

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Manusia tidak lepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Dalam pasal 4 dijelaskan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara.

Menurut Syah dalam Chandra (2009) dikatakan bahwa pendidikan berasal dari kata dasar “didik” yang mempunyai arti memelihara dan

memberlatih. Kedua hal tersebut memerlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan tentang kecerdasan pikiran. Pengertian pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Menurut Chandra (2009) Dengan melihat definisi tersebut, sebagian orang mengartikan bahwa pendidikan adalah pengajaran karena pendidikan pada umumnya membutuhkan pengajaran dan setiap orang berkewajiban mendidik. Secara sempit mengajar adalah kegiatan secara formal menyampaikan materi pelajaran sehingga peserta didik menguasai materi ajar.

Ketika kita berbicara mengenai filosofis pendidikan Indonesia, kita tidak dapat mengindahkan hakikat pendidikan Indonesia itu sendiri. Menurut Amien (2005) Pendidikan Indonesia adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang, dan pendidikan nasional adalah pendidikan yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia dan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, serta berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan Indonesia berdasar kepada Pancasila. Pendidikan Indonesia disusun dengan mempertimbangkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila. Hal ini sekiranya sudah cukup tepat, mengingat nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila telah mencakup semua kepribadian bangsa. Pendidikan Indonesia mengarah kepada terciptanya

manusia Indonesia yang memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, intelektual, dan kepribadian.

Salah satu masalah utama yang dihadapi dunia pendidikan tinggi di Indonesia pada saat ini adalah masalah mutu lulusan pendidikan tinggi. Masalah mutu hasil pendidikan tinggi merupakan masalah yang kompleks, salah satu komponen penting yang menentukan kualitas lulusan pendidikan tinggi adalah kualitas tenaga dosen dan kualitas dosen salah satunya ditentukan oleh kemampuannya dalam mengajar. Karena peranan dosen dalam proses pembelajaran adalah sangat sentral. Dalam kaitan ini Soedijarto mengemukakan bahwa tenaga pendidik merupakan motor utama yang mendapat tanggung jawab langsung untuk menerjemahkan kurikulum kedalam bentuk kegiatan belajar mengajar.

Universitas HKBP Nommensen (UHN) Medan merupakan salah satu lembaga pendidikan formal perguruan tinggi swasta ternama yang ada di kota Medan. Universitas HKBP Nommensen (UHN) Medan terdiri dari 10 fakultas yang dapat memberikan wadah bagi setiap mahasiswa agar dapat menggali ilmu sesuai dengan jurusan yang mereka minati. Ada pun 10 fakultas tersebut yaitu: Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Peternakan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Kedokteran.

Kajian penelitian skripsi yang bertemakan tentang skripsi begitu banyak diteliti dan ditulis oleh mahasiswa. Dalam proses menyusun skripsi,

mahasiswa sering mengalami berbagai kendala. Dengan demikian kendala yang dihadapi oleh mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi merupakan tema yang menarik untuk dikaji dan diangkat menjadi topik penulisan skripsi. Karena siap tidak siap mahasiswa pada akhirnya harus menyusun skripsi, bagi mahasiswa skripsi ialah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di bidangnya. Skripsi merupakan salah satu bentuk karya tulis ilmiah dalam bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana (S1). Sedangkan pengertian skripsi menurut kamus besar bahasa Indonesia ialah merupakan suatu bentuk karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian persyaratan dalam menyelesaikan skripsi.

Sebagai sebuah karya ilmiah skripsi memiliki petunjuk tentang penulisan karya ilmiah. Di universitas, penyusunan skripsi selalu mengacu pada buku pedoman penulisan skripsi yang terdapat di buku akademik, yang berfungsi sebagai petunjuk tentang penulisan karya ilmiah. Di Universitas Negeri Jakarta, penjelasan mengenai pedoman penulisan skripsi tertuang di buku pedoman akademik Fakultas Ilmu Sosial (FIS), berdasarkan keputusan Rektor Nomor 544.a/SP/2003. 3 Namun, pada pelaksanaannya penulisan skripsi menggunakan pedoman skripsi yang berlaku di masing-masing fakultas. Hal ini sesuai dengan penjelasan pada PERMENDIKNAS No. 17 Tahun 2014 yang menjelaskan tidak adanya aturan baku dalam penulisan skripsi.

Dengan adanya pedoman penulisan skripsi dan arahan dari dosen pembimbing skripsi, menempatkan skripsi sebagai suatu karya tulis ilmiah

yang tidak bersifat “asal jadi.” Berdasarkan hal tersebut, maka dalam menyusun skripsi mahasiswa harus melibatkan kemampuan berfikir dan kemampuan menulis. Kemampuan berfikir ialah tahap dimana mahasiswa mengolah gagasan dalam pikirannya dengan melibatkan kepekaan membaca fenomena sosial, yang kemudian bisa diangkat untuk menjadi tema skripsi. Kemampuan menulis ialah saat mahasiswa menuangkan gagasan-gagasan secara sistematis dengan permasalahan yang jelas ke dalam bentuk tulisan yakni skripsi dan dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi. Artinya, skripsi merupakan suatu proses kegiatan ilmiah yang tersistematis dalam prosesnya melibatkan interkasi antara mahasiswa dan dosen.

Fenomena yang terjadi beberapa waktu terakhir terkait skripsi cukup mengejutkan. Baru-baru ini, tepatnya sehari menjelang Natal 2018 lalu, warga Jatinangor dikejutkan dengan kasus meninggalnya seorang mahasiswa semester 13 Universitas Padjajaran (Unpad). Mahasiswa berinisial RWP (24 tahun) ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya. Berdasarkan keterangan sejumlah pihak, sebelum meninggal RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi. Pada September 2018 kasus kematian yang diduga diakibatkan persoalan skripsi juga terjadi di Cirebon, Jawa Barat.

Dikutip dari salah satu media nasional Tanah Air, IR (22 tahun) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon tewas gantung diri. Ia merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Lalu pada November 2018, Mahasiswa Universitas Negeri Medan berinisial MMM (23 tahun), juga ditemukan tewas gantung diri.

Diduga kuat ia gantung diri karena stres proposal skripsinya ditolak berulang kali oleh pihak kampus.

Menanggapi fenomena ini, Psikolog dari Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) Salis Yaniardi mengatakan Depresi memang kerap menjadi faktor pendorong orang melakukan bunuh diri. Depresi merupakan tahap seseorang kehilangan harapan dan pikirannya terombang-ambing. Untuk masuk ke tahap depresi, orang-orang ini, menurut Salis, pasti melalui tahap stres. Stres menjadi pintu utama orang masuk ke tahap depresi.

Berdasarkan hasil survei yang Peneliti lakukan pada 20 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi yakni pada Jurusan Agribisnis sebanyak 5 orang, Ekonomi akuntansi 6, Pendidikan dan bahasa 4 orang, dan jurusan Psikologi sebanyak 5 orang. hasilnya terdapat 3 mahasiswa merasa terbebani dengan skripsi, 2 mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi, 3 mahasiswa kesulitan dalam mencari buku referensi, Mahasiswa kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing sebanyak 2 orang, tidak memiliki tempat yang kondusif untuk mengerjakan skripsi sebanyak 1 orang, Mahasiswa dituntut orang tua untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu sebanyak 5 orang, orang tua memaksa agar cepat selesai kuliah tanpa memperhatikan kemampuan mahasiswa sebanyak 1 orang, mahasiswa memiliki masalah lain untuk diselesaikan terlebih dahulu selain skripsi sebanyak 3 orang.

Berdasarkan hasil survei di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami berbagai hambatan yang dapat

menimbulkan stres karena adanya tekanan yang muncul baik itu dari orangtua ataupun dari diri sendiri. Sejalan dengan hambatan yang di hadapi oleh siswa selama pengerjaan skripsi berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Aulia & Utami tentang Gambaran Tingkat Stres mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatanyang sedang mengerjakan skripsi adalah tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat 16 orang (14,8%). Pada hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang di hadapi oleh siswa yang mengerjakan skripsi paling banyak adalah stres sedang.

Menurut Andriyani (2019) setiap individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stres*. Menurut Rasmun (2004), *coping stres* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping stres* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresful.

Dalam mengatasi stres Ada dua tipe *coping stres* yaitu *Problem-solving focused coping* (*coping terpusat masalah*), di mana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dan *Emotion-*

*focused coping* (coping terpusat emosi) di mana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan Andriyani (2019).

Setelah peneliti melakukan survei pada 20 siswa nommensen. Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada dua orang siswa yang telah terlibat dalam survei sebelumnya, berikut pernyataannya:

*“Saya merasa sangat tertekan dalam mengerjakan skripsi ini, awalnya saya mengira skripsi ini gampang. dan setelah saya kerjakan ternyata sangat sulit apalagi revisi dari Dosen pembimbing Idan 2 memaksa untuk melakukan banyak hal . belum lagi keluarga menuntut saya harus lulus Tahun ini. Kalau seandainya saya tidak lulus tahun ini saya bisa saja dipermalukan dan jadi bahan perbincangan tetangga, keluarga dan banyak orang. karena anak tetangga saya ada yang lulus kuliah 5 tahun dia jadi bahan perbincangan semua orang. Dan saya tidak mau seperti itu. Dengan cara beribadah ke Gereja tiap hari minggu, dan setiap hari saya berdoa dan meminta berkat kepada Tuhansupaya diberikan kelancaran dan dipermudah pada saat mengerjakan skripsi. Tindakan yang saya lakukan adalah saya pergikeluarjalan-jalan menghirup udara segar untuk menghilangkan rasa penat lalu mendengarkan musik dan saya memilih tidur karena menurut saya tidur adalah cara yang efektif menghilangkan rasa stress untuk sementara”.*  
(YS, 08 September 2021)

*Stres dan tertekan. Saya merasa jenuh karena ngerjainnya sendiri dan berpikir sendiri. Terkadang aku mau menunda ngerjainnya karena bingung, Bingung karena tidak tau lagi mau buat apa. Caranya dengan berpikir positif kalau aku harus bisa tamat tahun ini jadi aku mulai membangkitkan minatku lagi lalu kalau menurut saya berat saya berhenti sejenak dengan cara menonton dan mendengar musik Korea.*

(ES, 08 September 2021)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah saya lakukan kepada siswa YS dan ES dimana selama penyusunan skripsi mereka mengalami hambatan dan tekanan namun karena mereka masih memiliki pemikiran yang positif dan mencari solusi dari permasalahan yang mereka alami yang menyebabkan mereka kembali bersemangat untuk melanjutkan mengerjakan skripsi sampai



selesai. Karena YS dan ES mencari solusi dan berpikir positif dalam menanggapi penyusunan skripsi yang di hadapi maka YS dan ES telah melakukan *copying stress* dari permasalahan yang mereka hadapi. Begitu juga dengan hasil wawancara yang telah saya lakukan kepada dua responden lainnya dimana hasil dari wawancara yang saya lakukan:

*“Saya merasa sedikit tertekan. Seperti merangkai kata-kata utk dituangkan ke skripsi yang saya buat, dan mencari jurnal bahasa Inggris yang minim didapatkan Tapi saya bawa enjoy aja dalam mengerjakan skripsi saya dan berdoa, berusaha semoga selesai skripsi saya.cara saya yaitu dengan cara mendengar music, buka youtube kadang kalau bosan saya pergi ketaman untuk mencari hiburan dan menenangkan diri sejenak, lalu kembali mengerjakan skripsi”.*

(MS,14 Juni 2021)

*“Ya stresslah.Kesulitannya dalam menyatukan keinginan doping 1&2, mendapatkan jadwal bimbingan dari doping 1, management waktu untuk mengerjakan revisi yang deadlinenya singkat, Mencarik dan bertemu dengan responden langsung untuk wawancara dan observasi ditengah pandemik yang sekarang ini.Diterima aja karna itu udah kenyataannya, berdamai dengan keadaan karna tiap orang itu berbeda-beda. Cara saya yaitu dengan cara Tidur, terus baca novel, nonton youtube”.*

A. (RT, 15 Juni 2021)

Kedua wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa menemukan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi stressor (skripsi) terdapat mahasiswa yang bawa santai, ada juga yang berusaha menerima kenyataan. Fenomena ini disebut dengan fenomena coping stress.Fenomena yang telah diungkapkan sebelumnya mahasiswa berbeda-beda menghadapi masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan hubungan antara situasi yang menekan dengan sumber didalam dirinya sendiri.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo Kendari, dalam proses penyusunan skripsi banyak mahasiswa yang memiliki beragam hambatan atau masalah. Masalah tersebut meliputi kesulitan dalam mencari literatur terkait penelitian, tuntutan-tuntutan dari luar yang membuat motivasi untuk mengerjakan skripsi menurun, kurangnya motivasi untuk mengerjakan skripsi, kesulitan bertemu dosen pembimbing, kurang memiliki pengetahuan tentang metodologi penelitian, revisian yang cukup banyak, minimnya kemampuan dalam tulis menulis yang dimiliki mahasiswa itu sendiri dalam tata cara penulisan skripsi, serta kesulitan untuk menemukan subjek penelitian.

Cohen (Smet, 1994) mendefinisikan coping stres sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal dari luar diri individu. Manfaat yang dapat dipetik oleh mahasiswa yang mampu melakukan coping stres dengan baik, jelas yang bersangkutan memiliki gaya hidup yang sehat, memiliki semangat yang tinggi atau bergairah, sehingga lulus dengan tepat waktu. Mahasiswa penulis skripsi bisa menggunakan coping stres untuk meminimalisir stres saat mengerjakan skripsi. Sebagian mahasiswa tahu bagaimana cara mengatasinya, namun ada juga mahasiswa yang tidak tahu bagaimana meminimalisir stres.

Berdasarkan fenomena yang di alami oleh mahasiswa yang telah di paparkan di atas di mana mahasiswa mengalami hambatan dalam pengerjaan

skripsi yang mengakibatkan stres dan mencari solusi dari stres yang dialami yaitu coping stress maka peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah terkait dengan coping stress mahasiswa penulis skripsi, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran coping stress pada mahasiswa penyusun skripsi
2. Untuk mengetahui seberapa baik coping stress mahasiswa penulis skripsi

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dalam penulisan ini adalah:

1. Untuk mengetahui Bagaimana gambaran coping stress pada mahasiswa penyusun skripsi
2. Untuk mengetahui seberapa baik coping stress mahasiswa penulis skripsi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang penulis harapkan adalah:

1. Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini mampu memberikan informasi bagi pengembangan dan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling mengenai coping stress pada mahasiswa penulis skripsi, sehingga dapat diberikan layanan bimbingan yang sesuai dengan situasi mahasiswa yang sedang skripsi

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi dosen pembimbing akademik

Hasil Penelitian ini dapat digunakan dosen pembimbing akademik sebagai materi untuk merancang suatu kegiatan yang bergerak dalam bidang bimbingan pribadi khususnya dalam melakukan coping stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, melalui kegiatan yang dilakukan diluar kampus.

### b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai informasi agar mahasiswa dapat meningkatkan coping stress saat menulis skripsi terutama pada mahasiswa yang coping stressnya buruk sehingga bisa memaksimalkan skripsi sampai tuntas.

### c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan mampu membantu penelitian lain guna menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam memberikan gambaran mengenai kondisi psikologi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Coping Stress**

##### **2.1.1 Definisi Coping Stress**

Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

Menurut Sarafino (2006) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stress. Taylor juga mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan coping stress (Taylor, 2003).

Menurut Keliat, B.A. (1999) Coping merupakan cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam. Menurut Safaria dan Saputra, (2012) coping stress adalah usaha atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada

untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan sehingga individu dapat bangkit dan menjalani kehidupan seperti semula.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, coping stress adalah upaya pengelolaan kognitif dan perilaku pada individu dalam menanggapi atau menghadapi suatu kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu tersebut

### **2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Coping Stress**

Menurut Keliat, B.A. (1999). ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi coping stress yakni:

#### *a. Kesehatan fisik*

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

#### *b. Keyakinan atau pandangan positif*

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (external locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (helplessness) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (problem solving focused coping).

#### *c. Keterampilan memecahkan masalah*

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif

tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

*d. Keterampilan sosial*

Keterampilan sosial ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara- cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

*e. Dukungan sosial*

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

*f. Materi Dukungan*

Ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

### **2.1.3 Aspek-aspek Coping stress**

Menurut Lazarus dan Folkam (dalam Safaria 2009: 104-105) membagi jenis coping stress ada 2 yaitu :

a. Emotion-focused coping

Suatu masalah atau usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotion-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.

Aspek – aspek emotion-focused coping antara lain :

- 1) *Seeking social* emotional support yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing* yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape avoidance* yaitu mengkhayal mengenai situasi dan melakukan tindakan atau menghindari 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 atau selalu denial.
- 4) *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility* yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- 6) *Positive reappraisal* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang – kadang dengan sifat yang religius.

b. Problem-focused coping

Usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara – cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

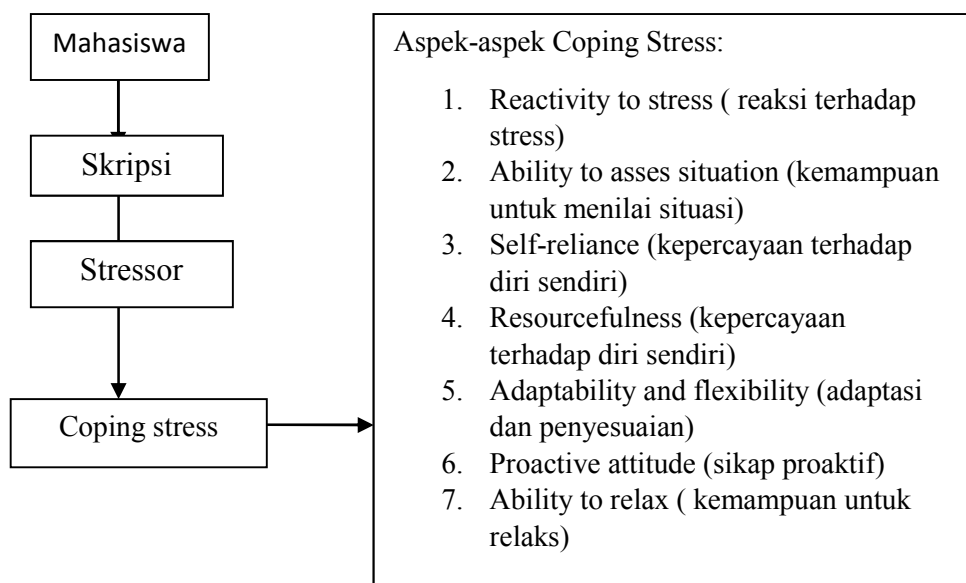
Aspek – aspek problem-focused coping adalah :

- 1) *Seeking informational* support yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang Lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.



- 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.

#### 2.1.4 KerangkaKonseptual



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif Kuantitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan suatu apa adanya. Menurut Nazir (2012) Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.

#### **3.2. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi fokus di dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2016) Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Kerlinger (2006), variabel merupakan konstruk atau sifat yang akan dipelajari yang memiliki nilai yang sangat bervariasi. Kerlinger juga menyebutkan bahwa variabel adalah sebuah simbol atau lambang yang padanya kita letakan sebarang nilai atau bilangan.

#### **3.3. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.3.1 Pengertian *Coping Stress***

Defenisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara kongkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik tuntutan yang

berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (1997) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 1.110 orang.

#### **3.4.2. Sampel**

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst (Djarwanto, 1994: 420). yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik acak sederhana (*simple random sampling*). *Simple random sampling* adalah teknik yang memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Dengan kesempatan yang sama ini, hasil dari suatu penelitian dapat digunakan untuk memprediksi populasi. Pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin untuk tingkat kesalahan 5%. Dikemukakan kembali oleh Prasetyo (2006) yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$
$$n = \frac{1.110}{1+1.110 (0.05)^2}$$

$$= \frac{1.110}{3,5} = 317,142 = 318$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleri atau diinginkan, misalnya 5 %.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 318 Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu metode yang ada di dalam pengumpulan data dengan menggunakan teknik atau cara yang digunakan oleh para peneliti untuk mengumpulkan data (Riduwan 2010:51). Teknik pengumpulan data yang akan saya gunakan adalah menggunakan Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai jumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, dengan menggunakan Skala Likert yang dibagi menjadi dua bagian yaitu aitem Favorable dan aitem Unfavorable yang memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

#### **Tabel Skala 1.1**

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

### 3.6. Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan Teknik analisis data deskriptif. Teknik analisis deskriptif merupakan teknik analisis yang dipakai untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data-data yang sudah dikumpulkan seadanya tanpa ada maksud membuat generalisasi dari hasil penelitian.

Mengenai data dengan statistik deskriptif peneliti perlu memperhatikan terlebih dahulu jenis datanya. Jika peneliti mempunyai data diskrit, penyajian data yang dapat dilakukan adalah mencari frekuensi mutlak, frekuensi relatif (mencari persentase), serta mencari ukuran tendensi sentralnya yaitu: mode, median dan mean (Arikunto, 2010).

Azwar (2013) mengatakan bahwa kategori dibagi atas tiga yaitu, tinggi, sedang dan rendah sebelum data dianalisis secara statistik maka terlebihdahulu dilakukan uji validitas dan rehabilitas data penelitian yang meliputi:

#### 1. Uji Validitas

Menurut Azwar, (2004) uji validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya, hal ini dilakukan karena dalam suatu penelitian ilmiah sangat diperlukan penggunaan alat ukur yang tepat untuk memperoleh data yang akurat.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar, (2004) reliabilitas adalah keterandalan suatu instrumen uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan pendekatan reliabilitas konsistensi internal yaitu *single trial administration* dimana skala hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subjek. Oleh karena itu pendekatan ini mempunyai nilai praktis dan efisiensi yang tinggi. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Dalam uji coba ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS.

