

**PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN TULUNGAGUNG
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh

YASWINTO

NIM. 3233113015

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) TULUNGAGUNG**

2015

**PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN TULUNGAGUNG DALAM
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Tulungagung
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Strata Satu Sarjana Psikologi Islam (S. Psi. I.)



Oleh

YASWINTO

NIM. 3233113015

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) TULUNGAGUNG**

2015



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN COPING STRESS PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN TULUNGAGUNG
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : YASWINTO
NIM Mahasiswa : 3233113015
Fakultas : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jurusan : TASAWUF PSIKOTERAPI

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/sidang skripsi

Tulungagung, 31 juli 2015

Mengetahui,
Ketuan Jurusan TP



[Signature]
Dr. Muhammad Jazeri, M. Pd.
Nip. 19691204 200501 1 005

Dosen Pembimbing

[Signature]

Hj. Uswah Wardiana, M. Si.
Nip. 19700209 199903 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH IAIN TULUNGAGUNG
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Disusun oleh

**YASWINTO
NIM: 3233113015**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 7 Agustus 2015 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Psikologi Islam (S. Psi. I.)

Dewan Penguji

Ketua/Penguji :

Hj. Uswah Wardiana, M. Si.
NIP. 19700209 199903 2 001

Penguji Utama :

Ahmad Sauqi, S. Ag., M. Pd. I
NIP. 19691216 200003 1 002

Sekretaris/Penguji :

Lilik Rofiqoh, MA.
NIP. 19810721 201101 2 010

Tanda Tangan

Wardiana

Ahmad Sauqi

Lilik Rofiqoh



**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah
IAIN Tulungagung**

Dr. H. Abd Badruzzaman, Lc., M. Ag
NIP. 19730804 200012 1 002

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"
(QS. Al Baqarah: 155-156).¹

¹Tim Pelaksana, *Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Indonesia Juz: 1-30*, (Kudus: Menara Kudus, 2006), h. 24

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala karunianya sehingga laporan penelitian ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga senantiasa abadi tercurahkan keapda Nabi Muhammad SAW dan umatnya.

Sehubung dengan selesainya penulisan skripsi ini maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Sugianto dan Winarti, kedua orang tua yang telah memberikan dukungan penuh selama menempuh di Institut Agama Islam Negeri Tulungagung
2. Dr. Maftukhin, M. Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
3. Prof. H. Imam Fu'adi, M. Ag., selaku Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
4. Dr. Abad Badruzzaman, Lc., M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung dan yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada peneliti.
5. Dr. M. Jazeri M. Pd. I., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri Tulungagung
6. Hj. Uswah Wardiana, M. Si., sebagai pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan koreksi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

7. Segenap Bapak/Ibu Dosen Institut Agama Islam Negeri Tulungagung yang telah membimbing dan memberikan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
8. Teman-teman Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, HMJ-TP, Dimensi, Koirul Mustofa, Candra Halim Perdana, serta Siska yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini
9. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penulisan laporan penelitian ini.

dengan penuh harap semoga jasa kebaikan mereka diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih.

Akhirnya, karya ini penulis suguhkan kepada segenap pembaca, dengan harapan adanya kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi perbaikan penelitian selanjutnya. Semoga karya ini bermanfaat dan mendapat ridho Allah SWT.

Tulungagung, 7 Agustus 2015

Penulis



Yaswinto

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang menciptakan manusia beserta akal dan yang meniupkan roh ke dalam jiwanya. Dari roh yang ditiupkan muncul jiwa-jiwa yang berpotensi keilahian sehingga dapat mengenal-Nya sebagai Yang Maha Besar sehingga semua yang ada di alam semesta ini dapat dilingkupinya.

Skripsi ini kupersembahkan untuk mereka yang turut andil dalam membentuk pribadi penulis yang lebih baik dan mereka yang memberikan semangat agar karya ini selesai. Dengan ini semoga Allah dapat mendengar dan membalas kebaikan-kebaikan yang mereka berikan.

Bukan presiden, menteri, pejabat, pemuka agama, tetapi kepada pedagang yang tak lain adalah bapak ibuku, Sugianto dan Winarti yang sudah memberikan jerih payahnya agar anaknya bisa mencicipi nikmatnya ilmu. Semoga Allah membalas pengorbananmu. Beserta adiku Jackorari dan Siska. Kalian menjadi teman dalam pertengkaran, menjadi penenang dalam kesedihan, dan memberi pelajaran dalam kebahagiaan. Semoga tetap memberi cerita dalam perjalanan hidup.

Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi Novel, Bagus, Topa, Saif, Mundir, Reza, Ratna, Ummah, Alvi, Ira, Ayu, Zulva, Dua Dewi. Teman dalam mencari ilmu. semoga ilmu kita dapat bermanfaat dan Allah mengabulkan harapan kalian dan menjaga ikatan persaudaraan yang sudah terjalin.

Teman-teman LPM DIMeNSI dan HMJ-TP. Sekumpulan mahasiswa yang masing-masing mempunyai visi sama, memberi semangat untuk terus membangun bersama. Semoga tetap menjadi kelompok yang memperhatikan lingkungan dan kemajuan diri. Semoga karya ini menjadi bacaan dan mendapat kritik dan saran yang membangun dari kalian semua.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Motto	v
Kata Pengantar	vi
Halaman Persembahan	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
Abstract	xvii
ملخص	xviii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Kegunaan Penelitian	10
E. Ruang lingkup dan Keterbatasan Penelitian	11
F. Definisi Operasional	12

G. Sistematika Penulisan Skripsi	16
--	----

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Kajian Tentang Stres	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Reaksi Stres	19
3. Pengertian <i>Coping Stress</i>	21
4. Jenisi-jenis <i>Coping Stress</i>	25
B. Kajian Tentang Mahasiswa	28
1. Pengertian Mahasiswa	28
2. Perkembangan Usia mahasiswa	29
C. Kajian Tentang Skripsi	37
D. Penelitian Terdahulu	39
E. Kerangka Konseptual	44
F. Hipotesis Penelitian	45

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Populasi, Sampling, dan Sampel Penelitian	47
C. Sumber Data, Variabel, dan Skala Pengukuran	48
1. Sumber Data	48
2. Variabel	59
3. Skala Pengukuran	50

D.	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian ..	61
1.	Teknik Pengumpulan Data	61
2.	Instrumen Penelitian	62
E.	Teknik Analisis Data	68
BAB IV	: HASIL PENELITIAN	
A.	Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	70
B.	Perbedaan <i>Coping Stress</i> Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	74
BAB IV	: PENUTUP	
A.	Kesimpulan	80
B.	Saran-saran	81
DAFTAR RUJUKAN		82
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Hlm
3.1 Penilaian pada Skala Stres	51
3.2 Blueprint Skala Stres	52
3.3 Sebaran Item Skala Stres	54
3.4 Penilaian pada Skala <i>Coping</i> Stres	55
3.5 Blueprint Skala <i>Coping</i> Stres	56
3.6 Sebaran Item Skala <i>Coping</i> Stres	60
3.7 Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres	61
3.8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Coping</i> Stres	65
3.9 Tes Homogenitas Tingkat stres	67
3.10 Tes Homogenitas <i>Coping</i> Stres	67
3.11 Klasifikasi Tingkat Stres	69
4.1 Nilai Signifikansi Perbedaan Tingkat Stres	70
4.2 Signifikansi Perbedaan <i>Coping</i> Stres	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hlm
2.1 Kerangka Konseptual	44
4.1 Strategi <i>Coping Stress</i> Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi	76
4.2 Strategi <i>Coping Stress</i> Mahasiswa Filsafat Agama	76
4.3 Strategi <i>Coping Stress</i> Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skor Uji Validasi Angket Tingkat Stres
- Lampiran 2 Skor Uji Validasi Angket *Coping* Stres
- Lampiran 3 Hasil uji Validitas Angket Tingkat Stres
- Lampiran 4 Hasil uji Validitas Angket *Coping* Stres
- Lampiran 5 Hasil Uji Reliabel Angket
- Lampiran 6 Skor Tingkat Stres
- Lampiran 7 Skor *Coping* Stres
- Lampiran 8 Daftar Subyek
- Lampiran 9 Tabel Product Moment

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Perbedaan *Coping Stress* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi” ini ditulis oleh Yaswinto NIM 3233113015, pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Mahasiswa, Skripsi

Latar belakang penelitian ini adalah berawal dari sebuah fenomena yang terjadi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa mendapatkan tekanan ketika mengerjakan karena bingung untuk menulis dalam bentuk karya, sulit menuangkan ide, dan sering salah ketika bimbingan. Dari kondisi seperti itu muncul berbagai respon mahasiswa untuk memecahkan masalah tersebut. Respon untuk menanggapi tekanan atau masalah disebut *coping stress*. Respon tersebut berupa mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional atau mengelola emosionalnya terlebih dahulu sebelum memecahkan masalah yang disebut *emotional focused coping* atau langsung mencari pemecahan masalah melalui sumber atau orang yang lebih tahu *problem focused coping*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Adakah perbedaan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung dalam menyusun skripsi. (2) Adakah perbedaan *coping* stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung dalam menyusun skripsi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan dalam menyusun skripsi. (2) Untuk mengetahui perbedaan *coping* stres yang dipilih oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survey. Data diperoleh dari angket yang disebar ke responden untuk mengetahui data tentang respon mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan wawancara dan observasi digunakan untuk memperoleh data tentang populasi, sampel, dan fenomena yang ada.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres dan *coping* stres yang signifikan antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya yang berbeda jurusan dalam satu lingkup Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Hasil hitung menunjukkan pada taraf signifikansi 5% ternyata lebih besar yaitu $0.094 > 0.05$. Sementara untuk *coping* stres hasilnya $0.897 > 0.05$ untuk *emotional focused coping* dan 0.815 untuk *problem focused coping*. Sehingga dapat dikatakan H_0 diterima atau dengan kata lain ada perbedaan *coping* stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di tiap-tiap jurusan dalam menyusun skripsi.

ABSTRACT

Thesis with the title "Coping with Stress Differences in the Faculty of Islamic Theology and Da'wa Adab IAIN Tulungagung in Developing thesis" was written by Yaswinto NIM 3233113015, supervising Hj. Uswah Wardiana, M.Sc.

Keywords: Coping Stress, Student, Thesis

The background of this research was started from a phenomenon that occurs at the end of the semester students are currently preparing a thesis. Students get pressure when working as a cry for writing in the form of work, difficult ideas, and often wrong when guidance. From such conditions arise student responses to solve such problems. Response to respond to pressure or problem called stress coping. The response in the form of trying to obtain emotional support or manage the emotional first before solve the problem of the so-called emotional focused coping or directly find solutions to problems through sources or people who know better problem focused coping.

The problems of this study are (1) Is the different levels of stress on the students of the Faculty of Islamic Theology and Da'wa Adab State Islamic Institute Tulungagung in his thesis. (2) Is the difference in coping stress students of the Faculty of Islamic Theology Adab and Da'wa Islamic Institute Tulungagung in his thesis. The purpose of this study were (1) To determine differences in the level of stress on the students of the Faculty of Islamic Theology Adab and Da'wa in each department in the thesis. (2) To determine differences in coping stress chosen by the students of the Faculty of Islamic Theology Adab and Da'wa in each department in the thesis.

This study uses a quantitative approach to the type of survey research. Data obtained from a questionnaire distributed to respondents to identify data about the response of students in thesis. While the interviews and observations used to obtain data on population, the sample, and the phenomenon exists.

Results from this study indicate that there are differences in the level of stress and coping significant stress among students with other students of different departments within the scope of the Faculty of Islamic Theology Adab and Da'wa. Results count indicates the significance level of 5% was greater that $0.094 > 0.05$. As for the results of stress coping $0.897 > 0.05$ for the emotional focused coping and 0.815 for problem focused coping. So it can be said H_0 accepted or in other words there is a difference in the stress coping Adab students of the Faculty of Islamic Theology and Da'wa in each department in the thesis.

ملخص

وكتب أطروحة تحت عنوان "التعامل مع الإجهاد الاختلافات في كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الأدب معهد الدولة الإسلامية تولونج أجونج في تطوير أطروحة" من قبل ياسوينطا رقم التسجيل طالب ٣٢٣٣١١٣٠١٥ ، والإشراف على الحاج. أوسواه وردين، ماجستير علم

كلمات: التعامل مع الإجهاد، طالبة، رسالة

وقد بدأ خلفية هذا البحث من ظاهرة تحدث في نهاية الفصل الدراسي للطلاب حاليا على إعداد أطروحة. يحصل الطلاب على الضغط عند العمل كشعار للكتابة في شكل من أشكال العمل والأفكار الصعبة، وغالبا ما الخطأ عندما التوجيه. من هذه الظروف تنشأ إجابات الطلاب على حل هذه المشاكل. ردا على الاستجابة للضغط أو مشكلة دعا لتعايش مع التوتر. وركزت الاستجابة في شكل محاولة الحصول على الدعم العاطفي أو إدارة العاطفية أولا قبل حل مشكلة ما يسمى العاطفية التأقلم أو إيجاد حلول للمشاكل من خلال مصادر أو الناس الذين يعرفون مشكلة أفضل ركزت التعامل مباشرة.

مشاكل هذه الدراسة هي (١) ماذ يمكن للمستويات مختلفة من الضغط على الطلاب من كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الإسلامية معهد الأدب الدولة تولونج أجونج في أطروحته. (٢) الفرق في تعايش مع التوتر طلاب الآداب من كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الإسلامية المعهد تولونج أجونج في أطروحته. وكان الغرض من هذه الدراسة (١) لتحديد الفروق في مستوى الضغط على طلاب كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الأدب في كل قسم في الأطروحة. (٢) لتحديد الاختلافات في تعايش مع التوتر اختياره من قبل طلبة كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الأدب في كل قسم في الأطروحة.

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي لنوع من البحوث المسحية. البيانات التي تم الحصول عليها من الاستبيان الذي وزع على المشاركين لتحديد بيانات عن استجابة الطلاب في الأطروحة. في حين أن المقابلات والملاحظات المستخدمة للحصول على بيانات عن السكان والعينة، وهذه الظاهرة موجودة.

نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن هناك اختلافات في مستوى التوتر والمواجهة التوتر الكبير بين الطلاب مع طلاب آخرين من مختلف الإدارات داخل نطاق كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة الأدب. عدد النتائج تشير إلى أن مستوى الدلالة 5% أكبر أن $0.094 < 0.005$ لمعدل. أما بالنسبة للنتائج للتعایش مع التوتر $0.897 < 0.005$ للتكيف تركيزا العاطفي و 0.715 لمشكلة ركزت المواجهة. لذلك يمكن القول H_0 قبول أو بعبارة أخرى هناك اختلاف في تعایش مع التوتر طلاب الآداب من كلية أصول الدين الإسلامي والدعوة في كل قسم في الأطروحة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.¹

Dalam keadaan tidak berdaya seseorang berada pada kondisi yang lemah sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan jika tekanan tersebut melebihi batas kemampuan seseorang maka memunculkan dampak negatif. Tekanan-tekanan yang menyebabkan stres tidak hanya dari lingkungan luar seperti teman, lingkungan kerja, lingkungan di sekitar rumah, tetapi juga disebabkan oleh kondisi fisik maupun psikis seseorang.

Dalam pendekatan interaksionis menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.² Sehingga

¹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi Sebuah Pandua Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 27

²*Ibid.*

stimulus-stimulus atau peristiwa akan diartikan berbeda-beda oleh tiap individu.

Menurut Powell dalam Julianti Widury setiap individu yang hidup di dunia tidak pernah terlepas dari stres. Setiap hari dan setiap saat, selalu saja ada kejadian yang membuat kita merasakan stres. Adanya tuntutan yang berlebihan dari orang lain terhadap diri kita, dapat membuat kita merasa pusing atau sakit kepala. Kemacetan lalu lintas, ketinggalan bis, dan mobil yang mesinnya tidak mau menyala membuat kita merasa tekanan darah kita naik dan menjadi mudah marah. Semua gejala-gejala tersebut merupakan gejala yang menandakan bahwa diri kita telah atau sedang mengalami stres.³

Oleh karena itu, stres dapat menimpa siapa saja karena individu tidak pernah terlepas dari kejadian. Termasuk juga mahasiswa. mahasiswa yang berada di lingkungan pendidikan akan ada beberapa tugas yang harus dikerjakan sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana Strata Satu (S1). Salah satu tugas akhir yang harus dikerjakan mahasiswa adalah skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana Strata Satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara terlaksana dan terbimbing.⁴ Penyusunan skripsi bertujuan untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara

³Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2008), h. 9

⁴Asrof Safi'i, et, all., *Pedoman penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2014/2015*, IAIN Tulungagung, h. 135

mengadakan penelitian sendiri, menganalisis, dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi.⁵

Jadi, skripsi dijadikan sebagai bahan untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam melihat fenomena-fenomena dan menerapkan ilmu yang didapatkan di bangku perkuliahan untuk lingkungan sekitar sehingga dapat ditarik kesimpulan dalam melakukan penelitian. Mahasiswa harus menempuh masa studi minimal selama empat tahun dan di akhir masa studinya mahasiswa harus menyusun skripsi sebagai prasyarat kelulusan bahwa ia mampu mengaplikasikan ilmunya. Dalam proses penyusunan skripsi ini mahasiswa menganggap bahwa skripsi adalah pekerjaan yang cukup menguras banyak tenaga, waktu, dan biaya. Hal ini menjadi sumber stres bagi mahasiswa yang kemudian akan dinilai negatif atau positif.

Salah satu syarat penyusunan skripsi adalah judul dan kerangka pembahasan skripsi harus sesuai dengan disiplin ilmu/jurusan/fakultas yang ditekuni mahasiswa.⁶ Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) dengan karakteristiknya memberikan pengalaman tersendiri dalam menyusun skripsi. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di cetak sebagai alumni yang menguasai dan mengembangkan wawasan bidang ilmu pokok-pokok agama dengan dengan kekhususan ilmu al-Qur'an dan tafsir, filsafat agama, dan tasawuf psikoterapi. Fakultas ini menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan

⁵*Ibid.*

⁶*Ibid.*

akademik dan professional dalam bidang ilmu-ilmu keislaman berbasis ilmu al-Qur'an dan tafsir, filsafat agama, dan tasawuf psikoterapi.⁷

Masing-masing jurusan tersebut menjadi pengembang ilmu pokok-pokok agama yang menjadi dasar pemikiran ilmu lainnya dan yang menuntun manusia untuk menjadi pribadi yang lebih baik berikut pengembangannya dalam merespon perubahan sosial di masyarakat, serta mengupayakan penerapannya untuk mewujudkan tatanan sosial dan keagamaan yang harmonis di masyarakat. Sehingga dengan kemampuan yang seperti itu mahasiswa dituntut menjadi pribadi yang memperbaiki keadaan diri yang kemudian dapat berdampak pada lingkungan sekitar. Namun sebelum itu mahasiswa harus menyelesaikan masa studinya dengan karya ilmiah berupa skripsi. Dengan syarat judul dan kerangka pembahasan skripsi harus sesuai dengan disiplin ilmu/jurusan/fakultas yang ditekuni membuat mahasiswa merasa kesulitan, terlebih ada faktor-faktor lain yang menyebabkan tertekan. Kinasih berpendapat, kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu:

Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas⁸

⁷*Ibid.*, h. 91

⁸Faela Hanik Achroza, *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa*

Terkadang penelitian yang diinginkan mahasiswa tidak sesuai dengan disiplin ilmu yang ditekuninya karena biasanya mahasiswa membuat judul penelitian disesuaikan dengan referensi yang ada. Permasalahan-permasalahan teknis dan komunikasi ini sering menghambat selesainya penyusunan skripsi. Sehingga penyusunan skripsi yang harus sesuai dengan fokus keilmuan yang ditempuh mahasiswa selama masa studi menjadi beban tersendiri oleh sebagian mahasiswa.

Dari hasil wawancara dengan responden I bahwa ia mempunyai masalah saat mengerjakan skripsi. Kesulitan yang ia alami adalah sulitnya mencari referensi, menuliskan teori ke dalam karya ilmiah, dan hasil bimbingan yang tidak sesuai harapan. Ketika masalah-masalah tersebut terjadi salah satu yang ia lakukan adalah segera mengambil air untuk berwudhu atau mengalihkan ke kegiatan yang bisa membuatnya rileks ketika mengerjakan skripsi mengalami kebuntuan dalam merumuskan teori. Hal ini dilakukan agar konsentrasinya kembali penuh dan setelah beberapa saat kemudian bisa mengerjakan skripsi kembali dengan tenang.

Selanjutnya wawancara dengan A, selama menyusun skripsi ia mengeluh setiap bimbingan sering disalahkan oleh dosen pembimbing, sehingga membuatnya kecewa dengan hasil bimbingan. Menurutnya, yang ditulis di dalam skripsi sudah benar dan sudah sesuai dengan teori yang ada, namun ketika bimbingan yang dikerjakan seakan-akan selalu salah. Hal ini

yang membuat ia tidak berdaya, tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menangani masalah-masalah tersebut.

Sama halnya dengan responden U, di awal ia mempunyai masalah dengan hasil bimbingan. Ia sulit menemukan permasalahan yang relevan dengan judul penelitiannya. Strategi yang ia lakukan untuk menangani masalah tersebut adalah mencari referensi yang berkaitan dengan judul. Ia juga bertanya kepada orang yang dianggap lebih tahu. Hal ini membantunya mendapatkan kemudahan dalam mengatasi permasalahan yang ada.

Dari hasil pengamatan dan wawancara tersebut mahasiswa Fakultas Adab dan Dakwah mempunyai permasalahan yang berbeda-beda selama menyusun skripsi. Respon yang dimunculkan dari tiap-tiap individu juga berbeda-beda. Strategi individu dalam menangani permasalahan disebut *coping*. Menurut Santrock *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres.⁹

Coping menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi dan juga menahan. Menurut Faela Hanik Achroza, perilaku *coping* juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses *coping* tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan

⁹*Ibid.*

pengalaman atau proses berpikir seseorang.¹⁰ Dari pengalaman dan kekhususan ilmu didapatkan atau disiplin ilmu yang ditempuh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah akan menilai sebuah kejadian memunculkan respon yang berbeda dan melakukan usaha yang berbeda pula dalam mengatasi permasalahan selama menyusun skripsi.

Ada dua faktor utama yang membuat setiap individu berbeda dalam menerima efek negatif dari stres. *Pertama*, bagaimana individu tersebut berusaha menghadapi (*coping*) terhadap situasi yang menekan. *Kedua*, keberadaan dan kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial.¹¹ Kedua faktor tersebut akan berdampak pada hasil dan penilaian individu dalam menangani masalah. Sehingga tiap individu akan berbeda dalam menilai dan menanggapi kejadian. Usaha yang dilakukan untuk menghadapi situasi yang menekan akan menghasilkan gaya individu dalam menghadapi situasi tersebut, sementara kualitas individu akan menghasilkan pribadi yang bijak atau kurang tenang dalam menghadapi situasi. Ada dua tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stres, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Individu yang menggunakan *Problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sedangkan individu dengan *emotional focused coping* lebih menekankan

¹⁰*Ibid.*, h. 9

¹¹Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal...*, h. 14

pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.¹²

Usaha yang dilakukan individu menghadapi (*coping*) terhadap situasi yang menekan merupakan cara yang digunakan sehari-hari dalam menangani masalah. Sedangkan keberadaan dan kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial merupakan kemampuan yang dimiliki individu. Kemampuan ini didapatkan dari pengalaman dan kemampuan belajar dari ilmu yang didapatkan.

Witherington menyebutkan tiga faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar orang dewasa dimana ketiga faktor ini akan mempengaruhi mahasiswa dalam stres atau masalah-masalah ketika menyusun skripsi. *Pertama*, ketiadaan kapasitas dasar. Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar yang memadai. *Kedua*, terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual. Artinya, orang-orang yang telah berhenti membaca bacaan-bacaan yang “berat” dan berhenti pula melakukan pekerjaan intelektual, akan terlihat bodoh dan tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu. *Ketiga*, faktor budaya, terutama cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, cita-cita, sikap, dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.¹³

¹²*Ibid.*

¹³Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 141-

Ketiga faktor yang diungkapkan Witherington di atas merupakan faktor penyebab perbedaan kemampuan belajar orang dewasa, dalam hal ini adalah kemampuan mahasiswa belajar menangani masalah-masalah dalam menyusun skripsi. Faktor yang diungkapkan Witherington juga sesuai dengan faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan dalam menerima efek negatif dari stres. Usaha (*coping*) dan kualitas mahasiswa akan mempengaruhi dalam menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini dalam menyusun skripsi. Disiplin ilmu yang di dapatkan dan kemampuan dasar mahasiswa akan mempengaruhi gaya atau *coping* stres yang digunakan.

Ada beberapa alasan peneliti memilih Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. *Pertama*, fakultas ini menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan professional dalam bidang ilmu-ilmu keislaman berbasis ilmu al-Qur'an dan tafsir, filsafat agama, dan tasawuf psikoterapi. *Kedua*, fakultas ini memiliki jurusan yang *out put*-nya berbeda. Hal ini berbeda dengan fakultas lain yang ada di IAIN Tulungagung yang memiliki *out put* sama. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Perbedaan *Coping* Stres pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah perbedaan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan yang sedang menyusun skripsi?
2. Adakah perbedaan *coping* stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui perbedaan *coping* stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan yang sedang menyusun skripsi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Bagi peneliti
Untuk menambah wawasan dan pemahaman dari obyek yang diteliti guna penyempurnaan dan bekal di masa yang berikutnya.
2. Bagi individu
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi kepada mahasiswa untuk melihat kondisi dan apakah pemilihan perilaku

yang selama ini sudah berjalan berdampak baik atau buruk sehingga akan menjadi pijakan yang sesuai bagi individu dan dapat merubah pemikiran bahwa skripsi adalah bukan tugas yang memberatkan.

3. Bagi lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tempat yang dijadikan penelitian sehingga dapat mencetak mahasiswa-mahasiswi yang berkualitas.

4. Bagi ilmu pengetahuan

Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa ketika menghadapi skripsi.

E. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian

Agar penelitian tidak melebar, maka perlu adanya ruang lingkup. Ruang lingkup dalam penelitian ini meliputi *Coping* stres, yang meliputi pemikiran dan tindakan yang akan dipilih ketika mahasiswa dalam tekanan. Tekanan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penyusun skripsi. Skripsi dianggap tugas yang berat bagi sebagian besar mahasiswa yang berada di tingkat akhir, sehingga mahasiswa terbebani akan tugas tersebut. Adapun yang perlu diketahui lebih dalam lagi adalah gambaran perbedaan tingkat stres dan *coping* stres mahasiswa dimasing-masing jurusan secara statistik.

F. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini definisi operasional variabel-variabel sebagai berikut:

1. *Coping* stres

Pengertian stres yang pertama dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertamabah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.¹⁴

Menurut Helmi stres dapat menimbulkan reaksi yang positif. Namun juga dapat menimbulkan reaksi yang negatif. Berikut reaksi negatif yang ditimbulkan dari stres:

- a. Reaksi psikologis. Biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di

¹⁴Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi...*, h. 27

kulit, ataupun rambut rontok. Kemudian Rice juga menambahkan kelelahan, berubah selera makan, kehilangan semangat.¹⁵

- c. Reaksi proses berfikir. Biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku. Para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya.¹⁶

Setiap individu akan berusaha untuk lepas dari stresor atau sumber stres yang dihadapinya. Usaha tersebut dinamakan *coping* stres. *Coping* bertujuan untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Yang dimaksud *coping* stres dalam penelitian ini adalah cara mahasiswa tingkat akhir baik secara kognitif maupun perilaku dalam menghadapi dan mengerjakan skripsi yang sebagian besar mahasiswa menganggap skripsi adalah tugas yang berat sehingga merasa tertekan.

Adapun aspek-aspek *coping* stres yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus sebagai berikut:

¹⁵*Ibid.*,h. 30

¹⁶*Ibid.*, h. 29-30

Aspek Emotional Focused Coping

- a. *Seeking social emotional support.* Mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing.* Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif
- c. *Escape avoidance.* Menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghibur dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- d. *Self control.* Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility.* Menerima untuk melanjutkan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal.* Mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Aspek Problem Focused Coping

- a. *Seeking informational support.* Mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping.* Melakukan penyelesaian masalah secara konkret,

c. *Planful problem-solving*. Menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

2. Mahasiswa

Mahasiswa dilihat dari psikologi perkembangan, maka ia berada di masa transisi, yaitu masa remaja akhir menuju ke masa dewasa awal. Di masa ini mahasiswa berusaha memantapkan tujuan vokasional¹⁷ dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok, teman sebaya, dan orang dewasa juga menjadi ciri dari tahap ini.¹⁸ Secara keseluruhan di tahap perkembangan ini remaja mulai mampu untuk bersikap mandiri dalam memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan permasalahannya. Selain itu juga mulai menguji ide-ide mengenai diri dan dunia disekitarnya secara umum.¹⁹

Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah sebagai individu yang berada di masa tersebut memiliki kemampuan bersikap mandiri untuk memenuhi kebutuhan dan permasalahan dalam menyusun skripsinya sebagai syarat bahwa ia telah berhasil melihat

¹⁷Dalam kamus psikologi vokasional memiliki arti (1) cara seseorang mendapatkan penghasilan. (2) dalam tulisan religius, merupakan satu panggilan untuk melakukan kehidupan beragama.

¹⁸Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi dengan konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), h. 29

¹⁹Ramon Diaz, *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja*, (Depok: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2007), h. 27

fenomena atau mengaplikasikan ilmu-ilmu yang sudah didapat selama perkuliahan.

3. Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing.²⁰ Bagi sebagian mahasiswa menganggap skripsi adalah tugas yang berat. Hal itu karena bisa adanya permasalahan intern dan ekstern. Permasalahan internnya, mahasiswa merasa kurangnya kemampuan untuk menulis, belum ada referensi untuk membuat judul. Permasalahan eksternnya, mengingat skripsi akan menghambur-hamburkan kertas karena setiap bimbingan yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang dan mengganti kertas.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang perlu untuk mengemukakan sistematika penelitian. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian, yang mana sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari: Halaman Sampul Depan, Halaman Judul, Halaman Persetujuan, Halaman Pengesahan, Motto, Halaman Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Table, Daftar Gambar, Daftar Lampiran dan Abstrak.

²⁰ Asrof Safi'i, et. all., *Pedoman penyelenggaraan...*, h. 176

Bagian utama, terdiri dari: lima bab dan masing-masing bab berisi sub-sub bab, diantaranya :

Bab I Pendahuluan, meliputi (a) Latar Belakang, (b) Rumusan Masalah, (c) Tujuan Penelitian, (d) Kegunaan Penelitian, (e) Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian, (f) Definisi Operasional, (g) Sistematika Penulisan Skripsi.

Bab II Landasan Teori, meliputi (a) Kajian Tentang Stres, (b) Kajian Tentang Mahasiswa, (c) Kajian Tentang Skripsi, (d) Penelitian Terdahulu, (e) Kerangka Konseptual, (f) Hipotesis Penelitian.

Bab III Metode Penelitian, meliputi (a) Pendekatan dan Jenis Penelitian, (b) Populasi, Sampling, dan Sampel Penelitian, (c) Sumber Data, Variabel, dan Skala Pengukuran, (d) Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian, (e) Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, meliputi (a) Hasil Penelitian (b) Pembahasan.

Bab V Penutup, meliputi tentang (a) Kesimpulan yang mencerminkan makna dari penemuan penelitian, serta (b) Saran yang ditunjukkan kepada pengelola obyek penelitian, atau kepada peneliti sejenis yang akan mengembangkan dan melanjutkan.

Bagian akhir atau komplemen terdiri dari: Daftar Rujukan, Lampiran-lampiran, Surat Pernyataan Keaslian Tulisan, Daftar Riwayat Hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Fokus Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Helmi dalam Triantoro S. dan Nofrans E. S., komponen stres terdiri dari tiga yaitu, stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang muncul. Sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.¹

Jadi sebelum terkena stres seseorang melewati komponen stres di atas yang terdiri dari stresor yang disebut sebagai stimulus yang mengancam kesejahteraan individu atau disebut juga sumber stres. Dari stresor tersebut maka seseorang akan menilai stimulus apakah tidak mengancam atau mengancam kesejahtraanya sehingga terjadi pemilihan tindakan untuk menghadapi stimulus yang disebut respon stres.

Melalui pendekatan komponen stres di atas, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Pendekatan

¹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi Sebuah Pandua Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 27

kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas *optimum*. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.²

Dari beberapa pengetahuan di atas dapat disimpulkan stres adalah peristiwa dan atau tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang dapat menimbulkan tekanan-tekanan yang melebihi batas *optimum* atau melebihi kemampuan individu. Kemudian tekanan-tekanan tersebut menuntut individu untuk membuat untuk membuat sebuah penilaian apakah peristiwa atau keadaan tersebut membuatnya stres atau tidak.

2. Reaksi stres

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif.³ Menurut Selye dalam Triantoro dan Nofrans, menyebutkan satu jenis stres yang berbahaya dan merugikan disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi stres yang berlangsung terus-menerus akibat yang

²*Ibid.*

³*Ibid.*, h. 29

terjadi menjadi negatif karena mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.⁴

Jadi dalam perwujudannya stres bisa bermanfaat bagi individu karena menjadi pengalaman dan pelajaran dalam kehidupannya di masa mendatang. Namun stres juga bisa berbahaya bagi individu jika individu secara terus-menerus menyelami atau berada dalam satu peristiwa yang menekan dirinya.

Adapun keempat reaksi stres yang bersifat negatif menurut pendapat Helmi yaitu sebagai berikut:⁵

- a. Reaksi psikologis. Biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok. Kemudian Rice juga menambahkan kelelahan, berubah selera makan, kehilangan semangat.⁶
- c. Reaksi proses berfikir. Biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku. Para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.

⁴ *Ibid.*

⁵ *Ibid.*, h. 29-30

⁶ *Ibid.*, h. 30

3. *Coping* Stres

Setelah individu melakukan penilaian terhadap peristiwa maka individu melakukan *coping*. Menurut Hardjana dalam Faela Hanik Achroza, *Coping* berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres.⁷ Santrock berpendapat *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres.⁸ Sedangkan menurut Lazarus *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.⁹

Jadi *coping* stres adalah strategi atau usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi dan manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan membebaskan diri dari masalah yang nyata ataupun tidak nyata yang tidak mengenakan akibat stres.

⁷Faela Hanik Achroza, *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus*, (Kudus: Skripsi tidak diterbitkan, 2013), h. 28

⁸*Ibid.*

⁹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi...*, h. 97

Tuntutan-tuntutan dalam masalah bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. *Coping* menghasilkan dua tujuan, *pertama* individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.¹⁰ Selanjutnya ada tiga komponen umum dalam proses stres dan *coping*, yaitu penilaian, emosi, dan *coping*. Pada konteks memberikan reaksi terhadap situasi penuh tekanan, penilaian akan menghasilkan emosi dan segera memberikan reaksi-reaksi emosi dalam berbagai bentuk.¹¹

Dalam proses penilaian ke *coping*, individu akan menilai sebuah peristiwa tersebut apakah menekan dirinya atau tidak kemudian memutuskan tindakan atau *coping* sesuai dengan tujuannya yaitu untuk mengubah hubungan diri dengan lingkungan terasa lebih baik dan meredakan beban emosional dari tuntutan-tuntutan yang ada

Lazarus dan Folkman membedakan dua tipe penilaian, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer tergantung oleh tujuan, nilai, dan kepercayaan yang berhubungan dengan evaluasi yang dimiliki oleh individu. Penilaian primer diasumsikan sebagai pertanyaan oleh individu dihadapi untuk menentukan arti dari kejadian tersebut.

¹⁰*Ibid.*

¹¹*Ibid.*, h. 99

Penilaian sekunder mengidentifikasi tentang apa, serta semua yang berhubungan untuk merespon situasi yang dihadapi.¹² Jadi, kejadian atau peristiwa dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif disesuaikan dengan tujuan, nilai, dan kepercayaan yang dimiliki individu tersebut kemudian individu akan mengidentifikasi kejadian atau peristiwa tersebut sehingga tercipta respon yang sesuai dengan penilaian primernya.

Selanjutnya Lazarus dan Folkman membedakan lima tipe penilaian primer, yaitu penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*), penilaian yang positif (*benign/positif*), penilaian yang penuh kekalahan (*harm/loss*), penilaian yang penuh ancaman (*threat*), dan penilaian yang penuh kemenangan (*challenge*). Disaat individu memberikan penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*) terhadap suatu situasi, biasanya penilaian ini tidak berhubungan dengan bentuk emosi yang khusus karena situasi tersebut harus disesuaikan dengan nilai, kepercayaan, dan tujuan oleh individu itu sendiri. Menilai situasi yang positif (*benign/positif*) akan membangun emosi positif, seperti rasa bahagia, rasa senang, atau yang lainnya dan hal tersebut akan membentuk berbagai respon coping. Menilai situasi sebagai bahaya/kekalahan (*harm/loss*) biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah, dan menilai situasi dengan penuh ancaman, biasanya pula akan berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan. Penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat berpotensi untuk

¹²*Ibid.*, h. 100

menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, sebagai contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, namun tergantung hasil penilaian yang diinginkan¹³

Ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah individu dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *coping* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Menurut Triantoro dan Nofrans yang termasuk faktor eksternal adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh

¹³*Ibid.*, h. 100-101

tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Sedangkan yang termasuk faktor internal adalah gaya *coping* yang bisa dipakai seseorang dalam sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.¹⁴

Jadi, pengalaman dan kebiasaan perilaku individu dalam menanggapi masalah akan mempengaruhi gaya *coping* stres dalam menyusun skripsi. Dukungan sosial baik teman, keluarga, dan lingkungan serta kepribadian individu akan menentukan cara pemecahan masalah karena individu akan belajar dari lingkungan dan menggunakan kemampuan yang ada dalam diri.

4. Jenis-jenis *Coping* Stres

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah. Ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada pada permasalahan dan strategi *coping* untuk mengatur emosi.¹⁵ Kedua strategi *coping* tersebut bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu.

¹⁴*Ibid.*, h. 103

¹⁵*Ibid.*, h. 100-104

Menurut Richard Lazarus, dkk., *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah.¹⁶ Adapun jenis-jenis *coping* sebagai berikut:

a. *Emotional focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* cenderung dilakukan apabila individu cenderung tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.¹⁷ Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. Adapun aspek *emotional focused coping* yang dikemukakan Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans sebagai berikut:¹⁸

1. *Seeking social emotional support*. Mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2. *Distancing*. Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif
3. *Escape avoidance*. Menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghibur dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan

¹⁶*Ibid.*, h. 104

¹⁷*Ibid.*.

¹⁸*Ibid.*, h. 108

mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.

4. *Self control*. Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
5. *Accepting responsibility*. Menerima untuk melanjutkan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6. *Positive reappraisal*. Mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

b. *Problem focused coping*. Smet dalam Triantoro dan Nofrans berpendapat:

Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stersor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.¹⁹

Individu akan mempelajari cara-cara yang cocok untuk mengatasi permasalahannya secara langsung. Cara-cara tersebut bisa dipelajari dari mana saja. Adapun aspek-aspek *problem focused coping* menurut Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans adalah sebagai berikut:²⁰

1. *Seeking informasional support*. Mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.

¹⁹*Ibid.*, h. 104-105

²⁰*Ibid.*, h. 108-109

2. *Confrontive coping*. Melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
3. *Planful problem solving*. Menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

B. Kajian Fokus Mahasiswa

Untuk mengetahui siapa mahasiswa perlu adanya penjelasan perkembangan manusia di usia menjadi mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

1. Pengetian Mahasiswa

Menurut Usman dalam skripsi hubungan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja mengatakan “mahasiswa adalah sekelompok manusia yang berkecimpung dalam lembaga pendidikan dan dibina dengan etika ilmiah.”²¹ kehidupan mahasiswa erat hubungannya dengan kajian keilmuan dan penelitian.

Dalam skripsi itu juga Hurlock mengatakan:

Mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun sampai dengan 26 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke pada tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.²²

²¹Ramon Diaz, *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja*, (Depok: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2007), h. 27

²²*Ibid.*.

Menurut pendapat Usman di atas usia ketika menjadi mahasiswa secara umum yaitu pada usia 19-26 tahun. Dalam psikologi perkembangan usia tersebut merupakan masa peralihan, yaitu individu berada di masa perkembangan remaja akhir dan menuju tahapan berikutnya masa perkembangan dewasa awal. Penetapan usia di tahap masa perkembangan dewasa awal berbeda-beda di antara para ahli. Santrok menetapkan usia dewasa rentang 20 tahun sampai 30 tahun. Sedangkan Papilia menentukan dewasa awal rentang usia 20 tahun sampai 40 tahun.²³

Dari pendapat di atas mahasiswa adalah seseorang yang berkecimpung di lembaga pendidikan untuk menempuh masa studinya di lembaga tersebut dengan rentang usia 20 tahun sampai 40 tahun. Masa transisi ini tentunya individu mengalami perubahan-perubahan pada dirinya.

2. Perkembangan Usia Mahasiswa

Usia ini memiliki ciri khas serta perkembangan yang menonjol, yaitu perkembangan kognitif berada pada puncaknya atau mengalami perkembangan yang besar dari usia sebelumnya.

Pada masa transisi dewasa awal ini mahasiswa mulai menguji ide-ide mengenai diri dan dunia disekitarnya secara umum.²⁴ Clarke-Stewart dan Friedman mengemukakan bahwa perubahan kognitif yang terjadi pada mahasiswa yaitu mulai mampu untuk berpikir secara abstrak dan

²³*Ibid.*

²⁴*Ibid.*

mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.²⁵ Pada tahap dewasa muda, individu mulai membentuk kemandirian dalam hal personal dan ekonomi. Melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi atau akademi, mengembangkan karir, serta membentuk hubungan sosial secara kelompok maupun yang mengarah pada perkawinan adalah tugas perkembangan yang menonjol pada tahap ini.²⁶

Dari perkembangan di atas dapat dibagi dua segi transisi yang dialami oleh mahasiswa yang berkaitan dengan stres dan *coping* stres dalam menyusun skripsi yaitu:

a. Perkembangan kognitif

Menurut Keating dalam Hendriati, individu pada masa ini kemampuan berpikirnya telah memiliki kemampuan yang lebih baik dari anak dalam berfikir mengenai situasi secara hipotetis, memikirkan sesuatu yang belum terjadi tetapi akan terjadi. Ia pun telah mampu berfikir tentang konsep-konsep yang abstrak seperti pertemanan, demokrasi, moral. Individu pun telah mampu berfikir secara logis tentang kehidupannya seperti: kehidupan apa yang akan ia tempuh dikemudian hari, tentang hubungannya dengan teman dan keluarga, tentang politik, kepercayaan, dan filsafat.²⁷

²⁵Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi dengan konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006),h. 29

²⁶ Ramon Diaz, *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi...*, h. 27

²⁷Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi...*, h. 30

Menurut Mussen, Conger, dan Kagan dalam Hendriati, di masa ini juga merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Di samping itu, pada masa ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). Sedangkan Carol dan David, berpendapat bahwa *prontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan²⁸

Perkembangan *prontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif mahasiswa, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Menurut Myers, ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan diusia ini mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat mereka, orang tua mereka, dan bahkan terhadap kekurangan mereka sendiri.²⁹

Namun disamping perkembangan kognitif yang pesat, ada anggapan kemampuan kognitif di usia dewasa sedikit demi sedikit mengalami penurunan. Pada umumnya orang percaya bahwa

²⁸Desmita., *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h 200

²⁹*Ibid.*, h. 201

kemampuan kognitif di usia dewasa akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya umur. Studi lintas budaya yang dilakukan oleh B.I. Levy dan E. Langer menunjukkan bahwa orang tua dalam kultur yang memberikan penghargaan tinggi terhadap orang tua, seperti kultur Cina daratan, kecil kemungkinan mengalami kemerosotan memori dibanding dengan orang tua yang hidup dalam kultur yang mengira bahwa kemunduran memori adalah sesuatu yang memungkinkan terjadi.³⁰ Lebih dari itu, Fieldman mengatakan ketika orang tua memperlihatkan kemunduran memori, kemunduran tersebut pun cenderung sebatas pada keterbatasan tipe-tipe memori tertentu. Misalnya, kemunduran cenderung pada keterbatasan memori episodik (*episodic memories*) atau memori yang berhubungan dengan pengalaman-pengalaman tertentu di sekitar kehidupan kita. Sementara tipe-tipe memori lain, seperti memori semantik (*semantic memories*) atau memori yang berhubungan dengan fakta-fakta umum, dan memori implisit (*implicit memories*) atau memori bawah sadar kita, secara umum tidak mengalami kemunduran karena pengaruh ketuaan.³¹

Kemerosotan memori pada orang tua merupakan akibat dari kondisi lingkungan, sehingga individu akan belajar dan terbiasa dari lingkungan yang ada. Lingkungan di mana mahasiswa ketika menyusun skripsi akan mempengaruhi kondisi dan sikap mahasiswa.

³⁰*Ibid.*, h. 238

³¹*Ibid.*, h. 239-240

Jika lingkungan memberikan penghargaan yang tinggi maka mahasiswa akan merasa tertantang menyusun skripsi, sebaliknya jika lingkungan tidak memberikan penghargaan maka mahasiswa tidak terbiasa meluangkan pikirannya untuk menyusun skripsi sehingga akan menjadi beban. Sehingga ketika mahasiswa tidak terbiasa dengan berbagai macam kegiatan keilmuan, penyesuaian intelektual terlebih penelitian meskipun sebelumnya sudah mempelajari metodologi penelitian, dan mungkin lebih sedikit menggunakan memori atau bahkan kurang termotivasi untuk mengingat berbagai hal, jelas akan mengalami kemunduran dalam memori episodiknya.

Selanjutnya studi Thorndike mengenai kemampuan belajar orang dewasa menyimpulkan bahwa kemampuan belajar mengalami kemunduran sekitar 15% pada usia 22 dan 42 tahun. Kemampuan untuk mempelajari pelajaran-pelajaran sekolah ternyata hanya mengalami kemunduran sekitar 0,5% sampai 1% setiap tahun antara usia 21 dan 41 tahun. Memang, puncak kemampuan belajar bagi kebanyakan orang terdapat pada usia 25 tahun, namun kemunduran yang terjadi pada usia 25 dan 45 tahun tidak signifikan. Bahkan pada usia 45 tahun kemampuan belajar seseorang sama baiknya dengan ketika mereka masih berusia antara 20 hingga 25 tahun.³²

Studi Thorndike tersebut menunjukkan bahwa kemunduran kemampuan intelektual pada orang dewasa tidak disebabkan faktor

³²*Ibid.*, h. 241

usia, melainkan oleh faktor-faktor lain. Witherington menyebutkan tiga faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar orang dewasa. *Pertama*, ketiadaan kapasitas dasar. Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar yang memadai. *Kedua*, terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual. Artinya, orang-orang yang telah berhenti membaca bacaan-bacaan yang “berat” dan berhenti pula melakukan pekerjaan intelektual, akan terlihat bodoh dan tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu. *Ketiga*, faktor budaya, terutama cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, cita-cita, sikap, dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.³³

Kemunduran kemampuan belajar yang dikatakan Torndike sama dengan kemunduran memori episodik yang diungkapkan Fieldman. Artinya meskipun secara kuantitas proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan, perkembangan *prontal lobe* yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat, namun jika tidak digunakan kegiatan-kegiatan intelektual, belajar, dan kondisi lingkungan yang memberi penghargaan, maka kualitas dari *prontal lobe* atau kognisi mahasiswa tidak akan sebanding.

³³*Ibid.*, h. 141-142

b. Perkembangan Integritas

Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya.³⁴ Lawan dari integritas adalah keputusan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian. Kondisi ini dapat memperburuk perasaan bahwa kehidupan ini tidak berarti, bahwa ajal sudah dekat, dan ketakutan akan kematian. Seseorang yang berhasil menangani masalah yang timbul pada setiap tahap kehidupan sebelumnya, maka dia akan mendapatkan perasaan yang utuh atau integritas. Sebaliknya, seorang yang berusia tua melakukan peninjauan kembali terhadap kehidupannya yang silam dengan penuh penyesalan, menilai kehidupannya sebagai suatu rangkaian hilangnya kesempatan dan kegagalan, maka pada tahun-tahun akhir kehidupan ini akan merupakan tahun-tahun yang penuh dengan keputusan.

Menurut Hall dan Linzey dalam Desmita, pertemuan antara integritas dan keputusan yang terjadi pada tahap kehidupan yang terakhir ini menghasilkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang sederhana akan menjaga dan memberikan integritas pada

³⁴*Ibid.*, h. 253

pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada tahun-tahun silam. Mereka yang berada pada tahap kebijaksanaan dapat menyajikan kepada generasi-generasi yang lebih muda suatu gaya hidup yang bercirikan suatu perasaan tentang keutuhan dan keparipurnaan. Perasaan keutuhan ini dapat meniadakan perasaan putus asa dan muak, serta perasaan berakhir ketika situas-situasi kehidupan kini berlalu. Perasaan tentang keutuhan juga akan mengurangi perasaan tak berdaya dan ketergantungan yang biasa menandai akhir kehidupan.³⁵

Dari penjelasan di atas ada banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan tugas perkembangannya. Faktor kognisi akan mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikannya. Faktor pengalaman masa lalu juga menjadi penentu dalam bersikap. Beberapa faktor di atas menjadi bahan pertimbangan dalam membuat keputusan dan hasil yang didapatkan. Di masa awal ketika menjadi mahasiswa tentu akan mengalami penyesuaian, baik berpikir maupun penyesuaian kondisi akademik di perguruan tinggi. *sense of personal identity* akan membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan diterima dalam kelompok, teman sebaya, dan orang dewasa. Mahasiswa di usia ini mulai mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru sehingga dapat membuat perencanaan strategis atau kemampuan dalam membuat keputusan. Mahasiswa yang memiliki integritas yang baik

³⁵*Ibid.*, h. 251

akan menilai secara utuh sehingga dapat menerima konsekuensi apapun meskipun konsekuensi tersebut buruk bagi dirinya.

C. Kajian Fokus Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing.³⁶ Permasalahan atau fenomena tersebut di tulis dalam bentuk karya ilmiah berdasarkan kemampuan dan ketrampilan dalam ilmu atau bidang tertentu. Penyusunan skripsi dimaksudkan untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi. Masalah yang menjadi pokok bahan skripsi harus disesuaikan dengan jurusan keahlian yang dikembangkan mahasiswa dan dibimbing oleh seorang atau dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh ketua jurusan atas persetujuan rektor. Penulisan skripsi sebagai bahan studi harus dipertahankan dihadapan tim penguji.³⁷

Oleh karena itu skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis karya ilmiah dengan mengaktualisasikan teori-teori akademik yang diperoleh sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu

³⁶Asrof Safi'i, et, all., *Pedoman penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2014/2015*, IAIN Tulungagung, (t.t.p., t.p., t.t.), h. 176

³⁷*Ibid.*, h. 176-177

menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya.

Menurut Kinasih dalam Faela Hanik Achroza, skripsi menjadi momok yang menakutkan karena adanya persepsi dalam menyusun skripsi akan menguras banyak tenaga, waktu, biaya, bahkan tidak jarang menguras emosi penulis yang akhirnya menimbulkan gejala stres dalam diri mahasiswa.³⁸ Kinasih juga berpendapat kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu:

Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas³⁹

Permasalahan-permasalahan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi tersebut seperti tenaga, waktu, biaya, mencari judul yang efektif, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, dan kesulitan menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah akan membuat mahasiswa menjadi terbebani sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda bahkan gagal. Terlebih ketika

³⁸Faela Hanik A., *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal...*, h. 1

³⁹*Ibid.*, h. 31-32

bimbingan terlalu banyak yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang sehingga penyelesaian skripsi menjadi terhambat.

Bagi sebagian mahasiswa skripsi merupakan momok yang menakutkan. Skripsi akan menjadi masalah karena individu akan merasa terbebani. Permasalahan mahasiswa dalam kesiapannya menghadapi skripsi berupa merasa kurangnya kemampuan untuk menulis, belum ada referensi untuk membuat judul, atau mengingat skripsi akan menghambur-hamburkan kertas karena setiap bimbingan yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang dan mengganti kertas.

D. Penelitian Terdahulu

Sebelumnya ada penelitian yang mirip dengan penelitian ini, judul ataupun variabelnya. Penelitian sebelumnya dijadikan sumber rujukan untuk melengkapi atau menyempurkan sisi-sisi yang kurang dari penelitian ini. Diantara penelitian tersebut adalah

1. Skripsi tahun 2008 untuk memperoleh gelar Sarjana oleh Nindya Wijayanti. Dengan judul “strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 fakultas ilmu pendidikan”. Hasil dari penelitian ini adalah Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 mengalami stres dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang yaitu 109 mahasiswa (77,9%). Sumber stres yang paling dominan yaitu frustrasi dengan mean 13,50 dan jenis stres yang dominan yaitu stres psikologis

dengan mean 26,61. Strategi *coping* yang umumnya dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stres adalah *coping* positif pada kategori tinggi (58,6%) seperti membuat rencana aksi dan berusaha selalu berpikir positif. Sedangkan strategi *coping* negatif pada kategori sedang (60,7%) seperti mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang. *Coping* positif yang paling dominan yaitu religiusitas dan perencanaan (100%) artinya mahasiswa cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan agar lebih tenang dan fokus setiap menghadapi masalah, sedangkan *coping* negatif yang dominan yaitu kontrol diri (52,9%) artinya mahasiswa cenderung terburu-buru dalam setiap mengatasi masalah dan merasa sedikit terbebani dengan skripsi.

2. “Hubungan antara optimisme dan *coping* stres pada mahasiswa Universitas Esa Unggul (UEU) yang sedang menyusun skripsi” oleh Dwi Widya Ningrum, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta. Hasil dari penelitian ini adalah secara umum terdapat hubungan yang positif tinggi dan signifikan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi *coping stress*, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah *coping stress*. Tingkat optimisme pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa tersebut tergolong ke dalam optimis rendah (kurang optimis) dari pada mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi. Begitu juga dengan

hasil tingkat *coping stress* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi, lebih banyak mahasiswa tersebut yang tergolong ke dalam *coping* lemah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi dalam menyusun skripsi. Dimensi yang dominan atau paling banyak digunakan pada variabel *coping stress* oleh mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi adalah dimensi *problem focused coping*. Mahasiswa yang banyak menggunakan strategi *problem focused coping* adalah mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* rendah. Dari analisis statistik dengan korelasi *Gamma* diperoleh koefisien nilai value 0,987 dengan $\text{sig} = 0,000 < 0,01$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif yang tinggi dan signifikan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi.

3. Jurnal penelitian “perilaku *coping* mahasiswa dalam mengatasi stres mengikuti mata kuliah MPK kuantitatif” oleh tri nugroho adi staf pengajar fakultas ilmu sosial dan ilmu politik UNSOED. Hasil penelitian ini adalah Ada 5 (lima) sumber stress utama yang dialami mahasiswa dalam mengikuti kuliah MPK Kuantitatif yakni : terlalu banyak tugas ; kelas/jumlah mahasiswa yang mengambil mata kuliah yang terlampau besar; deadline pengumpulan tugas yang sangat singkat; kesulitan dalam menemukan dan menerapkan teori dalam penelitian; materi ajar yang sulit dimengerti. Responden tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku coping namun prosentase terbesar adalah *Problem Focused Coping* disusul oleh *Emotion Focused Coping* dan terakhir adalah *Maladaptif Coping*.

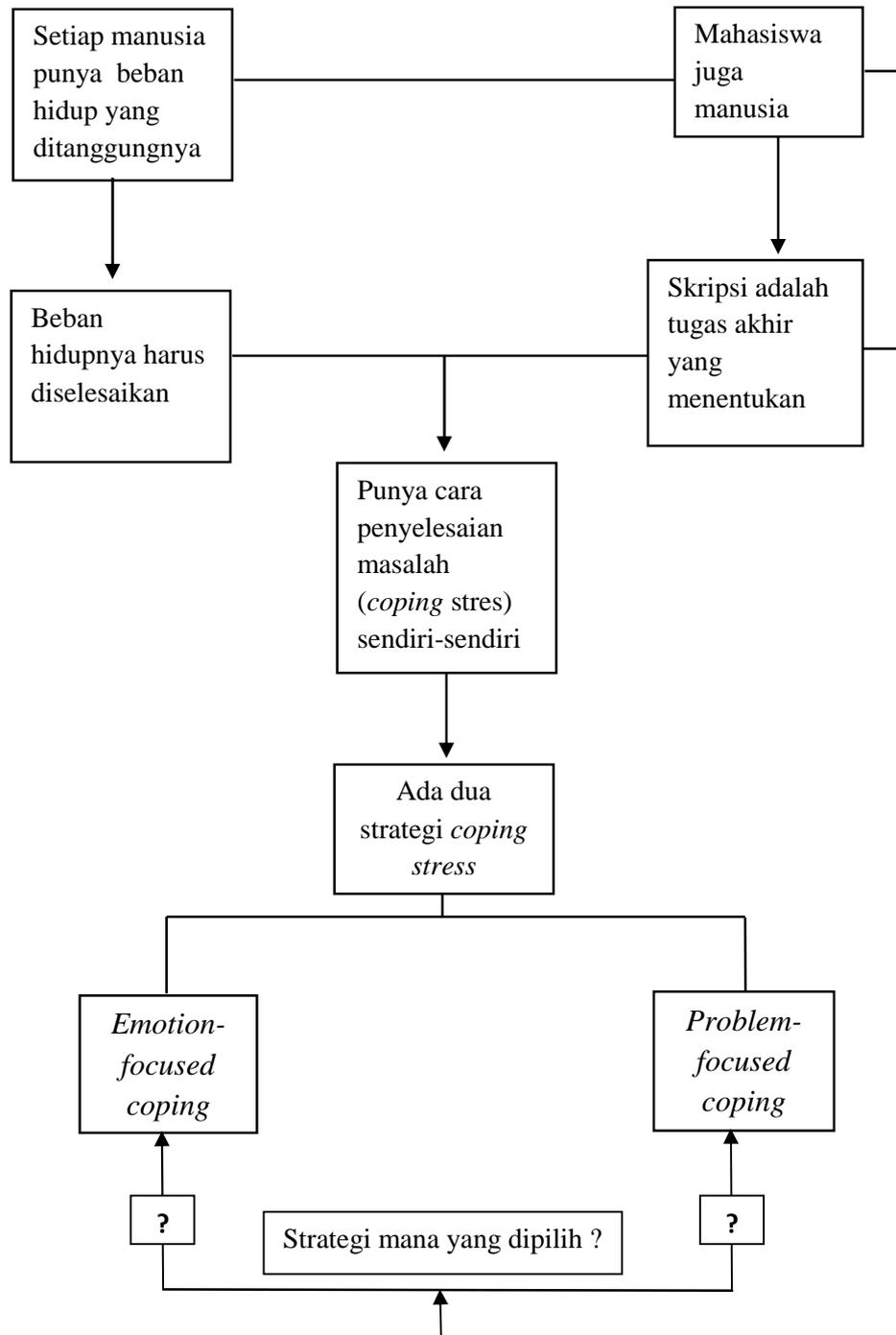
4. Skripsi dengan judul “Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja” oleh Ramon Diaz untuk menyelesaikan studinya di Universitas Gunadarma, Depok pada tahun 2007. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi akademis. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa semakin tinggi *burnout*, semakin rendah motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja. Semakin rendah *burnout*, semakin tinggi motivasi berprestasi akademis mahasiswa yang bekerja.
5. Skripsi tahun 2013 yang ditulis oleh Faella Hanik Achroza mahasiswa Psikologi yang berjuduk “Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fkip Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus”. Hasilnya diketahui $r = 0,738$ dengan $p < 0,01$ ini berarti ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus, dengan sumbangan efektif sebesar 54,5%. Hasil penelitian tersebut sesuai pendapat. Komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan pelaku komunikasi

mengembangkan sikap tegang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikasi memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikasi untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator.

6. Skripsi tahun 2008 ditulis oleh Amalina Rochmah Mahasiswa Jurusan tasawuf dan Psikoterapi dengan judul skripsi “Stres Di Kalangan Mahasiswa Ushuluddin dalam Mempersiapkan Ujian Skripsi (Komparasi antara Mahasiswa yang Indekost dengan Yang Tinggal Bersama Orang Tua)”. Hasil skripsi ini menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi skripsi karena adanya anggapan bahwa nanti pada saat mereka berada di ruang sidang akan diberikan pertanyaan-pertanyaan dari penguji yang sifatnya menurut mereka menyulitkan mahasiswa dalam menjawab. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin lebih suka menggunakan terapi relaksasi untuk strategi *Coping* stresnya seperti jalan-jalan, nonton televisi, main game dan lain-lain. Ini dikarenakan kurangnya pemahaman mereka tentang agama sebagai terapi dalam mengatasi stres yang mereka hadapi saat mempersiapkan diri menghadapi ujian skripsi. Walaupun ada sebagian dari mahasiswa yang menggunakan terapi agama sebagai penanggulangan stres yang mereka alami saat mempersiapkan ujian skripsi akan tetapi presentasinya lebih sedikit.

E. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

1. H₀ : Terdapat perbedaan pemilihan strategi *coping stress* secara signifikan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
2. H₁ : Tidak terdapat perbedaan pemilihan strategi *coping stress* secara signifikan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan teknik pengumpulan datanya penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Penelitian survei merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis.¹ Pertanyaan terstruktur/sistematis tersebut dikenal dengan kuesioner. Kuesioner berisikan daftar pertanyaan yang mengukur variabel-variabel, hubungan antara variabel yang ada, atau juga pengalaman atau opini dari responden. Kemudian untuk pertanyaan yang dapat ditanyakan yaitu meliputi perilaku, harapan, identitas diri, dan kesehatan.² Dalam pelaksanaan survei kondisi penelitian tidak dimanipulasi oleh peneliti.³ hal ini karena dalam penelitian ini ingin melihat kondisi variabel yang diukur apa adanya.

¹Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul J., *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 143

²*Ibid.*, h. 143-144

³*Ibid.*, h. 49

B. Populasi, Sampling, dan Sampel Penelitian

Menurut Bailey dalam Bambang populasi adalah satuan yang ingin diteliti. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi yang hendak diteliti.⁴ Sementara Sugiyono berpendapat bahwa populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.⁵ Jadi populasi merupakan seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek/subyek yang ingin diteliti.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan karena populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi disebabkan keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili.

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel.⁶ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik penarikan sampel *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam

⁴ *Ibid.*, h. 119

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 80

⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 52

populasi..⁷ Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga kesalahan dalam membuat generalisasi dapat diminimalkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang memiliki tiga jurusan yaitu Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Ilmu Al Quran dan Tafsir (IAT), dan Filsafat dan Agama (FA). Jumlah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang mengambil skripsi sebanyak 12, jumlah mahasiswa Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang mengambil skripsi sebanyak 12, dan jumlah mahasiswa Filsafat dan Agama yang mengambil skripsi sebanyak 9. Jadi keseluruhan populasi berjumlah 35.

Adapun jumlah sampel yang digunakan adalah berjumlah 24, dengan besaran sampel tiap jurusan sama, yaitu 8 dengan alasan agar perbandingannya tidak berat sebelah. Pemilihan sampel ini meskipun dilakukan secara acak namun tetap memperhatikan teori yang digunakan yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi dengan rentang usia 20-40 tahun.

C. Sumber Data, Variabel, dan Skala Pengukuran

1. Sumber Data

Sumber data yang terdapat dalam penelitian dibagi menjadi dua, yakni data primer dan data sekunder:

- a) Sumber data primer ialah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.⁸ Data primer dalam penelitian ini berupa

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 82

angket, hasil audio wawancara, dan pengamatan langsung peneliti pada subyek yang diteliti.

- b) Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.⁹ Data sekunder dalam penelitian ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

2. Variabel

Identifikasi variabel-variabel penelitian perlu ditentukan sebelum pengumpulan data dilakukan. Pengidentifikasiian variabel-variabel penelitian akan membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang relevan dengan tujuan penelitian. Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a) Variabel bebas : Menyusun Skripsi
b) Variabel terikat : *Coping Stress*

Menyusun skripsi akan dinilai dan direspon oleh para mahasiswa dengan cara yang berbeda-beda. Tekanan akibat menyusun skripsi akan ditangani dengan caranya sendiri-sendiri, sehingga menyebabkan perbedaan pemilihan *coping* stres. Oleh karena itu menyusun skripsi mempengaruhi *coping* stres.

⁸*Ibid.*, h. 225

⁹*Ibid.*

3. Skala Pengukuran

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah Skala Likert. Skala Likert berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu. Indeks ini mengasumsikan bahwa masing-masing kategori jawaban tersebut memiliki intensitas yang sama. Keunggulan indeks ini adalah kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju,” “setuju,” “ragu-ragu,” “tidak setuju,” dan “sangat tidak setuju.”¹⁰ Akan tetapi dalam penelitian ini pilihan jawaban di tengah (ragu-ragu) ditiadakan dengan alasan jika pilihan tengah disediakan maka responden akan cenderung memilihnya, sehingga data mengenai perbedaan responden menjadi kurang informatif.¹¹

Oleh karena itu, untuk menghindari pengurangan informasi mengenai perbedaan responden maka dalam penelitian ini pilihan jawaban yang disediakan ada empat pilihan jawaban yaitu, yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Skala ini berisi pernyataan favorabel dan unfavorabel. Favorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung obyek sikap. Unfavorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang ingin diungkap. Setiap pertanyaan yang diajukan kepada responden merupakan pernyataan interval suatu konsistensi sikap dan nilai dengan

¹⁰Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul J., *Metode Penelitian ...*, h. 110

¹¹Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 34

jawaban yang diberikan dengan menggunakan skala pengukuran seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1
Penilaian pada Skala Stres

Pilihan	Favorabel	Unfavorabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada beberapa teori reaksi atau dampak stres. Yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blueprint Skala Stres

No	Reaksi Stres	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
1	Reaksi Psikologis	aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa tidak mampu mengendalikan kemarahan ketika kecewa dengan hasil bimbingan • Saya ingin memarahi orang yang mengganggu saya mengerjakan skripsi • Saya ingin memukul orang yang mengganggu saya, ketika sedang mengerjakan skripsi • Saya putus asa dengan keadaan diri saya karena setiap bimbingan selalu salah • Saya kehilangan kesabaran ketika mengerjakan skripsi diganggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya senang jika dosen memberikan kritik dan saran untuk penelitian saya • Saya tidak kecewa dengan kemampuan saya dalam penelitian ini • Saya selalu tenang dalam menghadapi permasalahan • Saya tidak sedih dengan hasil bimbingan saya • Saya tidak mudah marah jika diganggu ketika mengerjakan skripsi
2	Reaksi Fisiologis	keluhan fisik, seperti kelelahan, berubah selera makan, kehilangan semangat, pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.	<ul style="list-style-type: none"> • Akhir-akhir ini setiap bangun pagi badan saya terasa lelah • Saya kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apapun, baik akademis maupun non akademis • Akhir-akhir ini kepala saya mudah pusing • Akhir-akhir ini selera makan saya menjadi berubah (meningkat/berkurang) • Selama mengerjakan skripsi maag saya sering kambuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasakan tidak ada masalah pada lambung saya selama menyusun skripsi • Saya semakin bersemangat ketika penelitian saya banyak mendapatkan kritikan dari dosen pembimbing • Pikiran saya mudah lelah ketika mengerjakan skripsi • Saya sering merasakan nyeri tengkuk • Selama proses penyusunan skripsi tekanan darah saya tidak meningkat
3	Reaksi Proses Berpikir	sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi • Semakin banyak tekanan, saya makin bingung apa yang harus saya lakukan • Saya bingung apa yang harus saya perbaiki dari penelitian saya • Bagi saya mudah dalam menyusun pertanyaan, namun ketika menghadapi narasumber sering lupa dan bingung 	<ul style="list-style-type: none"> • Akhir-akhir ini saya menjadi pelupa akan hal-hal yang baru saya pikirkan • Saya selalu ingat kesalahan-kesalahan yang ada dipenelitian • Saya tidak mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan ketika memperbaiki penelitian • Saya menjadi kesulitan dalam membuat dan menjelaskan penelitian dalam bentuk tulisan

Lanjutan tabel Blueprint Skala Stres

No	Reaksi Stres	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
4	Reaksi perilaku	perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika bimbingan skripsi hal-hal yang akan saya konsultasikan mendadak hilang dari ingatan • Saya butuh obat yang bisa membuat saya tenang untuk menghilangkan kepenatan karena banyaknya permasalahan pada skripsi yang harus saya selesaikan • Saya ingin minum minuman keras ketika selalu salah dalam mengerjakan skripsi • Saya akan menghindar bertemu dengan teman untuk merenungkan dan menyelesaikan penelitian sampai selesai terlebih dahulu • Saya menjadi sering merokok ketika sulit memecahkan kebuntuan berpikir dalam menyusun skripsi • Ketika tidak bisa menghindar dari teman saya memilih diam untuk menghindari pertanyaan seputar skripsi saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan skripsi ketika ada keramaian • Saya tidak minum-minuman keras ketika mengalami kesulitan dalam menhusun skripsi • Saya meyakini ngepil atau obat penenang tidak akan menyelesaikan masalah • Saya akan tetap menerima ajakan kumpul dengan teman-teman meskipun penelitian saya masih banyak tanggungan • Meskipun banyak tugas yang belum terselesaikan, namun saya tidak menolak jika diajak teman untuk berkumpul • Saya akan menjauhi interaksi dengan lingkungan untuk menyelesaikan penelitian sampai selesai

Sumber: Adaptasi dari teori Manajemen Emosi oleh Triantoro Satria dan Nofrans Eka S

Setelah indikator dan item pertanyaan dibuat maka langkah selanjutnya adalah menyebarkan item-item pertanyaan tersebut secara acak. Berikut ini sebaran item skala stres yang terdiri dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel:

Tabel 3.3
Sebaran Item Skala Stres

No	Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Reaksi psikologis	aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.	1, 8, 17, 25, 34	9, 13, 24, 33, 40	10
2	Reaksi fisiologis	keluhan fisik, seperti kelelahan, berubah selera makan, kehilangan semangat, pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.	2, 10, 18, 26, 35	5, 14, 23, 32, 39	10
3	Reaksi proses berfikir	sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.	3, 11, 19, 27, 36	6, 16, 22, 28, 30	10
4	Reaksi perilaku	perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya	4, 12, 20, 29, 37	7, 15, 21, 31, 38	10
Total			20	20	40

Sedangkan data pada skala *coping* stres berupa data rasio. Jawaban jenis *coping* terbanyak yang dipilih itulah yang *coping* yang digunakan.

Berikut ini penilaian skala *coping* stres:

Tabel 3.4
Penilaian pada Skala *Coping* Stres

Pilihan	Favorabel	Unfavorabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Adapun skala *coping* stres yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada beberapa teori jenis *coping* stres dan aspek-aspeknya. Adapun *blue print* skala *coping* stres dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Blueprint Skala *Coping* Stres

No	Bentuk strategi <i>Coping</i>	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
1		Dukungan secara emosional maupun sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Saya butuh orang lain untuk mendengar keluh kesah saya • saya berharap ada orang yang senasib dengan saya sehingga bisa mengerti keadaan saya • saya ingin keluarga saya memberi dukungan terhadap kesulitan dalam menyusun skripsi • saya ingin dosen pembimbing mengerti kemauan dari penelitian saya 	<ul style="list-style-type: none"> • ketika saya pusing dengan penelitian saya tidak butuh dukungan dari orang lain • Saya tidak butuh pengertian orang lain dari permasalahan saya • Saya ingin orang-orang diam dan tidak membicarakan skripsi saya meskipun karena alasan mereka peduli • Saya berharap orang lain tidak ikut campur dengan masalah saya
		Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah (membuat jarak)	<ul style="list-style-type: none"> • Meskipun sulit saya berharap penelitian ini hasilnya bisa memuaskan • Ketika ada kesulitan dalam menyusun skripsi saya memberi istirahat untuk otak • Saya selalu meluangkan waktu untuk istirahat disela-sela mengerjakan skripsi • Saya harus berpikir positif dari masalah saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan menyelesaikan setiap masalah secepat mungkin • Saya segera mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan skripsi saya • Saya menilai negatif dari setiap permasalahan saya • Saya ingin terus menghadapi masalah yang ada sampai selesai
		Fantasi lari atau penghindaran dari masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Saya melakukan hal lain yang saya senangi ketika ada masalah • Saya pergi jalan-jalan untuk menghilangkan penat dari skripsi • Saya meluangkan waktu untuk menonton televisi untuk mngurangi beban pikiran • Bagi saya tidak ada salahnya pergi jalan-jalan untuk menenangkan diri saat ada masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa dengan mengalihkan perhatian dari masalah tidak akan menyelesaikan permasalahan yang ada • Saya terus mengerjakan skripsi sampai permasalahan selesai meskipun membuat saya pusing • Saya lebih memilih memikirkan masalah dari pada melakukan hal-hal yang disenangi • Saya tidak suka jalan-jalan untuk melarikan diri dari masalah

Lanjutan tabel Blueprint Skala Coping Stres

No	Bentuk strategi Coping	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
		Kontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya suka memendam marah • Saya memilih untuk tetap tenang saat masalah muncul • Saat masalah demi masalah muncul saya menjaga ketenangan emosi agar tidak terbawa keadaan • Saya memilih diam untuk menenangkan diri dari pada meluapkan emosi 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sering meluapkan kemarahan dari pada memendamnya ketika menyusun skripsi diganggu • Saya langsung memukul atau memarahi ketika ada orang lain yang mengganggu saya dalam mengerjakan skripsi • Saya tidak dapat menjaga ketenangan saat ada masalah • Saat masalah muncul saya tidak bisa tenang
		Menerima untuk melanjutkan masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan mencoba menyelesaikan kembali skripsi yang sudah lama saya tinggalkan • Saya tidak khawatir tentang masalah yang saya hadapi karena dengan bekerja keras saya akan dapat menyelesaikannya • Meskipun sedang menghadapi masalah saya tetap dapat menerima hal-hal yang menjadi tanggungjawab saya • Saya tetap menerima tugas-tugas yang menjadi tanggungjawab saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak akan mencoba menyelesaikan kembali setiap permasalahan yang tidak bisa saya selesaikan • Saya merasa meskipun dengan bekerja keras saya tidak dapat menyelesaikan skripsi karena selalu salah dalam bimbingan skripsi • Saat masalah datang saya membiarkan tugas-tugas yang menjadi tanggungjawab saya • Ketika tidak bisa menghadapi masalah saya membiarkan masalah yang ada
		Membuat suatu arti positif, kadang-kadang dengan sifat yang religius	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mengambil air wudhu dan menunaikan sholat ketika tidak ada jalan keluar atas permasalahan skripsi • Saya meyakini setiap kesulitan mengerjakan skripsi merupakan bagian dari proses • Saya memperbanyak membaca al-Qur'an atau berdzikir saat tidak menemukan solusi dari permasalahan skripsi • Saya yakin bahwa Tuhan tidak akan membebani hamba-nya dengan masalah diluar kemampuannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Beribadah tidak berdampak positif bagi skripsi saya • Penelitian ini merupakan batas kemampuan saya, dan merasa diri saya tidak mampu menyelesaikannya • Saya ragu bahwa Tuhan akan membantu menyelesaikan masalah-masalah yang saya hadapi • Saat masalah demi masalah muncul saya malas untuk melakukan sholat

Lanjutan tabel Blueprint Skala Coping Stres

No	Bentuk strategi Coping	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
2	<i>Problem Focused Coping</i>	Mencari informasi dari orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan diskusi dengan teman untuk mendapatkan perbandingan penelitian • Saya akan mencari individu profesional (psikolog,/konselor) untuk membantu saya dalam memecahkan masalah • ketika merasa kurang mampu untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian, saya akan meminta bimbingan dan bantuan dari orang lain yang lebih mampu • Ketika dalam mengerjakan skripsi mengalami kebuntuan saya segera bimbingan dengan dosen • Saya akan meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah saya • Saat ada masalah dalam penelitian saya akan menemui teman yang saya anggap lebih mampu untuk meminta pendapatnya • Saya segera menghubungi teman untuk bertemu dan berharap mendapatkan informasi bagaimana ia menghadapi masalah seperti yang saya alami • Saya akan menemui orang yang lebih berpengalaman dalam penelitian 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak akan berbicara dengan teman untuk mencari solusi • Saya merasa bimbingan dengan dosen atau berbicara dengan teman semakin menambah banyak beban masalah di penelitian saya • Semakin banyak kesulitan saya semakin jarang melakukan bimbingan dengan dosen • Saya tidak butuh pendapat dari orang lain meskipun itu ada huubungannya dengan skripsi saya • Saat ada masalah saya mampu menyelesaikannya sendiri • Saya tidak akan meminta pendapat orang lain terkait kesulitan skripsi yang saya hadapi • Bagi saya pendapat orang lain semakin membuat saya bingung • Lebih baik saya memikirkan permasalahan saya sendiri dari pada meminta bantuan orang lain karena akan memperumit keadaan
		Melakukan penyelesaian masalah secara konkret	<ul style="list-style-type: none"> • Saya segera mencari referensi bandingan jika hasil bimbingan tidak sesuai harapan • Saya lebih suka pergi ke perpustakaan mencari referensi daripada pergi ke pantai untuk mengalihkan pikiran dari penelitian • Saya mengerjakan skripsi dari yang paling mudah • Saya segera mencari cara untuk menyelesaikan kesulitan dalam penelitian saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya membiarkan setiap masalah selesai dengan sendirinya • Saya rasa masalah yang ada akan selesai seiring berjalannya waktu • Saya akan berdiam diri jika ada masalah dalam menyusun skripsi • Jika bingung menyelesaikan skripsi saya pergi jalan-jalan

Lanjutan tabel Blueprint Skala Coping Stres

No	Bentuk strategi Coping	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
			<ul style="list-style-type: none"> • Ketika mengalami kebuntuan dalam menyusun skripsi saya segera mencari cara untuk menyelesaikannya • Saya akan melakukan apapun saat masalah muncul • Saat ada masalah saya akan menyelesaikannya secara cepat • Saat masalah demi masalah muncul saya melakukan apapun meski tidak tahu apa yang akan terjadi nantinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak peduli dengan skripsi saya • Kesulitan pada skripsi saya biarkan saja • Meskipun mengalami kesulitan, tetapi saya tidak mengambil tindakan untuk mengatasi permasalahan yang ada pada skripsi • Saya suka mengulur-ngulur masalah
		Perencanaan pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan mencari solusi ketika ada kesulitan dalam mengerjakan skripsi • Saya akan menentukan langkah demi langkah yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah saya • Saya akan memikirkan cara terbaik dan tepat untuk menyelesaikan penelitian yang saya hadapi • Saya akan menganalisis letak kesalahan saya dalam menyusun skripsi • Ketika ada kesulitan saya akan merencanakan strategi untuk memecahkan masalah • Saat pusing menyerang saya akan mencari cara untuk meredakannya sehingga dapat menyelesaikan masalah lebih cepat • Saya akan merencanakan cara yang efektif untuk menyelesaikan skripsi • Saya akan merencanakan solusi dengan matang agar dapat menyelesaikan permasalahan pada skripsi secara tepat 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya harap semua kesulitan yang ada di penelitian saya akan menghilang karena suatu keajaiban • Saya membayangkan semua masalah saya akan terselesaikan dengan sendirinya • Saya lebih memilih membiarkan masalah dari pada menganalisis dan membuat strategi karena malah membuat saya semakin pusing • Saya akan mengerjakan skripsi jika kondisi dan emosi saya cukup terkendali • Saya tidak perlu rencana untuk menyelesaikan masalah karena akan selesai dengan sendirinya • Saya malas untuk memikirkan skripsi • Saya menunggu ada orang yang membantu setiap kesulitan yang saya hadapi • Bagi saya solusi akan datang seiring dengan berjalannya waktu

Sumber: Adaptasi dari teori Manajemen Emosi oleh Triantoro Satria dan Nofrans Eka S

Berikut ini sebaran item skala stres yang terdiri dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel:

Tabel 3.6
Sebaran Item Skala *Coping* Stres

No	Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Emotion Focused Coping</i>	Dukungan secara emosional maupun sosial	2, 34, 49, 73	13, 39, 61, 85	48
		Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah (membuat jarak)	27, 35, 50, 74	14, 48, 62, 86	
		Fantasi lari atau penghindaran dari masalah	1, 30, 51, 75	26, 37, 63, 87	
		Kontrol diri	3, 47, 52, 76	12, 38, 64, 88	
		Menerima untuk melanjutkan masalah	5, 21, 53, 77	11, 25, 65, 89	
		Membuat suatu arti positif, kadang-kadang dengan sifat yang religius	4, 20, 54, 78	9, 40, 66, 90	
2	<i>Problem Focused Coping</i>	Mencari informasi dari orang lain	6, 23, 28, 46, 55, 56, 79, 80	8, 18, 24, 42, 67, 68, 91, 92	48
		Melakukan penyelesaian masalah secara konkret	7, 19, 22, 43, 57, 58, 81, 82	10, 17, 31, 44, 69, 70, 93, 94	
		Perencanaan pemecahan masalah	15, 29, 33, 45, 59, 60, 83, 84	16, 32, 41, 36, 71, 72, 95, 96	
Total			48	48	96

D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: angket, wawancara, dan observasi.

a. Angket

Menurut Sugiyono angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakuakn dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹² Adapun angket yang digunakan nanti adalah angket skala stres dan angket skala *coping* stres untuk mengetahui tingkat stres dan perbedaan strategi *coping* stres mahasiswa yang menghadapi skripsi.

b. Wawancara dan Observasi

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.¹³ Wawancara ini bermuatan perilaku informan dalam menghadapi tugas akhir dan pilihan *coping* stress yang dilakukan.

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan Psikologis. Dua diantara

¹²Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2010, h. 66

¹³*Ibid.*.

yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.¹⁴ Observasi dilakukan untuk mengamati kesulitan-kesulitan mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Observasi dilakukan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih lengkap.

Wawancara dan observasi digunakan peneliti untuk memperoleh data tentang populasi, sampel, dan fenomena yang ada. Sehingga apa yang dilaporkan sesuai dengan kenyataan.

2. Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya.¹⁵

Menurut Saifuddin Azwar dari cara estimasinya yang disesuaikan dengan fungsi setiap tes, tipe validitas pada umumnya digolongkan dalam tiga kategori yaitu, *content validity* (validitas isi), *construct validity* (validitas konstruk) dan *criterion-related validity* (validitas berdasarkan kriteria). Validitas dalam penelitian ini ditinjau dengan menggunakan *content validity* (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 145

¹⁵Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2003) hlm.,7.

dengan analisis rasional lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment*.¹⁶

Perhitungan validitas dalam penelitian ini akan dikerjakan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) Windows seri 17. Adapun kriteria pengujian validitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

Item-item dari skala tingkat stres dan *coping* stres, diuji dan didapat output yang kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} dicari pada signifikansi 0,05 dan jumlah data (n)=40, maka r_{tabel} sebesar 0,312 (tabel r *product moment*).

Berdasarkan perhitungan validitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 17, item dari skala tingkat stres yang terdiri dari 40 item, terdapat 24 item yang dinyatakan valid dan 16 item yang dinyatakan gugur dan tidak digunakan.

¹⁶Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) hlm., 45.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres

No	Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah yang Valid
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Reaksi psikologis	aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.	1, 8, 17, 25, 34	9, 13*, 24, 33, 40	9
2	Reaksi fisiologis	keluhan fisik, seperti kelelahan, berubah selera makan, kehilangan semangat, pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.	2, 10*, 18, 26, 35	5*, 14*, 23, 32, 39*	6
3	Reaksi proses berfikir	sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.	3*, 11, 19, 27*, 36*	6*, 16, 22*, 28*, 30	4
4	Reaksi perilaku	perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya	4, 12, 20, 29, 37*	7, 15*, 21*, 31*, 38*	5
Total			15	29	24

NB: *Item yang gugur dan tidak terpakai

Sedangkan untuk skala *coping* stres setelah dilakukan uji validasi, dari 96 item terdapat 48 item yang valid dan 48 item dinyatakan gugur dan tidak digunakan

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Skala *Coping* Stres

No	Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah yang Valid
			Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Emotion Focused Coping</i>	Dukungan secara emosional maupun sosial	2*, 34*, 49, 73	13*, 39*, 61, 85*	24
		Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah (membuat jarak)	27*, 35, 50, 74*	14, 48*, 62, 86*	
		Fantasi lari atau penghindaran dari masalah	1, 30*, 51*, 75	26*, 37, 63, 87	
		Kontrol diri	3*, 47, 52, 76*	12, 38, 64, 88	
		Menerima untuk melanjutkan masalah	5, 21*, 53*, 77*	11*, 25*, 65*, 89*	
		Membuat suatu arti positif, kadang-kadang dengan sifat yang religius	4*, 20*, 54, 78*	9, 40, 66*, 90*	
2	<i>Problem Focused Coping</i>	Mencari informasi dari orang lain	6*, 23*, 28, 46*, 55, 56*, 79, 80*	8, 18, 24*, 42, 67*, 68, 91, 92*	24
		Melakukan penyelesaian masalah secara konkret	7*, 19*, 22*, 43, 57, 58, 81*, 82	10*, 17*, 31, 44*, 69*, 70*, 93, 94*	
		Perencanaan pemecahan masalah	15*, 29*, 33*, 45, 59*, 60*, 83, 84	16*, 32*, 41, 36*, 71, 72*, 95, 96*	
Total			27	21	48

NB: *Item yang gugur dan tidak terpakai

a. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sudjana yang dikutip oleh Tukiran dan Hidayati memberikan definisi bahwa reliabilitas alat penilaian adalah ketepatan atau keajekan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilai. Artinya kapan pun alat penilaian tersebut akan digunakan akan memberikan hasil yang relatif sama.¹⁷

Agar pengujian hipotesis penelitian dapat mengenai sasaran, maka instrumen (alat ukur) yang digunakan untuk mengumpulkan data harus reliabel. Dalam hal ini penulis menggunakan SPSS untuk mengukur tingkat reliabilitas instrumen (alat ukur) tersebut.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala tingkat stres, menunjukkan bahwa dari 24 item yang valid, diperoleh nilai reliabilitas *cronbach's Alpha* sebesar = 0.799 yang berarti skala tersebut memiliki reliabilitas tinggi.

Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *coping* stres, menunjukkan bahwa dari 96 item yang valid, diperoleh nilai reliabilitas *cronbach's Alpha* sebesar = 0.897 yang berarti skala tersebut juga memiliki reliabilitas tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa seluruh item sudah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga telah memenuhi syarat sebagai instrumen baku yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

¹⁷Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm., 43.

b. Uji Homogenitas

Analisis varians dapat digunakan apabila varian dari ketiga kelompok data tersebut. Homogen.¹⁸ Oleh karena itu sebelum analisis varian digunakan untuk pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan pengujian homogenitas varian terlebih dahulu.

Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data diasu sama. Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka varian datanya diasumsikan tidak sama..

Tabel 3.9
Tes Homogenitas Tingkat stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.610	2	21	.097

Tabel 3.10
Tes Homogenitas Coping Stres

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
CopingEmotion	.492	2	21	.618
CopingProblem	1.614	2	21	.223

Berdasarkan tabel uji homogenitas tersebut diketahui bahwa nilai sig tingkat stres.= $0,097 > 0,05$, dan uji homogenitas untuk coping stres masing-masing nilai signifikansinya $0.618 > 0.05$ dan $0.223 > 0.05$. Dari uraian tersebut maka data dapat dinyatakan bahwa data memiliki varian homogen.

¹⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 199

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.¹⁹ Pengolahan hasil penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif berupa statistik inferensial. Burhan Bungin mengatakan bahwa statistik inferensial digunakan pada penelitian eksplanasi yang bertujuan tidak saja mendeskripsikan keadaan gejala sosial yang tampak, tetapi lebih jauh lagi ingin melihat hubungan-hubungan kausalitas antara gejala-gejala tersebut.²⁰ Lebih khusus lagi penelitian ini menggunakan statistik parametris. statistik ini digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui sampel.²¹ Adapun jenis uji yang digunakan adalah One Way Anova, yaitu untuk menguji perbedaan dengan sampel lebih dari dua.

Melakukan generalisasi sampel terhadap populasi sehingga penelitian ini memiliki tujuan utama sebagai penguji hipotesis penelitian. Jenis data dalam penelitian ini berupa data interval dan rasio. Angka yang digunakan pada data interval selain menunjukkan suatu rentang urutan, juga dapat dilakukan operasi matematika. Sedangkan data rasio adalah data yang digunakan menunjukkan angka yang sesungguhnya. Pada data ini dapat dilakukan

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 147

²⁰Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Kencana. Jakarta. 2005, h. 181

²¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 149

berbagai operasi matematika, misalnya penjumlahan, pengurangan, perkalian, dan pembagian.²²

Apabila data dari responden sudah terkumpul maka akan diberi skor. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 seperti yang tertera di bab sebelumnya. Karena total item dalam skala tingkat stres adalah 24, maka diperoleh nilai harapan terendah 24 dan tertinggi 96.

Tabel 3. 12
Klasifikasi Tingkat Stres

No	Nilai	Klasifikasi
1	Rendah	24-47
2	Sedang	48-71
3	Tinggi	72-96

Sedangkan untuk variabel *Coping* Stres terdapat dua skor, yaitu skor *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Masing-masing jenis *coping* stres memiliki skor tertinggi 96. Masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperoleh nilai harapan terendah 24 dan tertinggi 96 tiap jenis *coping* stres. Kedua jenis *coping* stres tersebut dihitung nilai yang lebih tinggi. Jika nilai *emotional focused coping* lebih besar dari pada *problem focused coping* maka responden lebih menggunakan jenis *coping* stres *emotional focused coping* dalam mengatasi permasalahannya menyusun skripsi. Namun sebaliknya, jika nilai *emotional focused coping* lebih kecil dari pada *problem focused coping* maka responden lebih menggunakan jenis *coping* stres *problem focused coping* dalam mengatasi permasalahannya menyusun skripsi.

²²Ari Prabawati, (ed), *Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian dengan SPSS 17*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI dan Wahana Komputer, 2010) h. 8-9

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

1. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data yang menunjukkan nilai $\text{sig} > 0.05$ ($0.094 > 0.05$). Karena nilai signifikan lebih besar dari 0.05 maka, H_0 diterima. Hal ini mengandung arti tiap jurusan yang ada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, yaitu Tasawuf Psikoterapi, Filsafat Agama, dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir memiliki tingkat stres yang berbeda secara signifikan. Nilai signifikansi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1
Nilai Signifikansi Perbedaan Tingkat Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	196.333	2	98.167	2.658	.094
Within Groups	775.500	21	36.929		
Total	971.833	23			

Rata-rata tingkat stres yang dimiliki dari masing-masing jurusan. yaitu untuk mahasiswa Tasawuf Psikoterapi nilai rata-rata tingkat stres dari jumlah keseluruhan nilai mahasiswa adalah 52.5. 25% mahasiswa Tasawuf Psikoterapi tingkat stresnya rendah dan 75% tingkat stresnya sedang. Berbeda dengan mahasiswa Filsafat Agama. Meskipun persentasi

tingkat stresnya sama yaitu 25% tingkat stresnya rendah dan 75% tingkat stresnya sedang namun, nilai rata-rata tingkat stres dari mahasiswa Filsafat Agama lebih tinggi dari pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi, yaitu 54.25.

Sedangkan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengalami stres atau berada pada pengelompokan tingkat stres yang terbagi sama besar. Dari 8 mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 50% tingkat stresnya rendah dan 50% tingkat stresnya sedang dengan nilai rata-rata 47.5.

Dari ketiga jurusan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah ketika menyusun skripsi mengalami tingkat stres yang rendah dan sedang, tidak sampai pada tingkatan stres yang tinggi.

2. Pembahasan

Skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa yang menempuh semester akhir. Sebelum mengerjakan skripsi mahasiswa sudah dilatih untuk membuat tugas terlebih pada mata kuliah metodologi penelitian yang mengarah pada jenis penulisan karya ilmiah. Mulai bentuk penulisan sampai ejaan yang benar atau Ejaan Yang Disesuaikan (EYD). Namun dengan adanya hal tersebut masih ada mahasiswa yang merasa bingung, susah, bahkan stress dalam membuat skripsi.

Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Seperti yang dikatakan Mussen, Conger, dan Kagan dalam Hendriati di masa ini (usia menjadi mahasiswa) merupakan suatu

periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.¹

Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya.²

Karena mahasiswa berada dalam lingkup akademik, ini sangat mendukung terjadi proses penjagaan kemampuan inteligensi seseorang. Hal ini ditunjukkan oleh Thorndike, bahwa kemunduran kemampuan intelektual pada orang dewasa tidak disebabkan faktor usia, melainkan oleh faktor-faktor lain. Witherington menyebutkan tiga faktor penyebab terjadinya kemunduran kemampuan belajar orang dewasa. *Pertama*, ketiadaan kapasitas dasar. Orang dewasa tidak akan memiliki kemampuan belajar yang memadai. *Kedua*, terlampau lamanya tidak melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat intelektual. Artinya, orang-orang yang telah berhenti membaca bacaan-bacaan yang “berat” dan berhenti pula melakukan pekerjaan intelektual, akan terlihat bodoh dan tidak mampu

¹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h 200

²*Ibid.*, h. 253

melakukan pekerjaan-pekerjaan semacam itu. *Ketiga*, faktor budaya, terutama cara-cara seseorang memberikan sambutan, seperti kebiasaan, cita-cita, sikap, dan prasangka-prasangka yang telah mengakar, sehingga setiap usaha untuk mempelajari cara sambutan yang baru akan mendapat tantangan yang kuat.³

Sehingga faktor-faktor yang disebutkan Thorndike tersebut seperti aktivitas yang melibatkan intelektual, yang berakibat pada peningkatan kapasitas dasar mahasiswa, dan dukungan yang didapatkan dari lingkungan akan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi.

Hal lain yang mempengaruhi mahasiswa dalam kualitas mahasiswa mengangani masalahnya adalah perkembangan integritas. Menurut Hall dan Linzey dalam Desmita, pertemuan antara integritas dan keputusasaan menghasilkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang sederhana akan menjaga dan memberikan integritas pada pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada tahun-tahun silam. Mereka yang berada pada tahap kebijaksanaan dapat menyajikan kepada generasi-generasi yang lebih muda suatu gaya hidup yang bercirikan suatu perasaan tentang keutuhan dan keparipurnaan. Perasaan keutuhan ini dapat meniadakan perasaan putus asa dan muak, serta perasaan berakhir ketika situas-situasi kehidupan kini berlalu.

³*Ibid.*, h. 141-142

Perasaan tentang keutuhan juga akan mengurangi perasaan tak berdaya dan ketergantungan yang biasa menandai akhir kehidupan.⁴

Perkembangan integritas yang baik pada mahasiswa yang mendapatkan tekanan dari proses menyusun skripsi ini menghasilkan respon tingkat stres yang rendah dan sedang. Tingkat stres yang rendah dan sedang ini tidak terlalu berbahaya, artinya tingkat stres ini tidak berdampak negatif bagi perkembangan mahasiswa sendiri. Tekanan yang didapatkan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi dinilai sebagai tugas yang pasti dan selalu didapatkan oleh setiap mahasiswa dan akan dinilai sebagai pembelajaran.

B. Perbedaan *Coping* Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dengan One Way Anova didapatkan data bahwa strategi *coping* stres yang dipilih oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, baik dari Tasawuf Psikoterapi, Filsafat Agama, dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir berbeda.. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi masing-masing jenis *coping*, berikut tabel hasil uji One Way Anova:

⁴*Ibid.*, h. 251

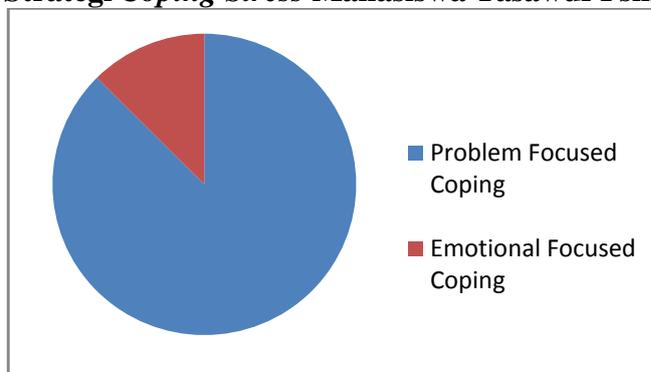
Tabel 4.2
Signifikansi Perbedaan *Coping* Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Emotion Focused Coping Between Groups	10.583	2	5.292	.109	.897
Emotion Focused Coping Within Groups	1019.250	21	48.536		
Emotion Focused Coping Total	1029.833	23			
Problem Focused Coping Between Groups	25.750	2	12.875	.207	.815
Problem Focused Coping Within Groups	1305.875	21	62.185		
Problem Focused Coping Total	1331.625	23			

Jika nilai sig > 0.05 maka, H0 diterima. Jika nilai sig < 0.05 maka, H0 ditolak. Dari data di atas nilai signifikansi, baik untuk variabel *emotional focused coping* dan *problem focused coping* memiliki nilai sig > 0.05, yaitu 0.897 untuk *emotional focused coping* dan 0.815 untuk *problem focused coping*. Karena nilai sig > 0.05 maka, H0 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan secara signifikan mengenai pemilihan strategi *coping* stres pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi, Filsafat Agama, dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

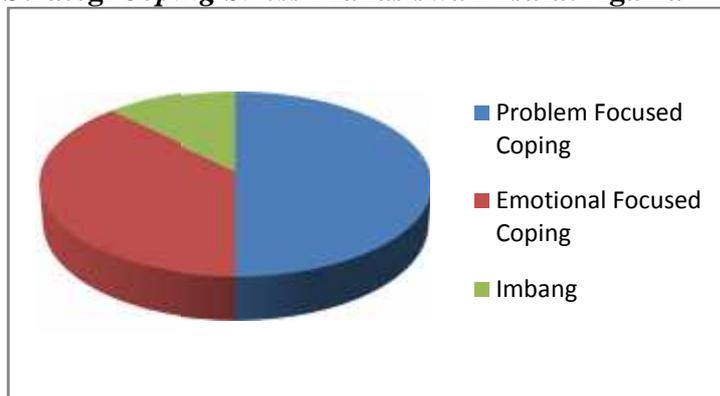
Dari 8 mahasiswa Tasawuf Psikoterapi ada 87.5% yang memiliki strategi nilai *problem focused coping* lebih besar dari pada *emotional focused coping* yang berjumlah 12.5%. Ini menunjukkan mahasiswa Tasawuf Psikoterapi lebih menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi kesulitan-kesulitan menyusun skripsi.

Gambar 4.1
Strategi Coping Stress Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi



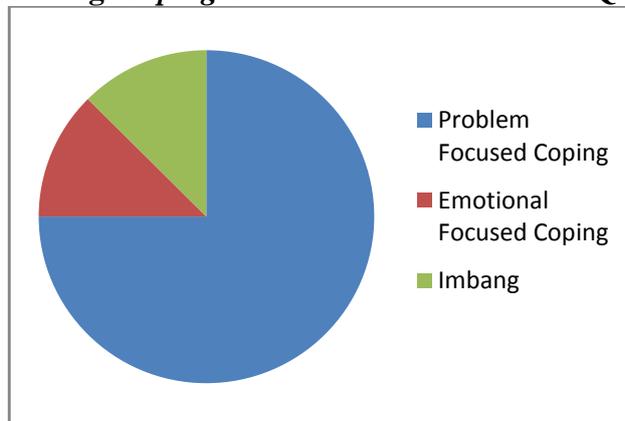
Sedangkan pada mahasiswa Filsafat Agama, dari 8 mahasiswa ada 50% yang menggunakan *emotional focused coping*, 37.5% menggunakan *problem focused coping*, dan 12.5% strategi yang digunakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi adalahimbang. Artinya yang 12.5% mampu mengimbangkan strategi *coping stress*.

Gambar 4.2
Strategi Coping Stress Mahasiswa Filsafat Agama



Sementara itu untuk mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dari 8 mahasiswa ada 75% yang menggunakan *problem focused coping*, 12.5% menggunakan *emotional focused coping*, dan 12.5% lagi mampu mengimbangkan kedua jenis strategi *coping stress*.

Gambar 2.3
Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



2. Pembahasan

Keputusan untuk menentukan strategi *coping* yang dipakai, mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah. Ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada pada permasalahan (*problem focused coping*) dan strategi *coping* untuk mengatur emosi (*emotional focused coping*).⁵

Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah gaya *coping* yang bisa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Meskipun permasalahan yang dialami oleh tiap-tiap individu sama namun, karena situasi, dukungan sosial, pengalaman, dan kepribadian yang

⁵*Ibid.*, h. 103

dimiliki berbeda maka berbeda pula cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan permasalahannya. Sama halnya dengan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, meskipun berada dalam satu lingkup fakultas yang sama namun, pengalaman dari mata kuliah yang ada akan memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa dalam mengatasi kesulitan menyusun skripsi.

Dari kedua strategi *coping* stres tersebut tidak ada strategi yang lebih baik karena pada dasarnya *coping* stres bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu.⁶ Agustine juga mengatakan bahwa *coping* yang baik adalah menggunakan kedua *coping* tersebut secara fleksibel.⁷

Jadi strategi *coping* stres yang baik adalah pikiran dan tindakan yang mampu mengembalikan kondisi seseorang dalam keadaan sebelum mengalami tekanan sehingga mampu menyesuaikan dengan lingkungan tanpa melemahkan nilai-nilai yang ada pada dirinya. Menggunakan *coping* secara fleksibel akan lebih cepat menyelesaikan masalah, karena cara yang digunakan dapat tepat sasaran. *Emotional focused coping* mungkin lebih tepat digunakan ketika mahasiswa mengalami tekanan dalam menyusun skripsi. Mengatur emosi akan berdampak positif bagi kondisi psikis.

⁶*Ibid.*, h. 103-104

⁷Fausiah Fitri dan Widuri Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2008), h. 15

Namun, tindakan kepada pemecahan masalah juga harus segera dilakukan agar masalah yang ada dapat segera terselesaikan sehingga mahasiswa dapat terbebas dari tekanan.

Dari hasil penelitian di atas memberikan gambaran bahwa agar mahasiswa dapat kembali ke aktivitas yang biasa dilakukan, tiap individu menggunakan kedua jenis *coping* dengan persentasi yang berbeda. Untuk mahasiswa Tasawuf psikoterapi lebih banyak menggunakan Mahasiswa Filsafat Agama lebih banyak menggunakan *emotional focused coping*. Sedangkan mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir lebih banyak menggunakan *problem focused coping*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir ini disimpulkan berdasarkan hasil penelitian, yaitu mengenai tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi dan strategi *coping* stres yang digunakannya.

1. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah memiliki perbedaan dari tiap-tiap jurusan. Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi memiliki nilai rata-rata 52.5, yaitu pada tingkat stres sedang. Mahasiswa Jurusan Filsafat Agama memiliki nilai rata-rata 54.25, yaitu pada tingkat stres sedang. Sedangkan untuk mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir memiliki nilai rata-rata 47.5 yaitu pada tingkat stres sedang.
2. Ada perbedaan secara signifikan mengenai pemilihan strategi *coping stress* pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi, Filsafat Agama, dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Dengan nilai signifikansi yaitu 0.897 untuk *emotional focused coping* dan 0.815 untuk *problem focused coping*. Karena nilai sig > 0.05 maka, H0 diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan pemilihan strategi *coping* stres yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dimasing-masing jurusan.

B. Saran

1. Bagi Individu (Mahasiswa)

diharapkan dapat membantu memberikan informasi kepada mahasiswa untuk melihat kondisi dan apakah pemilihan perilaku yang selama ini sudah berjalan baik atau buruk sehingga akan menjadi pijakan yang sesuai bagi individu dan dapat merubah pemikiran bahwa skripsi adalah bukan tugas yang memberatkan. Semua yang terjadi adalah bagian dari proses kehidupan dan pembelajaran

2. Bagi Lembaga

Diharapkan bagi lembaga akademik khususnya perguruan tinggi dapat memberi masukan kepada mahasiswa-mahasiswi bahwa skripsi bukanlah hal yang memberatkan sehingga akan memberikan motivasi kepada mahasiswa agar lebih siap menghadapi skripsi

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa ketika menghadapi skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini dengan variabel dan faktor yang berbeda. Sehingga dapat mengungkap hal-hal yang belum diketahui.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustiani Hendriati, 2006, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi dengan konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Azwar Saifudin, 2009, *Penyusunan Skala Psikologis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____, 2010, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin Burhan, 2005, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana.
- Chaplin James P., 1981, *Dictionary of Psychology (Kamus Lengkap Psikologi)*, terj. Kartono Kartini, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita, 2012, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diaz Ramon, 2007, *Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja*, Depok: Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Fausiah Fitri dan Widuri Julianti, 2008, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press.
- Hanik Achroza Faela, 2013, *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus*, Kudus: Skripsi tidak diterbitkan.
- Prabawati Ari, (ed), 2010, *Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian dengan SPSS 17*, Yogyakarta: Penerbit ANDI dan Wahana Komputer.
- Prasetyo Bambang dan J. Lina Miftahul, 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Pelaksana Tim, 2006, *Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Indonesia Juz: 1-30*, Kudus: Menara Kudus.
- Safi'i Asrof, et. all., t.t., *Pedoman penyelenggaraan Pendidikan Tahun Akademik 2014/2015*, t.t.p., t.p.
- _____, 2014, t.t., *Pedoman Penyusunan Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, t.t.p., t.p.

Satria Triantoro dan S. Nofrans Eka, 2009, *Manajemen Emosi Sebuah Pandua Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sugiyono, 2014, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.

_____, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.

_____, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Taniredja Tukiran dan Mustafidah Hidayati, 2011, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Skor Uji Validasi Angket Tingkat Stres

Subyek/item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	4	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2
3	2	3	2	1	4	3	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	4	2	3	3
4	3	3	2	1	2	4	1	3	1	3	3	1	4	1	1	2	2	3	2	1	2
5	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
6	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	1	2	2	2	4	3	2	2
7	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2
8	1	4	4	1	3	3	1	4	1	2	3	1	4	1	4	1	1	2	1	1	1
9	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2
10	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2
11	4	4	4	1	4	2	1	2	4	3	4	1	4	4	1	2	2	4	4	2	1
12	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	2	1	1	3	1	2	2	4	2	2	2
13	2	3	2	3	4	3	2	4	1	1	3	1	3	1	1	3	3	2	3	1	2
14	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3
15	2	3	3	3	2	4	1	3	2	3	1	2	4	1	1	2	1	4	2	1	2
16	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	4	1	2	2	1	2	1	4	3	2	2
17	3	3	2	1	4	3	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3
18	1	3	4	1	2	3	1	3	4	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2
19	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2
20	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	1	3	1	4	2	1	2
21	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	4	2	2	3
22	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	1	4	2	2	3	1	3	3	3	3
23	4	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	2
24	4	3	3	2	2	3	3	4	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
25	3	3	3	1	2	3	1	4	2	3	3	1	3	2	1	3	3	4	2	2	3

26	2	3	2	1	2	2	1	3	1	3	4	1	2	2	1	2	1	4	3	2	2
27	2	2	3	1	3	2	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2
28	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3
29	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2
30	2	2	2	3	4	2	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3
31	3	4	2	1	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	1
32	3	3	2	2	2	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2
33	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	2	2	2
34	2	2	3	3	4	2	2	3	1	1	2	1	2	4	1	3	3	4	4	2	3
35	2	4	2	3	4	2	1	3	1	2	3	1	2	4	2	2	1	3	1	3	3
36	2	3	2	2	2	3	1	4	2	2	3	1	1	3	2	3	2	4	4	3	2
37	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2
38	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	3	1	1	3	1	3	3	2	3
39	2	2	2	2	3	2	1	4	3	1	1	1	3	2	1	2	1	4	3	1	1
40	2	3	2	2	2	2	1	4	4	3	4	1	2	2	1	2	2	4	2	2	2

Subyek/item	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor
1	2	2	2	1	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	85
2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	80
3	3	3	3	1	4	4	2	1	2	1	4	2	2	3	3	4	1	1	2	91
4	2	3	3	2	3	2	3	1	4	1	4	1	3	3	2	3	3	3	2	93
5	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	101
6	3	4	3	3	3	3	2	3	4	1	4	2	3	3	3	2	2	3	3	112
7	3	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	85
8	1	3	1	1	1	3	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	74
9	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	79
10	3	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	91
11	2	4	2	1	2	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	102

12	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	95	
13	2	3	3	1	3	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	3	1	2	97
14	3	2	3	3	3	3	2	1	4	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	97
15	2	3	2	2	4	3	3	1	4	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	98
16	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	4	1	2	3	2	4	2	2	2	90
17	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	3	1	2	2	1	3	3	2	2	90
18	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	97
19	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	3	4	3	2	94
20	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	94
21	2	3	2	1	3	3	2	1	4	4	4	1	2	2	3	3	4	3	2	90
22	2	4	3	1	4	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	100
23	1	2	2	1	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	3	91
24	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	97
25	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	105
26	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	93
27	3	2	2	1	4	2	2	1	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	3	88
28	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	82
29	3	2	3	1	3	4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	83
30	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	88
31	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2	96
32	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	98
33	1	3	2	2	2	4	3	1	2	3	4	2	2	3	2	4	2	1	3	97
34	2	3	2	2	3	3	2	1	4	1	3	2	2	2	3	3	1	1	2	94
35	3	4	3	2	4	3	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	103
36	3	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	104
37	3	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	110
38	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	4	1	3	3	3	2	3	3	3	106
39	3	3	2	1	3	3	4	1	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	91
40	2	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	105

Lampiran 2

Skor Uji Validasi Angket *Coping* Stres

Subyek/item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4
2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3
3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3
4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	4	1	2	3	4	4	4
7	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4
8	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4
9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
10	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4
11	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	4	1
12	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2
13	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4
14	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3
15	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	2	3	3	4	4
16	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3
17	2	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	1	4	3	3	4	3
18	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	4	3
19	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3
20	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4
21	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4
22	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	1	2	4	3	3	3	3	3	3
23	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	3	4	4
24	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	4	4	4	4
25	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4

26	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4
27	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3
28	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3
29	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3
30	3	4	1	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3
31	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4
32	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4
33	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	1	2	4	3	3	3	3	3	3
34	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	3	4	4
35	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	4	4	4	4
36	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4
37	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4
38	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3
39	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3
40	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3

Subyek/item	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
1	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3
3	2	2	4	4	1	3	3	3	2	3	4	4	1	4	3	2	4	3	4	4	3	3
4	3	2	1	4	2	4	4	3	4	3	3	4	2	3	1	2	3	3	4	3	3	4
5	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
6	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4
7	3	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3
8	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4
9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
10	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3
11	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3

12	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
13	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3
14	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	1	2	4	3	3	3	3	4
15	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	4
16	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	1	2	2	1	3	3	4	3	3	3
17	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
18	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
19	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3
20	3	2	1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	3	3	4	4	3	4
21	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4
22	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3
23	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	2	4	1	2	4	3	3	4	3	3
24	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3
25	2	3	3	3	1	3	3	4	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3
26	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	4	3	4	4	4	4
27	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4
28	3	2	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3
29	3	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	4	4	4
30	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
31	3	2	1	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	2	3	3	4	4	3	4
32	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4
33	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3
34	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	2	4	1	2	4	4	3	4	3	3
35	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3
36	2	3	3	3	1	3	3	4	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3
37	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	4	3	4	4	4	4
38	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4
39	3	2	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3
40	3	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	2	1	2	3	4	3	4	4	4

Subyek/item	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
1	2	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3
4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
5	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
6	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3
7	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
8	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
9	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
10	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2
12	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
13	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3
14	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
15	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2
16	2	3	3	3	1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
17	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
18	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3
19	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
21	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3
22	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4
23	3	3	3	2	1	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	1	4	2	2	4
24	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	4	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3
26	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2
27	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3
28	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3

29	2	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4
30	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
31	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
32	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3
33	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4
34	3	3	3	4	1	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	1	4	2	2	4
35	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	4	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3
37	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2
38	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3
39	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3
40	2	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4

Subyek/item	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	1	1	1	3
4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2
5	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
6	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
7	4	2	3	4	3	3	1	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
8	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3
9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3
10	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
11	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2
12	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2
13	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
14	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3

15	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3
16	4	2	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	2
17	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
18	3	2	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
19	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3
20	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3
21	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2
22	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2
23	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2
24	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
25	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3
26	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
27	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	1	3
28	3	2	3	3	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	2
29	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3
30	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
31	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	1	3	3
32	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2
33	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2
34	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2
35	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
36	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3
37	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
38	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	1	3
39	3	2	3	3	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	2
40	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3

Subyek/item	89	90	91	92	93	94	95	96	Sko
1	3	4	4	3	4	3	4	3	297
2	3	3	3	3	3	3	3	3	293
3	3	4	3	3	4	4	3	4	293
4	2	2	3	2	4	2	3	2	274
5	3	3	3	2	3	3	3	3	268
6	3	3	3	3	3	3	3	3	282
7	3	4	3	3	4	3	3	4	293
8	4	4	4	4	4	2	4	1	340
9	3	4	3	3	4	3	3	3	271
10	3	4	3	3	3	3	3	3	280
11	2	3	3	3	3	2	2	1	260
12	3	4	3	3	3	3	3	3	276
13	3	3	3	3	4	4	4	2	311
14	3	3	3	3	3	3	3	3	287
15	3	4	3	2	3	3	3	3	281
16	2	2	3	2	4	4	3	4	294
17	3	3	3	3	3	2	3	3	281
18	3	3	3	3	3	3	3	3	292
19	3	3	4	2	3	3	4	3	293
20	4	4	3	2	4	3	3	4	307
21	3	3	4	4	4	2	4	4	311
22	3	3	3	3	3	4	3	2	296
23	3	3	3	3	3	3	3	2	286
24	2	2	3	4	4	2	3	1	293
25	3	3	3	3	3	4	3	3	282
26	3	3	4	2	4	4	3	2	294
27	3	3	3	3	4	4	4	1	302
28	4	4	3	3	3	3	3	4	297

29	2	4	3	2	3	3	3	4	296
30	3	3	3	3	3	3	3	3	291
31	4	4	3	2	4	3	3	4	307
32	3	3	4	4	4	2	4	4	313
33	3	3	3	3	3	4	3	2	296
34	3	3	3	3	3	3	3	2	290
35	2	2	3	4	4	2	3	1	292
36	3	3	3	3	3	4	3	3	281
37	3	3	4	2	4	4	3	2	296
38	3	3	3	3	4	4	4	1	301
39	4	4	3	3	3	3	3	4	299
40	2	4	3	2	3	3	3	4	299

Lampiran 3

Hasil Uji Validitas Angket Tingkat Stres

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
1	0.477	0.312	Valid
2	0.398	0.312	Valid
3	0.166	0.312	Tidak Valid
4	0.443	0.312	Valid
5	-0.003	0.312	Tidak Valid
6	0.275	0.312	Tidak Valid
7	0.315	0.312	Valid
8	0.397	0.312	Valid
9	0.576	0.312	Valid
10	0.293	0.312	Tidak Valid
11	0.334	0.312	Valid
12	0.315	0.312	Valid
13	0.118	0.312	Tidak Valid
14	0.256	0.312	Tidak Valid
15	-0.118	0.312	Tidak Valid
16	0.447	0.312	Valid
17	0.345	0.312	Valid
18	0.401	0.312	Valid
19	0.382	0.312	Valid
20	0.353	0.312	Valid

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
21	0.103	0.312	Tidak Valid
22	0.236	0.312	Tidak Valid
23	0.516	0.312	Valid
24	0.318	0.312	Valid
25	0.579	0.312	Valid
26	0.467	0.312	Valid
27	0.309	0.312	Tidak Valid
28	0.142	0.312	Tidak Valid
29	0.404	0.312	Valid
30	0.330	0.312	Valid
31	-0.141	0.312	Tidak Valid
32	0.398	0.312	Valid
33	0.317	0.312	Valid
34	0.395	0.312	Valid
35	0.488	0.312	Valid
36	0.280	0.312	Tidak Valid
37	0.255	0.312	Tidak Valid
38	0.070	0.312	Tidak Valid
39	0.150	0.312	Tidak Valid
40	0.460	0.312	Valid

Lampiran 4

Hasil Uji Validitas Angket *Coping* Stres

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
1	0.010	0.312	Tidak Valid
2	0.297	0.312	Tidak Valid
3	0.134	0.312	Tidak Valid
4	-0.288	0.312	Tidak Valid
5	0.268	0.312	Tidak Valid
6	0.206	0.312	Tidak Valid
7	0.238	0.312	Tidak Valid
8	0.347	0.312	Valid
9	0.369	0.312	Valid
10	0.172	0.312	Tidak Valid
11	0.364	0.312	Valid
12	0.231	0.312	Tidak Valid
13	0.271	0.312	Tidak Valid
14	0.319	0.312	Valid
15	0.385	0.312	Valid
16	0.054	0.312	Tidak Valid
17	0.002	0.312	Tidak Valid
18	0.464	0.312	Valid
19	0.058	0.312	Tidak Valid
20	0.132	0.312	Tidak Valid
21	0.440	0.312	Valid
22	0.101	0.312	Tidak Valid
23	-0.184	0.312	Tidak Valid
24	-0.314	0.312	Tidak Valid
25	0.448	0.312	Valid

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
26	0.368	0.312	Valid
27	0.156	0.312	Tidak Valid
28	0.364	0.312	Valid
29	0.357	0.312	Valid
30	0.333	0.312	Valid
31	0.354	0.312	Valid
32	-0.060	0.312	Tidak Valid
33	0.163	0.312	Tidak Valid
34	0.210	0.312	Tidak Valid
35	0.359	0.312	Valid
36	-0.092	0.312	Tidak Valid
37	-0.222	0.312	Tidak Valid
38	0.167	0.312	Tidak Valid
39	0.363	0.312	Valid
40	0.435	0.312	Valid
41	0.544	0.312	Valid
42	0.311	0.312	Tidak Valid
43	0.374	0.312	Valid
44	-0.095	0.312	Tidak Valid
45	0.333	0.312	Valid
46	0.384	0.312	Valid
47	0.335	0.312	Valid
48	-0.046	0.312	Tidak Valid
49	0.441	0.312	Valid
50	0.373	0.312	Valid

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
51	0.380	0.312	Valid
52	0.308	0.312	Tidak Valid
53	0.539	0.312	Valid
54	0.498	0.312	Valid
55	0.506	0.312	Valid
56	0.299	0.312	Tidak Valid
57	0.584	0.312	Tidak Valid
58	0.523	0.312	Valid
59	0.210	0.312	Tidak Valid
60	0.221	0.312	Tidak Valid
61	0.428	0.312	Valid
62	0.424	0.312	Valid
63	0.072	0.312	Tidak Valid
64	0.344	0.312	Valid
65	0.346	0.312	Valid
66	0.213	0.312	Tidak Valid
67	0.235	0.312	Tidak Valid
68	0.631	0.312	Valid
69	0.279	0.312	Tidak Valid
70	-0.138	0.312	Tidak Valid
71	0.399	0.312	Valid
72	0.152	0.312	Tidak Valid
73	0.382	0.312	Valid

No Item	r_{xy}	r Tabel	Keterangan
74	0.288	0.312	Tidak Valid
75	0.214	0.312	Tidak Valid
76	0.152	0.312	Tidak Valid
77	0.394	0.312	Valid
78	0.115	0.312	Tidak Valid
79	0.365	0.312	Valid
80	0.253	0.312	Tidak Valid
81	0.355	0.312	Valid
82	0.454	0.312	Valid
83	0.352	0.312	Valid
84	0.124	0.312	Tidak Valid
85	0.117	0.312	Tidak Valid
86	-0.320	0.312	Tidak Valid
87	0.128	0.312	Tidak Valid
88	0.132	0.312	Tidak Valid
89	0.418	0.312	Valid
90	0.171	0.312	Tidak Valid
91	0.461	0.312	Valid
92	0.276	0.312	Tidak Valid
93	0.457	0.312	Valid
94	0.013	0.312	Tidak Valid
95	0.659	0.312	Valid
96	0.038	0.312	Tidak Valid

Lampiran 5

Hasil Uji Reliabel Angket

Uji reliabel Angket Tingkat Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	24

Uji reliabel Angket Tingkat Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	48

Lampiran 6

Skor Tingkat Stres

Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi

Respon den/Ite m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Sk or
1	2	3	3	1	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	59
2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	4	1	1	4	2	3	1	3	3	2	1	2	3	2	51
3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	52
4	2	4	2	1	2	3	1	4	1	2	4	1	2	4	1	3	1	3	2	1	3	1	3	3	54
5	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	47
6	4	4	2	1	2	2	1	2	4	3	4	1	3	2	1	2	2	4	4	2	2	1	4	2	59
7	2	4	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	4	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	58
8	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	2	2	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	40

Mahasiswa Filsafat Agama

Respond en/Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Skor
1	3	3	1	2	1	2	2	3	2	4	2	2	1	3	1	2	1	3	3	1	2	1	2	2	49
2	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	4	4	1	2	1	3	2	1	4	1	2	2	44
3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	4	1	1	4	1	3	2	3	3	4	2	2	4	3	56
4	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
5	2	2	3	3	1	1	4	2	1	3	2	1	3	3	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	52
6	2	4	2	1	4	3	1	2	1	4	3	1	4	4	1	2	3	3	3	4	3	2	3	2	62
7	3	4	2	2	3	2	1	1	3	1	4	1	3	2	1	2	2	4	3	3	4	3	4	2	60
8	3	4	3	3	4	2	1	3	2	3	3	1	3	3	4	2	2	4	3	2	1	2	3	3	64

Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Respon den/Ite m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Sk or	
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	47
2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	4	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	46
3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	41
4	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	49
5	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49
6	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
7	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	52	
8	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	45	

Lampiran 7

Skor Coping Stres

Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi

Respon den/Ite m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
4	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2
5	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
6	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	1	2	2	1	2	3	1
7	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4

Respon den/Ite m	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Skor Total	Skor Emotion	Skor Problem
1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138	66	72
2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138	68	70
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	145	73	72	
4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	146	72	74
5	4	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	151	74	77
6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	128	63	65
7	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	137	65	72
8	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	189	93	96

Mahasiswa Filsafat Agama

Respon den/Ite m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	1
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
6	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2
8	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	1	2	4	3	1	3	1	2	3	2	1	3

Respon den/Ite m	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Skor Total	Skor Emotion	Skor Problem
1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	127	65	62
2	4	2	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	159	75	84
3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	134	67	67
4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	148	69	79
5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139	70	69
6	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	157	76	81
7	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	153	77	76
8	3	2	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	122	62	60

Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Respon den/Ite m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2
2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	1
3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	1
5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3
6	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3
7	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	1
8	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1

Respon den/Ite m	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Skor Total	Skor Emotion	Skor Problem	
1	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	134	67	67
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	136	65	71
3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	144	74	70	
4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	144	68	76	
5	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	159	79	80	
6	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	156	77	79	
7	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	143	68	75	
8	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	142	69	73	

Daftar Subyek

No	Jurusan		
	Tasawuf dan Psikoterapi	Filsafat dan Agama	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
1.	Agus Novel Mukholis	Andrik Prayugo	Abdur Rahman
2.	Aminatul Ummah	M. Darwis al-mundzir	Ahmad Mumtasikin
3.	Alviatuss Zahro	Riski Kurnia Rohman	Alvi Nuril Hidayah
4.	Dewi Fadiana	Saian Muhtadi	Imam Basri
5.	Dewi Mawaddati	Endang Setyowati	Lutfi Khusniati
6.	Ira Isa Fausi	Kuni Rofiqah	Samsu Wijayanto
7.	Ratna Palupi	Ririn Nur Atika	Intan Destira
8.	Reza Wahyu Setiardi	Santi Mandasari	Fika Maghfiroh

Tabel Product Moment untuk Uji Validitas Angket

n	Taraf Signif		n	Taraf Signif		n	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,59	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,458	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber : Arikunto Suharsimi, 2007. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta.

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Kartu Bimbingan Skripsi

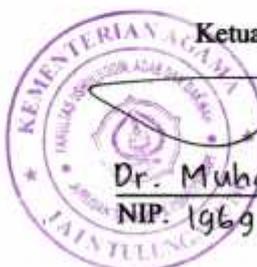


NAMA : Yaswinto
NIM : 3233113015
JURUSAN : Tarawuf Psikoterapi
PROGRAM STUDI :
DOSEN PEMBIMBING : 1. Hj. Uswah Wardiana, M.Si
2.
JUDUL SKRIPSI : Perbedaan Coping stres pada mahasiswa
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
IAIN Tulungagung dalam menyusun skripsi

NO	TANGGAL	MATERI / MASALAH	TTD
1.	6-04-2015	BAB I	UK
2.	13-04-2015	Revisi BAB I	UK
3.	20-04-2015	BAB II & III	UK
4.	15-05-2015	Revisi BAB II & III	UK
5.	03-06-2015	Validasi angket	UK
6.	04-06-2015	Revisi angket	UK
7.	27-07-2015	BAB IV & V	UK
8.	31-07-2015	Revisi BAB IV & V	UK
9.	3-08-2015	Pengumpulan BAB I-V	UK
10.			
11.			
12.			

Catatan : Kartu agar dibawa waktu bimbingan untuk diisi oleh Pembimbing.

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Jazeri, Mpd.
NIP. 19691204 200501 1005

Dosen Pembimbing

Hj. Uswah Wardiana, M.Si
NIP. 19700209 199903 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Jl. Mayor Sujadi Timur 46 Telp. (0355)321513, 321656 Fax. (0355) 321656 Tulungagung Jawa Timur 66221
Website: fuad.iain-tulungagung.ac.id Email: fuad@iain-tulungagung.ac.id

Nomor : In.17/F.III/PP.00.9/ 197 /2015
Lamp : ---
Perihal : **PERMOHONAN IJIN PENELITIAN**

Tulungagung, 15 Juli 2015

Kepada Yth.
Dr. Abad badruzaman, Lc, M.Ag
Dekan Fak. Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN-
Tulungagung
DiTULUNGAGUNG

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Tulungagung mengharapkan dengan hormat atas kesediaan Saudara, bahwa
mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : YASWINTO
NIM : 3233113015
Semester : VIII (Delapan)
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : TASAWUF PSIKOTERAPI

Mohon diberi ijin mengadakan Penelitian (Research) dalam rangka penyusunan
skripsi dengan judul :

**Perbedaan coping stres pada mahasiswa Fak. Ushuluddin, Adab dan
Dakwah IAIN Tulungagung dalam menyusun skripsi**

Demikian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



Muhammad Zainal Abidin, MA
Nip. 19740213 199903 1 002 k



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) TULUNGAGUNG
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jl. Mayor Sujadi Timur no.46 Telp.0355-321513 Tulungagung Jawa Timur 66221
Website: fuad.iain-tulungagung.ac.id e-mail: fuad@iain-tulungagung.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : In.17/F.III/PP.00.9/215 /2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung menerangkan bahwa :

Nama : YASWINTO
NIM : 3233113015
Jurusan : TASAWUF PSIKOTERAPI
Judul Skripsi : Perbedaan Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Dalam Menyusun Skripsi.

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Penelitian di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 10 Agustus 2015

a.n.Dekan
Wakil Dekan I Bd. Akademik



Ahmad Abidin, MA
Nip. 199903 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yaswinto
Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 31 Mei 1993
NIM : 3233113015
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD)
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi (TP)
Semester : VIII (Delapan)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Perbedaan Coping Stress pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi*" adalah betul-betul disusun dan ditulis oleh yang bersangkutan di atas dan bukan pengambilan tulisan orang lain.

Demikian surat pernyataan yang saya buat sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 29 Juni 2015

Penulis,



Yaswinto
Yaswinto
NIM. 3233113015

Lembar Validasi Instrumen

Petunjuk:

- 1) Berdasarkan pendapat Bapak/ Ibu berilah tanda centang () pada kotak yang tersedia dengan:
S (setuju), **KS** (kurang setuju), **TS** (tidak setuju)
- 2) Jika ada yang perlu dikomentari, mohon ditulis pada bagian komentar/ langsung pada instrumen

A. Angket Tingkat Stres

No	INDIKTOR	SKALA PENILAIAN			KETERANGAN
		S	KS	TS	
1.	Kesesuain item dengan judul penelitian				
2.	Kesesuaian item dengan indikator				
3.	Pernyataan item tidak menimbulkan penafsiran ganda				Untuk beberapa item gunakan kalimat yang berbeda sehingga tidak terjadi pengulangan pernyataan
4.	Ketepatan penggunaan kata dan bahasa				Gunakan kata yang jelas dan tidak membingungkan
5.	Informasi yang diberikan cukup untuk memecahkan masalah				

B. Angket *Coping* Stres

No	INDIKTOR	SKALA PENILAIAN			KETERANGAN
		S	KS	TS	
1.	Kesesuain item dengan judul penelitian				
2.	Kesesuaian item dengan indikator				
3.	Pernyataan item tidak menimbulkan penafsiran ganda				Untuk beberapa item gunakan kalimat yang berbeda sehingga tidak terjadi pengulangan pernyataan
4.	Ketepatan penggunaan kata dan bahasa				Gunakan kata yang jelas dan tidak membingungkan
5.	Informasi yang diberikan cukup untuk memecahkan masalah				

Validator



Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

BIOGRAFI PENULIS

Yaswinto terlahir sebagai anak pertama dari pasangan suami istri Sugianto dan Winarti. Penulis lahir di Banjarmasin pada tanggal 31 Mei 1993. Selang 4 tahun penulis pindah tempat tinggal dan besar di Tulungagung, tepatnya di Kecamatan Campurdarat Desa Sawo.

Penulis mengawali pendidikannya di TK Dharma Wanita II Sawo dan lulus tahun 1999. Di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikannya di SDN III Sawo. Pada Tahun 2005 penulis melanjutkan ke MTs Darussalam Ngentrong. Ditingkat Sekolah Menengah Akhir penulis melanjutkan pendidikan di MAN 2 Tulungagung dan lulus pada tahun 2011. Di MAN 2 Tulungagung penulis pernah bergabung di organisasi ITLA'I (Islamic Training Language Artist) dan OTC (Olimpiade Training Center) dengan mengambil kelas biologi.

Pada tahun 2011-2015 penulis melanjutkan pencarian ilmunya di IAIN Tulungagung yang dulunya bernama STAIN Tulungagung dengan mengambil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Selama masa menjadi mahasiswa penulis pernah bergabung di Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP). Pernah juga bergabung di Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) DIMENSI.

Penulis bisa dihubungi di nomor handphone 085736385941, FB: Yaswinto