

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN UNTUK
MEMBANGUN STRATEGI *COPING* STRES YANG OPTIMAL**

*(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)*

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh

Annisa Pania Sari

NIM 1703202

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN UNTUK
MEMBANGUN STRATEGI *COPING* STRES YANG OPTIMAL**

*(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)*

oleh

Annisa Pania Sari

NIM 1703202

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Annisa Pania Sari 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

ANNISA PANIA SARI

NIM 1703202

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN UNTUK MEMBANGUN
STRATEGI *COPING* STRES YANG OPTIMAL**

*(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)*

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Anne Hafina, M.Pd.
NIP 196007041986012001

Pembimbing II



Dr. Setiawati, M.Pd.
NIP 196211121986102001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan**



Prof. Dr. H. Juntika Nurihsan, M.Pd.
NIP 196606011991031005

 Scanned with CamScanner

ABSTRAK

Stres merupakan fenomena yang terjadi pada semua mahasiswa. Hal tersebut tidak akan bisa dihindari karena pada dasarnya semua mahasiswa akan menemukan ketidakseimbangan atau tekanan dalam hidup mereka. Bagaimana mahasiswa tersebut menghadapi stres atau situasi penuh tekanan dikatakan sebagai *coping* stres. Oleh karena itu, membangun strategi *coping* stres yang optimal merupakan hal yang penting dalam proses seorang mahasiswa di lingkungan pendidikan. Strategi *coping* stres yang optimal dapat dibangun dengan menggunakan strategi *coping* stres yang efektif dan adaptif. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui instrumen kuesioner dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian ialah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia dengan sampel penelitian sebanyak 198 mahasiswa melalui teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh dari penelitian menggambarkan profil mahasiswa jenjang S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan kecenderungan yang tinggi pada masing-masing aspek, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Implikasi dari hasil penelitian mengenai kecenderungan strategi *coping* stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia pada layanan bimbingan dan konseling akan berupa rancangan layanan bimbingan yang disajikan secara sistematis mengenai efektivitas dan adaptabilitas *coping* untuk membangun strategi *coping* stres yang optimal.

Kata Kunci: Mahasiswa, Rancangan Layanan, Strategi Coping Stres

ABSTRACT

Stress is a phenomenon that occurs in all college students. It is inevitable because basically all students will find an imbalance or pressure in their lives. How the student deals with stress or stressful situations is called coping stress. Therefore, building an optimal coping stress strategy is important in the process of a student in an educational environment. An optimal coping stress strategy can be built by using effective and adaptive coping stress strategies. The research method used is descriptive-quantitative with survey techniques through questionnaire instruments with a cross-sectional research design. The research population was active students of the Guidance and Counseling Study Program at the Universitas Pendidikan Indonesia with a research sample of 198 students through simple random sampling technique. The data obtained from the research illustrates the profile of active undergraduate students of the Guidance and Counseling Study Program of Universitas Pendidikan Indonesia showing a high tendency in each aspect, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. The implications of the research findings regarding the tendency of coping stress strategies in active students of the Guidance and Counseling Study Program of Universitas Pendidikan Indonesia on guidance and counseling services will be in the form of guidance service designs that are presented systematically regarding the effectiveness and adaptability of coping to build optimal coping stress strategies.

Keywords: College Students, Guidance, Coping Stress Strategies

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	II
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
UCAPAN TERIMAKASIH.....	V
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	5
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	8
1.4 MANFAAT PENELITIAN	8
1.5 STRUKTUR PENULISAN SKRIPSI	10
BAB II STRATEGI COPING STRES PADA MAHASISWA DAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI.....	11
2.1 TINJAUAN TEORETIS COPING STRES	11
2.1.1 Definisi Coping Stres.....	11
2.1.2 Aspek Coping Stres	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Coping Stres	17
2.1.4 Dampak Coping Stres	20
2.1.5 Cara Mengukur Coping Stres	21
2.2 TINJAUAN KARAKTERISTIK INDIVIDU PADA MASA DEWASA AWAL DAN MAHASISWA.....	24
2.2.1 Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal.....	24
2.2.2 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	27
2.2.3 Tugas Perkembangan Mahasiswa	30
2.2.4 Aspek Perkembangan Mahasiswa	34
2.2.5 Tantangan pada Mahasiswa	38
2.3 URGENSI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI ..	39
2.3.1 Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Membangun Strategi Coping Stres yang Optimal pada Mahasiswa	39
2.3.2 Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Membangun Strategi Coping Stres yang Optimal	44
2.4 PENELITIAN TERDAHULU.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50

3.1 DESAIN PENELITIAN	50
3.2 RESPONDEN PENELITIAN	52
3.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	52
3.3.1 Populasi Penelitian.....	52
3.3.2 Sampel Penelitian	53
3.4 PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENELITIAN	54
3.4.1 Definisi Operasional Variabel	54
3.4.2 Pengembangan Instrumen Penelitian.....	55
3.4.3 Kisi Kisi Instrumen Penelitian	56
3.4.4 Pedoman Skoring	56
3.4.5 Uji Kelaikan Instrumen.....	57
3.4.6 Uji Validitas Instrumen.....	58
3.4.7 Uji Reliabilitas Instrumen	59
3.4.8 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Diuji.....	61
3.5 PROSEDUR PENELITIAN.....	62
3.6 ANALISIS DATA	62
3.6.1 Verifikasi Data.....	62
3.6.2 Penyekoran Data	63
3.6.3 Kategorisasi Data.....	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
4.1 HASIL PENELITIAN.....	65
4.1.1 Gambaran Umum Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.....	65
4.1.2 Gambaran Umum berdasarkan Aspek Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.....	67
4.1.3 Gambaran Umum Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
4.1.4 Gambaran Umum Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan Angkatan.....	72
4.2 PEMBAHASAN PENELITIAN	75
4.2.1 Profil Umum Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.....	75
4.2.2 Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	87
5.1 SIMPULAN.....	87
5.2 REKOMENDASI.....	87
5.3 KETERBATASAN PENELITIAN	88
DAFTAR PUSTAKA	90
DAFTAR LAMPIRAN	95

DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- American College Counseling Association. (2018). ACCA practice resource guide for telemental health counseling.
- Andreasen, N. C., & Black, D. W. (2001). *Introductory Textbook Of Psychiatry*. USA: British Library.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 469-480.
- Arnett, J. J. (2016). *Human Development: A Cultural Approach*. New Jersey: Pearson.
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 518-529.
- Atmawijaya, I. R. (2018). *Pengaruh Strategi Coping terhadap Stress Pada Perempuan Bali yang Menjalani Triple Roles di Instansi Militer Denpasar*. Tersedia di https://repository.usd.ac.id/23225/2/139114124_full.pdf; diakses pada tanggal 25 November 2019 [Online].
- Babbie, E. (2016). *The Practice of Social Research*. Boston: Cengage Learning.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Benson, J. B. (2003). *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice*. Berlin: Springer.
- Berk, L. E. (2017). *Development Through the Lifespan*. New Jersey: Pearson.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437.
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods (5th ed.)*. Oxford University Press.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: Appleton.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2017). Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 1-17.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 676-684.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Cryan, J., & Martínez, L. F. (2011). Women in transition: A qualitative study of adult women returning to school. *The Career Development Quarterly*, 59(3), 216-227.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Applications*. Newbury Park: SAGE Publications.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Ding, J., & Chang, G. C. (2019). Understanding the mechanisms of peer counseling: A qualitative study of Asian American peer counselors' experiences. *Journal of College Counseling*, 22(2), 169-185.
- Erford, B. (2018). *Transforming the School Counseling Profession*. New York: Pearson.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Folkman, S. (1997). Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (5th ed.)*. Alexandria: American Counseling Association.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdman, H. P., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-227.

- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391-400.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction: Theoretic foundations and program overview. *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications, 281-305*.
- Kartadinata, S. (2007). Teori Bimbingan dan Konseling. *Seri Landasan dan Teori Bimbingan dan Konseling, Tersedia di* http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/195003211974121-SUNARYO_KARTADINATA/TEORI_BIMBINGAN_DAN_KONSELING-2.pdf; diakses pada tgl 3 September 2022 [Online].
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 1-11*.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 665-673*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology, 287-327*.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine Books.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 551-558*.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology, 159-187*.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping style. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415.
- Matud, M. P. (2007). Gender and coping: The parents' role. *Sex Roles, 56*(3-4), 189-198.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi Vol. 2 No. 2, 183-200*.
- Neuman, W. L. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Harlow: Pearson.
- Patterson, G. R. (1974). Intervention for boys with conduct problems: Multiple settings, treatments, and criteria. *American Psychologist, 785-797*.

- Perry, W. G. (1970). *Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years: A Scheme*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Piaget, J. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2019). Perceived campus climate and first-generation college student mental health and well-being: A moderated mediation model. *Journal of counseling psychology*, 474-485.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Sheperis, C. J., Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2020). *Assessment Procedures For Counselors and Helping Professionals*. Hoboken: Pearson.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 216-269.
- Soria, K. M., Troisi, J. D., & Cerny, C. A. (2009). Coming to a new environment: An investigation of factors influencing transfer student adjustment. *Journal of College Student Development*, 50(4), 391-406.
- Stevens, S. S. (1946). On the theory of scales of measurement. *Science*, 103(2684), 677-680.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizki Press.
- Super, D. E., & Nevill, D. D. (1986). The life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 282-298.
- Suranto. (2009). *Hubungan antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri Di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2008/2009*. Universitas Sebelas Maret: Tesis (Online).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics (7th ed.)*. Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.

- Taris, T. W., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. (2001). Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *Work & Stress, 15(1)*, 165-183.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan*. Tersedia di: https://cs.upi.edu/v2/assets/docs/Pedoman_Penyelenggaraan_Pendidikan_UPI_20201.pdf [Online].
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Yusuf LN, S. (2004). *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Banyu Quraisy.
- Yusuf LN, S., & Sugandhi, N. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.