

**PENGARUH *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN
EMOTIONAL FOCUSED COPING TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA**

SKRIPSI



Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program pendidikan Strata Satu (S-1), Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh:

Eka Fitri Yuliani

NPM: 20170720056

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : **Eka Fitri Yuliani**
NPM : 20170720056
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi mana pun, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 29 Maret 2021

Yang membuat pernyataan:



Eka Fitri Yuliani

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pertama-tama saya haturkan segala puji dan syukur pada Allah SWT, atas berkat, karunia, serta kasih sayang yang tiada henti meliputi saya dan orang-orang terkasih saya. Atas kekuatan yang membuat saya mampu menempuh perjuangan hingga sampai ke titik ini. Shalawat serta salam tak henti terhaturkan untuk Nabi Muhammad SAW. Dengan segala perjuangannya membawa manusia keluar dari kelamnya kejahilan, dan atas inspirasi perjuangan yang selalu menyalakan kembali tekad berjuang di setiap dada ummatnya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya tercinta, kepada Ayahanda Muntoha, Ibunda Leni Sunarsih, dan Ibu Suci Ramadhina. Terimakasih mungkin tidak akan cukup mewakili perasaan saya, untuk dukungan moril dan materi yang selalu membuat saya menjadi kuat dari waktu ke waktu hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam atas berkat, karunia dan kasih sayang yang tidak henti-hentinya meliputi seluruh makhlukNya dan alam ini. Dengan segala kesyukuran penulis ucapkan *alhamdulillah* atas berkat, rahmat serta kekuatan yang Allah SWT berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* terhadap Stres Akademik Mahasiswa”. Shalawat serta salam tak henti terhaturkan pada Nabi Muhammad SAW dengan segala perjuangannya membawa manusia keluar dari kelamnya kejahilan.

Penulis menyadari bahwa perjuangan ini tidak penulis hadapi seorang diri, namun selalu disertai dukungan baik moril maupun materi dari banyak pihak. Dengan demikian, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P., IPM.
3. Dekan Fakultas Agama Islam Dr. Akif Khilmiyah, M.Ag.
4. Ketua sekaligus Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam Anisa Dwi Makrufi M.Pd.I.

5. Dosen pembimbing skripsi yang telah bersabar dan meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penelitian ini Dr. Abd. Madjid, M.Ag.
6. Dosen pembimbing akademik Anisa Dwi Makrufi M.Pd.I.
7. Orang tua tercinta Ayahanda Muntoha, Ibunda Leni Sunarsih, Ibu Suci Ramadhina yang selalu bersabar dan memberi dukungan baik moril dan materi.
8. Sahabat-sahabat terbaik, Ratu Aulia Qonita, Dien Kusma Pharamita, Salma Bilqis, Tinta Mery Syahadah, Athaya Zahra, dan banyak lagi yang tak tersebut.
9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2017.

Adapun dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berharap apa yang penulis usahakan mampu menjadi setitik air dalam oase keilmuan yang luas dan memberi barang setitik manfaat.

Yogyakarta, 29 Maret 2021

Peneliti



Eka Fitri Yuliani

DAFTAR ISI

NOTA DINAS	i
PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Pembahasan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
B. Kerangka Teoritis	20
1. Definisi Stres	20
2. Stres Akademik	23
3. Gejala Stres Akademik.....	24
4. <i>Coping Stress</i>	25
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Subjek Penelitian	34

1.	Hakekat Mahasiswa	34
2.	Pupulasi dan Sampel	36
D.	Teknik Pengumpulan Data	38
E.	Instrumen Penelitian	38
1.	Validitas Instrumen	39
2.	Reliabilitas Instrumen	44
3.	Definisi Operasional.....	45
4.	<i>Blue Print</i> Skala Penelitian	49
F.	Metode Analisis Data	52
1.	Uji Validitas dan Realibilitas	52
2.	Uji Asumsi Klasik.....	52
3.	Analisis Statistik Deskriptif	53
4.	Analisis Statistik Inferensial	53
5.	Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	54
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL.....		55
A.	Profil Jurusan Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	55
1.	Sejarah Singkat.....	55
2.	Visi Misi dan Tujuan.....	56
3.	Struktur Kepengurusan.....	59
B.	Hasil Penelitian.....	59
1.	Analisis Statistik Deskriptif	59
2.	Analisis Statistik Inferensial	127
BAB V PENUTUP		138
A.	Kesimpulan.....	138
B.	Saran	140
C.	Kata Penutup.....	140
DAFTAR PUSTAKA.....		142
<i>Curriculum Vitae</i>		147
LAMPIRAN-LAMPIRAN		148

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel dan Definisi Operasional	46
Tabel 3.2. Blue Print Skala Penelitian	49
Tabel 4.1. Struktur Kepengurusan	59
Tabel 4.2. Uji Validitas Instrumen Problem Focused Coping.....	39
Tabel 4.3. Uji Validitas Instrumen Emotional Focused Coping.....	41
Tabel 4.4. Uji Validitas Indikator <i>Escape Avoidance</i>	42
Tabel 4.5. Uji Validitas Instrumen Stres Akademik.....	42
Tabel 4.6. Uji Reliabilitas Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	44
Tabel 4.7. Uji Reliabilitas Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	45
Tabel 4.8. Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik	45
Tabel 4.9. Analisa Deskriptif Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	60
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	77
Tabel 4.11. Pengkategorisasian <i>Problem Focused Coping</i>	78
Tabel 4.12. Analisa Deskriptif Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	79
Tabel 4.13. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	101
Tabel 4.14. Pengkategorisasian Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	103
Tabel 4.15. Analisa Deskriptif Variabel Stres Akademik	103
Tabel 4.16. Distribusi Frekuensi Variabel Stes Akademik	125
Tabel 4.17. Pengkategorisasian Variabel Stres Akademik.....	126
Tabel 4.18. Uji Normalitas	127
Tabel 4.19. Uji Linieritas Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	128
Tabel 4.20. Uji Linieritas Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	128
Tabel 4.21. Uji Multikolinieritas	129
Tabel 4.22. Uji Autokorelasi	131
Tabel 4.23. Uji Hipotesis	132
Tabel 4.24. Uji Pengaruh Dua Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	134
Tabel 4.25. Uji Pengaruh Variabel <i>Problem Focused Coping</i> dan <i>Emotional Focused Coping</i> terhadap variabel stres akademik.....	135

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	32
Diagram 4.1. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Planful Problem Solving</i>	61
Diagram 4.2. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 1 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	62
Diagram 4.3. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 2 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	63
Diagram 4.4. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 3 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	64
Diagram 4.5. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 4 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	65
Diagram 4.6. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 5 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	66
Diagram 4.7. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Confrontative Coping</i>	67
Diagram 4.8. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 6 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	68
Diagram 4.9. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 7 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	69
Diagram 4.10. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 8 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	70
Diagram 4.11. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Seeking Social Support</i>	71
Diagram 4.12. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 9 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	72
Diagram 4.13. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 10 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	73
Diagram 4.14. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 11 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	74

Diagram 4.15. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 12 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	75
Diagram 4.16. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 13 pada Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	76
Diagram 4.17. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Positive Reappraisal</i>	80
Diagram 4.18. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 1 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	81
Diagram 4.19. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 2 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	82
Diagram 4.20. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 3 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	83
Diagram 4.21. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Accepting Responsibility</i>	84
Diagram 4.22. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 4 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	85
Diagram 4.23. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 5 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	86
Diagram 4.24. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 6 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	87
Diagram 4.25. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 7 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	88
Diagram 4.26. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Self Controlling</i>	89
Diagram 4.27. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 8 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	90
Diagram 4.28. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 9 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	91
Diagram 4.29. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Distancing</i>	92
Diagram 4.30. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 10 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	93

Diagram 4.31. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 11 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	94
Diagram 4.32. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek <i>Escape Avoidance</i>	95
Diagram 4.33. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 12 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	96
Diagram 4.34. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 13 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	97
Diagram 4.35. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 14 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	98
Diagram 4.36. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 15 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	99
Diagram 4.37. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 16 pada Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	100
Diagram 4.38. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek Gejala Fisik Stres Akademik	104
Diagram 4.39. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 1 pada Variabel Stres Akademik	105
Diagram 4.40. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 2 pada Variabel Stres Akademik	106
Diagram 4.41. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 3 pada Variabel Stres Akademik	107
Diagram 4.42. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 4 pada Variabel Stres Akademik	108
Diagram 4.43. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek Gejala Emosional Stres Akademik	109
Diagram 4.44. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 5 pada Variabel Stres Akademik	110
Diagram 4.45. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 6 pada Variabel Stres Akademik	111

Diagram 4.46. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 7 pada Variabel Stres Akademik	112
Diagram 4.47. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 8 pada Variabel Stres Akademik	113
Diagram 4.48. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 9 pada Variabel Stres Akademik	114
Diagram 4.49. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek Gejala Prilaku Stres Akademik	115
Diagram 4.50. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 10 pada Variabel Stres Akademik	116
Diagram 4.51. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 11 pada Variabel Stres Akademik	117
Diagram 4.52. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 12 pada Variabel Stres Akademik	118
Diagram 4.53. Persentase Tanggapan Responden pada Aspek Gejala Kognitif Stres Akademik	119
Diagram 4.54. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 13 pada Variabel Stres Akademik	120
Diagram 4.55. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 14 pada Variabel Stres Akademik	121
Diagram 4.56. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 15 pada Variabel Stres Akademik	122
Diagram 4.57. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 16 pada Variabel Stres Akademik	123
Diagram 4.58. Persentase Tanggapan Responden terhadap Item Nomor 17 pada Variabel Stres Akademik	124
Grafik 4.59. Uji Heteroskedastisitas	130