

Nomor: 121/S/PPB.17.12/2020

PROFIL *COPING STRESS*

(Studi Deskriptif *Coping Stress* Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1
Margahayu Tahun Akademik 2020/2021)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh

Nuning Mutiara

1301986

DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

PROFIL *COPING STRESS*

(Studi Deskriptif *Coping Stress* Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1
Margahayu Tahun Akademik 2020/2021)

Oleh
Nuning Mutiara

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Nuning Mutiara
Universitas Pendidikan Indonesia
2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
berulang-ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

NUNING MUTIARA
NIM 1301986

PROFIL *COPING STRESS*

*Studi Deskriptif Coping Stress Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1
Margahayu Tahun Akademik 2020/2021*

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:

Pembimbing I



Prof. Dr. Ahman, M.Pd.
NIP. 195901041985031002

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 197710142001122001

Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 197102191998021001

“Sometimes things have to go very wrong, before they can be right.”

-Unknown

*This thesis is dedicated to my beloved parents and friends,
for their endless love, support, and encouragement.*

ABSTRAK

Nuning Mutiara 1301986 (2020), Profil *Coping Stress* (Studi Deskriptif *Coping Stress* Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu Tahun Akademik 2020/2021), Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian dilatarbelakangi oleh tekanan yang dimiliki oleh peserta didik di sekolah sehingga mengakibatkan stres. Menghadapi ujian, pekerjaan rumah, tugas ekstrakurikuler, jam belajar yang lama, bahkan hubungan yang kurang baik dengan teman sebayanya dapat menjadi sumber utama timbulnya tekanan yang mengakibatkan stres pada peserta didik. *Coping stress* dapat membantu peserta didik menghadapi dan menyelesaikan stres yang dialaminya. Tujuan penelitian selain untuk mendapatkan profil mengenai *coping stress* pada peserta didik, juga untuk melihat kemampuan *coping stress* peserta didik berdasarkan bentuknya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode deskriptif. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan umum *coping stress* peserta didik berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 0,09. Kemampuan *coping stress* pada aspek *problem focused coping* berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 1,10, aspek, *emotion focused coping* berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 0,43, dan *less useful coping* juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata -0,89. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai analisis kebutuhan untuk guru BK dalam memahami coping stress peserta didik sehingga dapat dijadikan dasar untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: *Koping Stres, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Less Useful Coping*

ABSTRACT

Nuning Mutiara 1301986 (2020), *Profile of Coping Stress (A Descriptive Study of Coping Stress Profile 11th Grade Students at SMA Negeri 1 Margahayu Academic Year 2020/2021)*, Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Indonesia University of Education.

This research is motivated by the pressure that students have at school, which causes stress. Facing exams, homework, extracurricular assignments, learning too long, and bad relation with comrades are the main source of becoming stress. Coping stress is one of many ways to help students to face and find solution to their stress problems. The research objective was not only to get a profile regarding stress coping in students, but also to see the stress coping ability of students based on the types. This research uses a quantitative approach, with a descriptive method. The population of this study were 11th grade of SMAN 1 Margahayu Academic Year 2020/2021. The results showed the general tendency of students' stress coping was in the medium category with an average value=0.09. The ability of coping stress in problem focused coping aspect is in medium category with an average value=1.10, the aspect, emotion focused coping is in medium category with an average value of 0.43, and less useful coping is also in the medium category with a value average -0.89. The results of the study can be used as a need analysis for Guidance and Counseling teachers in understanding student coping stress and emotional intelligence can be used as foundation to provide guidance and counseling services effectively and efficiently.

Keyword: *Coping Stress, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Less Useful Coping*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Sistematika Organisasi Skripsi	4
BAB II MEKANISME <i>COPING STRESS</i>	
2.1 Konsep <i>Coping Stress</i>	5
2.1.1 Definisi Stres	5
2.1.2 Faktor-faktor yang Mengubah Stres	6
2.2 Konsep <i>Coping</i>	6
2.2.1 Definisi <i>Coping</i>	6
2.2.2 Fungsi <i>Coping</i>	8
2.3 Bentuk-bentuk <i>Coping</i>	8
2.4 Sumber <i>Coping</i>	11
2.5 Jenis-jenis Strategi <i>Coping</i>	13
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan, Metode, dan Desain Penelitian	17
3.1.1 Pendekatan Penelitian	17
3.1.2 Metode dan Desain Penelitian	17
3.2 Partisipan Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.4 Definisi Operasional Variabel <i>Coping Stress</i>	19
3.5 Instrumen Penelitian	21
3.5.1 Jenis Instrumen	21
3.5.2 Kisi-kisi Instrumen	22
3.6 Prosedur Penelitian	22
3.6.1 Tahap Persiapan	22
3.6.2 Tahap Pengumpulan Data	23
3.6.3 Tahap Pengolahan Data	23
3.6.4 Tahap Penyelesaian	23
3.7 Analisis Data	23
3.7.1 Verifikasi Data	23
3.7.2 Pedoman Skoring	24

3.7.3 Pengkategorian	24
----------------------	----

BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum <i>Coping Stress</i> pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021	26
4.1.2 Gambaran Umum <i>Coping Stress</i> pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Problem Focused Coping</i>	26
4.1.3 Gambaran Umum <i>Coping Stress</i> pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Emotion Focused Coping</i>	27
4.1.4 Gambaran Umum <i>Coping Stress</i> pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Less Useful Coping</i>	28
4.2 Pembahasan	28
4.2.1 Deskripsi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021	28
4.2.2 Deskripsi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Problem Focused Coping</i>	29
4.2.3 Deskripsi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Emotion Focused Coping</i>	31
4.2.4 Deskripsi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021 Berdasarkan <i>Less Useful Coping</i>	32

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan	35
5.2 Rekomendasi	35

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

3.1	Jumlah Populasi Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Margahayu Tahun Ajaran 2020/2021	19
3.2	Kisi-kisi Instrumen <i>Coping Stress</i>	22
3.3	Penilaian Angket <i>Coping Stress</i>	24
3.4	Pengkategorian Skor <i>Coping Stress</i>	24
3.5	Batas Kategori <i>Coping stress</i>	25
4.1	Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i>	26
4.2	Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> pada <i>Problem Focused Coping</i>	27
4.3	Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> pada <i>Emotion Focused Coping</i>	27
4.4	Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Coping Stress</i> pada <i>Less Useful Coping</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: ADMINISTRASI PENELITIAN

- Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing
- Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 Surat Rekomendasi Sidang

LAMPIRAN B: INSTRUMEN PENELITIAN

LAMPIRAN C: PENGOLAHAN DATA PENELITIAN

- Lampiran 6 Uji Validitas
- Lampiran 7 Uji Reliabilitas
- Lampiran 8 Hasil Kecenderungan Umum *Coping Stress*
- Lampiran 9 Kategorisasi *Problem Focused Coping*
- Lampiran 10 Pengolahan Data *Problem Focused Coping*
- Lampiran 11 Kategorisasi *Emotion Focused Coping*
- Lampiran 12 Pengolahan Data *Emotion Focused Coping*
- Lampiran 13 Kategorisasi *Less Useful Coping*
- Lampiran 14 Pengolahan Data *Less Useful Coping*
- Lampiran 15 Data Penelitian *Coping Stress*

LAMPIRAN D: RIWAYAT HIDUP

DAFTAR PUSTAKA

- Agustya, R., dkk. (2011). Intervensi Group Cognitive and Behavioral Therapy (Group CBT) dalam Menangani Remaja dengan Ketergantungan Rokok. *Mind Set*. Vol. 2 No. 2, 90-97
- Andover, M. S., dkk. (2007). Self-mutilation and coping strategies in a college sample. *Suicide Life Threat Behav.* Vol. 37 No.2, 238–43.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bazrafshan, M. R. et al. (2014). Coping Strategies in People Attempting Suicide. *International Journal of High Risk Behavior Addict.* Vol. 3 No. 1
- Bernandes, C. M., dkk. (2013). *An Exploratory Study of Resilience and Coping Strategies Among Portugese-Speaking Immigrant Women Survivors of Domestic Violence*. *American Journal of Psychological Research* volume 5, Number 1.
- Carver, C. S., dkk. (1989). *Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach*. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 56 n0. 2, 267-283
- Carver, C. S., & Smith, J. C. (2010). *Personality and Coping*. *The Annual Review of Psychology*.
- Cohen, dkk. (1986). Social skills and the stress-protective role of Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50 (5), hlm. 963-973.
- Creswell, John. W. (2010). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson
- Haber, A., dan Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan, edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Kriyantono. (2012). *Public Relations & Crisis Management: Pendekatan Critical Public Relations Etnografi Kritis & Kualitatif*. Jakarta: Kencana
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mafazi, N. dan Nuqul, F. L. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi*. Vol. 16 No. 2, 128-137
- Maryam, Siti. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1 No. 2, 101-107

- Matthieu & Ivanof. (2006). *Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters*. Oxford University.
- Melly. (2008). Hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur universitas indonesia. *Skripsi*. Program Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Moradi, A., dkk. (2011). *The Relationship between Coping Strategies and Emotional Intelligence*. *Procedia Social and Behavioral Science* 30 (2011) 748-751.
- Putra, R. P. dan Ariana, A. D. (2016). Gambaran Strategi *Coping Stress* pada Remaja Korban *Cyberbullying*. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 5 No. 1
- Sarafino, E. (2002). *Health psychology*. England: John Willey and Sons.
- Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. (2007). *The Development of Coping*. *Annual Review of Psychology*. 2007, 58 : 119-144.
- Southwick, S. M., dkk. (2011). *Resilience and Mental Health; Challenges Across the Lifespan*. Cambridge University : New York.
- Stuart & Sundeen. 1991. *Pocket guide to psychiatric nursing (ed. 3)*. The Mosby Company : Toronto.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sumintono, B. dan Widhiarso, W. (2013). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: TrimKom
- Wibawa, N. A. K., dan Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1 No. 1, 138-150
- Yani, A. S. 1997. *Analisis konsep coping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta