.4.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	43
3.4.5.1. Validitas Alat Ukur .....	43
3.4.5.2. Reliabilitas Alat Ukur .....	43
3.5. Populasi .....	44
3.5.1. Populasi Sasaran Penelitian .....	44
3.6. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	46
4.1 Gambaran Populasi .....	46
4.1.1 Gambaran populasi berdasarkan jenis kelamin .....	46
4.1.2 Gambaran populasi berdasarkan usia .....	46
4.1.3 Gambaran populasi berdasarkan angkatan .....	47
4.1.4 Gambaran populasi berdasarkan frekuensi pengambilan mata kuliah Usulan Penelitian .....	47
4.2 Hasil Penelitian .....	48
4.2.1 Gambaran <i>Coping Stress</i> pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali .....	48
4.3 Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	55
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran .....	56

5.2.2 Saran Teoritis .....	56
5.2.3 Saran Praktis .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
DAFTAR RUJUKAN .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi – kisi alat ukur <i>Coping Stress</i> .....	38
Tabel 3.2 Bobot Penilaian .....	41
Tabel 4.1 Pengelompokan populasi berdasarkan jenis kelamin .....	46
Tabel 4.2 Pengelompokan populasi berdasarkan usia .....	46
Tabel 4.3 Pengelompokan populasi berdasarkan angkatan .....	47
Tabel 4.4 Pengelompokan populasi berdasarkan frekuensi pengambilan mata kuliah Usulan Penelitian .....	47
Tabel 4.5 <i>Coping stress</i> yang digunakan responden .....	48
Tabel 4.6 Pilihan bentuk <i>coping stress</i> ( <i>Problem Focused Form of Coping</i> ) .....	49
Tabel 4.7 Pilihan bentuk <i>coping stress</i> ( <i>Emotional Focused Form of Coping</i> ) .....	49

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Skema Kerangka Pemikiran .....	17
Bagan 3.1 Skema Prosedur Penelitian.....	34





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kesediaan .....	L-1
Lampiran 2 Alat Ukur .....	L-2
Lampiran 3 Validitas & Reabilitas .....	L-11
Lampiran 4 Identitas Subjek dan Hasil Penelitian .....	L-13
Lampiran 5 Data Mentah .....	L-14
Lampiran 6 Data Penunjang .....	L-20
Lampiran 7 Hasil <i>Crosstabs</i> .....	L-23
Lampiran 8 Hasil <i>Crosstabs</i> Faktor yang mempengaruhi dengan bentuk- bentuk <i>Problem Focused Form of Coping</i> .....	L-26
Lampiran 9 Hasil <i>Crosstabs</i> faktor yang mempengaruhi dengan bentuk- bentuk <i>Emotional Focused Form of Coping</i> .....	L-29

