

**PENGARUH *EMOTION FOCUSED COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI RUMAH KOS PISANG CANDI  
BARAT RT 10 RW 04 DI TENGAH PANDEMI VIRUS CORONA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



LIDYA INVIOLATTA  
15090000079

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama : Lidya Inviolatta  
Nim : 15090000079  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Jurusan : Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Rumah Kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04 Di Tengah Pandemi Virus *Corona*

Malang, 25 Agustus 2021

**DISEJUTUI DAN DITERIMA:**

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul L. N., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi



**PENGARUH *EMOTION FOCUSED COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI RUMAH KOS RT 10 RW 04 DI  
TENGAH PANDEMI VIRUS *CORONA***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Lidya Inviolatta  
15090000079

**Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 09 Agustus 2021**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Fathul Lubabin N., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Nur Azizah, S.Psi., MA

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 09 Agustus 2021

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

#### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Tinggal Di Rumah Kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04 Di Tengah Pandemi Virus *Corona***" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar keserjanaan di perguruan tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Malang, 08 Agustus 2021



Lidya Inviolata

## **MOTTO**

**PERCAYALAH DENGAN KEMAMPUAN DIRIMU MESKI SEMUA ORANG  
MENGATAKAN KAMU TIDAK BISA**

(Lidya Inviolatta, 2021)

**BERTERIMAKASIH LAH AKAN HAL KECIL YANG SUDAH KAMU LAKUKAN,  
KARENA ITU ADALAH KEMAJUAN UNTUK MENUJU HAL BESAR**

(Lidya Inviolatta, 2021)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam, Skripsi ini Penulis persembahkan kepada:

1. Allah Yang Maha Kuasa
2. Orang tua Penulis
3. Para Leluhur di pulau Adonara, NTT
4. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
5. Kerabat Penulis
6. Teman-teman Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, penulis mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada beberapa pihak yang telah ikut berperan dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini, antara lain:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat luar biasa dan kebaikan-kebaikan yang indah sehingga peneliti diberi kesabaran dalam proses akademik, diberikan kekuatan dalam menghadapi setiap pergumulan yang ada karena tanpa kekuatan dari-Nya penulis tidak akan dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kepada Mama dan Bapa, tidak ada kata selain terima kasih karena tidak berhenti mendukung, mendoakan, memotivasi, memberi dorongan, baik secara finansial maupun psikis dan selalu mendengar setiap curahan hati selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai dan juga kepada Windy, yang diam-diam ternyata sangat memperhatikan kakaknya ini walaupun ada dramanya.
3. Kepada tanah kelahiran Adonara, Mo Pana Go Dore serta para leluhur dan nenek moyang yang telah mendahului baik yang berada di pulau Adonara, NTT maupun diluar pulau, penulis mengucapkan terimakasih banyak.
4. Kepada Bu Nawang, Ibu Al, Bu Khotim, Bu Della, Bu Agustin, Bu Ritna dan Bu Deasy, penulis mengucapkan banyak terima kasih untuk segala kebaikan hati baik sebagai Dosen yang mengajar, sebagai Ibu yang mendidik serta sebagai teman untuk berbagi cerita.
5. Kepada Pak Lubab selaku Pembimbing Utama Skripsi, penulis mengucapkan banyak terimakasih karena selalu memberikan

penyemangat untuk terus melanjutkan proses penyelesaian skripsi dan memberikan saran-saran yang membangun dengan kata-kata yang sangat positif.

6. Kepada Bu Azizah, selaku Co Pembimbing, yang senantiasa memberikan kritik dan saran yang membangun serta selalu mengingatkan saat penulis salah penulisan serta susunan dalam penyusunan skripsi, penulis mengucapkan banyak terima kasih.
7. Untuk Kakak Thomas Yulius Bria, penulis mengucapkan banyak terima kasih karena selalu menanyakan progres skripsi dan mengajak jalan-jalan saat lagi jenuh dan tidak bisa berkonsentrasi lagi dalam proses penyelesaian skripsi serta mengenalkan banyak hal baru yang seru.
8. Kepada saudari-saudariku Kak Adma, Whenby, lin, Kak Shelvy, Leni, Sherly, Nova, Tasya, Menik, Dyna, Olivia penulis mengucapkan terimakasih karena sudah menjadi keluarga di kos Sofi 116B yang terus berusaha belajar untuk menerima dan ikhlas akan kesalahan dan perbedaan yang dimiliki.
9. Kepada Monica Sintia Lestari, penulis mengucapkan terimakasih karena selalu ada di berbagai keadaan dan tetap menjadi pribadi yang sama sampai detik ini.
10. Untuk Mas Bro, Mama Ika, Adik Kainan dan Adik Jojo, penulis mengucapkan banyak terimakasih karena sudah menjadi keluarga yang selalu membagi apa saja yang dimiliki dan selalu melibatkan segala kegiatan di daerah Pisang Candi selama ini.
11. Kepada teman-teman kelas C angkatan 2015, terimakasih banyak *yah* untuk semua proses yang terjadi, kalian sangat menyenangkan.

12. Kepada teman-teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi, Kak Shely, Ade, Cindy, Sharel, Denti, terimakasih karena masih meluangkan waktu untuk *sharing* dan saling menguatkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada teman Kak Diah, Deenapes, Fitri, Adik Ivon, Adik Desni, Adik Rikana, Adik Ayu Atb, Adik Angel Atb, terimakasih mau menerima penulis sebagai teman.
14. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu maupun yang direpotkan oleh penulis selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai, penulis ucapkan banyak terima kasih semoga kebaikan yang didapatkan mendapat balasan yang lebih baik lagi.

Malang, 25 Agustus 2021

Penulis

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan judul :”Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Tinggal Di Rumah Kos Pisang Candi Barat RT 10 RW 04 Di Tengah Pandemi Virus *Corona*”. Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Rumah Kos RT 10 RW 04 Di Tengah Pandemi Virus *Corona*. Dalam penelitian ini peneliti tidak serta-merta mendapat kemudahan, semua dilewati atas berkat dan rahmat Tuhan yang begitu luar biasa membimbing umatnya menjadi kuat dalam setiap pergumulan dan pencapaian saat ini semua karena kebaikan Tuhan Yang Maha Esa.

Penulisan ini tidak semata-mata hasil kerja penulis sendiri melainkan juga berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non-materi. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi hingga selesai.

Malang 08 Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	9
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	14
A. Stres Akademik .....	14
1. Pengertian Stres Akademik .....	14
2. Aspek – aspek Stres Akademik .....	15
3. Faktor-faktor Stres Akademik .....	19
4. Dampak Stres Akademik .....	21
B. <i>Emotion Focused Coping</i> .....	23
1. Pengertian Emotion Focused Coping .....	23
2. Aspek-aspek Emotion Focused Coping .....	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emotion Focused Coping .....	26

C. Mahasiswa .....	27
D. Hubungan Emotion Focused Coping dengan Stres Akademik .....	27
E. Kerangka Pemikiran .....	29
F. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	30
1. Identifikasi Variabel .....	30
2. Operasional Variabel .....	30
B. Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
3. Metode Pengambilan Sampel .....	32
C. Cara Pengumpulan Data .....	32
1. Metode Pengumpulan Data .....	32
2. Validitas dan Reliabilitas .....	34
a. Validitas .....	34
b. Reliabilitas .....	35
C. Desain Penelitian .....	35
C. Cara Analisis Data .....	35
1. Uji Normalitas .....	35
2. Uji Lineritas .....	36
3. Analisis Hipotesis .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Subyek .....	37
B. Deskripsi Data .....	37
1. Deskripsi Data .....	37
2. Validitas Skala Data Penelitian .....	40
3. Reliabilitas Skala Data Penelitian .....	40
C. Hasil Penelitian .....	41
1. Uji Asumsi .....	41
a. Uji Normalitas .....	42

b. Uji Linieritas .....	42
2. Uji Hipotesis .....	43
D. Pembahasan .....	44
BAB V PENUTUP .....	47
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala.....	33
Tabel 2 Blue print Skala Stres Akademik .....	33
Tabel 3 Blue Print Skala Emotion-Focused Coping.....	34
Tabel 4 Tabel Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas.....	35
Tabel 5 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik .....	38
Tabel 6 Rumus Skor Standar .....	38
Tabel 7 Kategori Data Emotion Focused Coping .....	38
Tabel 8 Kategori Data Stres Akademik .....	39
Tabel 9 Reliabilitas Skala Emotion Focused Coping dan Stres Akademik.....	41
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 11 Hasil Uji Linieritas.....	43
Tabel 12 Hasil Pengujian Hipotesis.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian .....	29
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Tryout Emotion Focused Coping dan Stres Akademik.....	53
Lampiran 2 Hasil Aiken's V Skala Stres Akademik Dan Skala Emotion Focused Coping .....	65
Lampiran 3 Tabulasi Uji Coba Skala Stres Akademik dan Emotion Focused copin .....	67
Lampiran 4 Skala Setelah Try Out .....	70
Lampiran 5 Validitas dan Reliabilitas Skala Emotion Focused Coping dan Stres Akademik .....	80
Lampiran 6 Skala Penelitian .....	83
Lampiran 7 Tabulasi Penelitian Skala emotion focused coping & Skala stres akademik .....	94
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas .....	98
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas .....	100
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis .....	102
Lampiran 11 Lembar Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup .....	104

**PENGARUH *EMOTION FOCUSED COPING* TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI RUMAH KOS PISANG CANDI  
BARAT RT 10 RW 04 DI TENGAH PANDEMI VIRUS CORONA**

**Lidya Inviolatta**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

**INTISARI**

Virus Corona membuat pemerintah menetapkan beberapa kebijakan guna menekan laju penyebaran virus tersebut. Berbagai kebijakan tersebut gangguan psikologis masyarakat salah satunya mahasiswa. Gangguan tersebut seperti stres, kecemasan berlebihan khawatir, ketakutan bahkan depresi. Sepanjang penerapan kebijakan tersebut mahasiswa melakukan segala kegiatan akademik secara daring sehingga rentan mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami dan terjadi dalam lingkungan pendidikan baik lingkungan sekolah maupun lingkungan kampus. Siswa-siswi maupun mahasiswa dapat mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik jika tidak mampu menerima tuntutan akademik mulai dari padatnyajadwal pelajaran dan rumitnya kurikulum. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Untuk mengatasi stress, ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Salah satunya yaitu dengan *emotion focused coping*. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber masalah individu secara langsung yang timbul akibat pengaruh sumber masalah atau kondisi yang menimbulkan efek negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres akademik dengan menggunakan metode kuantitatif dan skala psikologi yaitu kuisisioner. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Analisis hipotesis yang digunakan yaitu korelasi regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS. Hasil penelitian ini yaitu sebesar 78,1%, ini menunjukkan bahwa Stres Akademik (Y) dapat dipengaruhi dari *Emotional Focused Coping* (X) sebesar 78,1%. Adapun 21,9% lainnya dipengaruhi oleh skala lain selain *Emotional Focused Coping* (X). Pengaruh antara variable X dan Y bersifat negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik *emotion focused coping* mahasiswa maka semakin rendah stress akademiknya.

Kata kunci : *Emotional Focused Coping*, Stres Akademik

**THE EFFECT OF EMOTION FOCUSED COPING ON ACADEMIC STRESS ON  
STUDENTS LIVING IN INDEKOST AT PISANG CANDI BARAT RT 10 RW 04  
IN THE MIDDLE OF THE CORONA VIRUS PANDEMIC**

**Lidya Inviolatta**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

**ABSTRACT**

*The Corona virus has made the government set several policies to reduce the rate of the spread of the virus. The various policies are psychological disorders of the community, one of which is students. These disorders such as stress, excessive worry, fear and even depression. Throughout the implementation of the policy, students carry out all academic activities boldly so that they are vulnerable to academic stress. Academic stress is stress that is experienced and occurs in the educational environment, both in the school environment and the campus environment. Students and students can experience boredom and stress in the academic field if they are not able to accept academics starting from the hectic schedule of lessons and complicated curriculum. Stress that cannot be controlled or overcome by students will affect their thoughts, feelings, physical reactions, and behavior. There are several ways to deal with stress. One of them is with emotion focused coping. Emotion focused coping is a strategy to relieve individual emotions without having the conditions that are the source of the individual's problems directly change those that arise as a result of the influence of the source of the problem or conditions that cause negative effects. The purpose of this study was to determine the effect of coping focus on academic stress by using quantitative methods and psychological scales, namely questionnaires. The sampling technique is saturated sampling. Hypothesis analysis used is simple linear regression correlation using SPSS program. The results of this study are 78.1%, this shows that Academic Stress (Y) can be influenced by Emotional Focused Coping (X) by 78.1%. The other 21.9% were influenced by a scale other than Emotional Focused Coping (X). The influence between variables X and Y is negative. It is developed that the better the focus on dealing with students, the more their academic stress increases.*

*Keywords: Emotional Focused Coping, Academic Stress*