

**PENGARUH TINGKAT RESILIENSI TERHADAP *COPING STRESS*
PADA MAHASISWA PEREMPUAN YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Melina Dwinawati Halim

18090000063

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Melina Dwinawati Halim

NIM : 18090000063

Universitas : Universitas Merdeka Malang

Fakultas : Psikologi

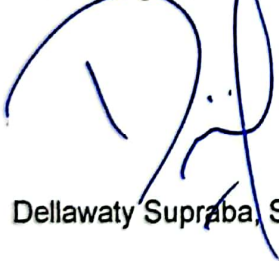
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Resiliensi Terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Malang, 14 Februari 2023

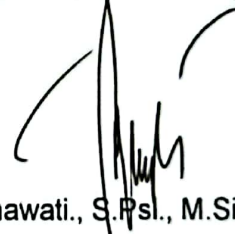
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Agustin Rahmawati., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**PENGARUH TINGKAT RESILIENSI TERHADAP *COPING STRESS*
PADA MAHASISWA PEREMPUAN YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Melina Dwinawati Halim

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 25 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Dr. Agustin Rahmawati.,S.Psi.,M.Si.,Psikolog

Sekretaris Penguji

R. Wahyu Widodo, S.Psi.,M.Th.,M.Si

Anggota Penguji

Ritna Sandri S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

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

14 Februari 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melina Dwinawati Halim
Nomor Pokok : 18090000063
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Resiliensi Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
Lokasi Tempat Penelitian : Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Jaksa Agung Suprpto 53, Malang, Jawa Timur
Nomor Telp/email : 081217175477/
melinadwinawati.md@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut diatas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 14 Februari 2023



Melina Dwinawati Halim

MOTTO

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

(Filipi 4:6)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk:

- Tuhan yang selalu memberi kekuatan
- Diri sendiri yang tetap semangat dan berjuang
- Mama dan Papa yang selalu mendoakan
- Keluarga dan Saudara yang *men-support*

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terikat. Oleh karena itu kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ucapan terima kasih kepada Tuhan Yesus yang menjadi penolong terhandal yang menolong penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk kebaikan-Nya yang penulis alami selama berada di bangku kuliah.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Ucapan terima kasih kepada kedua orangtua dan saudara yang selalu memberi dukungan secara materi, emosional dan moral
4. Ibu Agustin Rahmawati., S.Psi., M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis yang selalu menuntun penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi.
5. Bapak R. Wahyu Widodo, S.Psi.,M.Th.,M.Si sebagai dosen pembimbing penulis yang membantu penulis dalam menyusun skripsi dengan sabar.
6. Setiap dosen yang telah membimbing dan memberikan ilmu dari semester 1
7. Sahabat dan teman teman yang membantu ketika penulis memiliki masalah dalam penyusunan skripsi
8. Sdr. Excel Muladi Bandu S.T. selaku support system penulis yang selalu mendukung dalam keadaan apapun dan memberi semangat dalam bentuk materi dan emosional.

9. Rekan rekan guru sekolah minggu yang mendukung dalam doa dan semangat selayaknya keluarga dalam Tuhan.
10. Diri sendiri yang tidak menyerah dan melakukan terbaik dalam setiap proses penyusunan skripsi sampai selesai

Malang, 6 Februari 2023



Melina Dwinawati Halim

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pengaruh Tingkat Resiliensi Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, semua kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis butuhkan dan akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi segala pihak yang memerlukan.

Malang, 30 Januari 2023



Melina Dwinawati Halim

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
Intisari.....	xv
Abstract	xvi
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. <i>Coping Stress</i>	9
B. Resiliensi	15
C. Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Coping Stress</i>	20
D. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	21
E. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	22

B.	Subjek Penelitian.....	23
C.	Cara Pengumpulan Data	24
D.	Desain Penelitian.....	28
E.	Cara Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		31
A.	Deskripsi Subjek.....	31
B.	Deskripsi dan Analisa Data.....	32
C.	Hasil	40
D.	Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		48
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN		55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert	25
Tabel 2. BluePrint Coping Stress	26
Tabel 3. Blue Print Resiliensi	27
Tabel 4. Data Responden Hasil Penelitian	31
Tabel 5. Skor Hipotetik dan Skor Empiris	32
Tabel 6. Rumus Skor Standar	32
Tabel 7. Kategorisasi Skala Coping Stress	33
Tabel 8. Kategori Skala Resiliensi	34
Tabel 9. Blueprint skala coping stress sebelum tryout	35
Tabel 10. Blueprint skala coping stress setelah tryout	36
Tabel 11. Blueprint skala resiliensi sebelum tryout	38
Tabel 12. Blueprint skala resiliensi setelah tryout	38
Tabel 13. Reliabilitas Skala Coping Stress dan Resiliensi	39
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 15. Tabel Hasil Linearitas Coping Stress dan Resiliensi	41
Tabel 16. Koefisien	41
Tabel 17. Uji Nilai Signifikan	42
Tabel 18. Koefisien Regresi sederhana	43
Tabel 19. Uji Korelasi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	21
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Coping Stress.....	56
Lampiran 2. Skala Resiliensi.....	59
Lampiran 3. Tabulasi data Coping Stress	61
Lampiran 4. Tabulasi data Resiliensi	66
Lampiran 5. Validasi Coping Stress	69
Lampiran 6. Validasi Resiliensi	72
Lampiran 7. Berita Acara Turnitin dan Riwayat Hidup.....	74

PENGARUH TINGKAT RESILIENSI TERHADAP *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PEREMPUAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Melina Dwinawati Halim

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Intisari

Banyak mahasiswa yang merasa takut dalam prosesnya sehingga menimbulkan stres tersendiri dan menciptakan berbagai *coping stress*. Penulisan skripsi menuntut secara mandiri mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi antara lain; kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing. Penting bagi mahasiswa, khususnya yang sedang menulis skripsi, memiliki kemampuan mengelolah stres dengan baik sehingga tidak merasa stres terus menerus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kountul, dkk (2018) saat mengalami stres. Berdasarkan data penelitian Puteri (2014) menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki tingkat *coping stress* rendah berkisar 55% . Smet (1994), menyebutkan bahwa *coping stress* dapat dipengaruhi oleh faktor karakteristik kepribadian yang meliputi kestabilan emosi secara lazim, kepribadian tabah (*hardiness*), kekebalan dan daya tahan (*resilience*).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu apakah tingkat resiliensi mempengaruhi *coping stress* mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode skala dalam pengumpulan datanya. Desain penelitian yang digunakan merupakan desain non-eksperimen dimana subjek dalam penelitian tidak mendapatkan intervensi (Heryana, 2020). Dalam melakukan analisis data, peneliti akan dibantu oleh program SPSS. Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana di atas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 19,822 koefisien variabel bebas (X) adalah sebesar 1,046. Sehingga diperoleh persamaan regresi $Y=19,822+1,046X$, nilai konstanta tersebut menjelaskan bahwa ketika resiliensi bernilai 0, maka *coping stress* memiliki nilai 19,822. Selanjutnya nilai positif (1,046) yang terdapat pada koefisien regresi, dimana setiap kenaikan satu satuan variabel resiliensi akan akan menyebabkan kenaikan *coping stress* 1,046.

Kata kunci: resiliensi, *coping stress*, mahasiswa, skripsi, stres

THE INFLUENCE OF LEVEL OF RESILIENCY ON COPING STRESS IN FEMALE STUDENTS WHO ARE WRITING THESIS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Melina Dwinawati Halim

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Abstract

Many students feel scared in the process, causing their own stress and creating various *stress copings*. Thesis writing requires independently finding solutions to the problems faced, including; difficulty finding literature, limited funds, not used to writing in the sense of writing scientific papers, less familiar with scheduled work systems with such strict timings and problems with supervisors. It is important for students, especially those who are writing a thesis, have the ability to manage stress well so as not to feel stressed. Based on research conducted by Kountul, et al (2018) when experiencing stress. Based on research data Puteri (2014) shows that women who have low *stress coping* levels are around 55%. Smet (1994), mentioned that *coping stress* can be influenced by personality characteristics which include general emotional stability, *hardiness*, immunity and *resilience*.

This study aims to find out whether the level of resilience affects the *coping stress* of female students who are compiling a thesis at the Merdeka University of Malang. In this study, researchers used the scale method in their data collection. The research design used is a non-experimental design where the subjects in the study do not get intervention (Heryana, 2020). In conducting data analysis, researchers will be assisted by the SPSS program. The results of the calculation of the coefficient regression above show that the value of the constant coefficient is 19.822 the coefficient of the free variable (X) is 1.046. So that the regression equation $Y = 19.822 + 1.046X$ was obtained, the value of the constant explained that when resilience is worth 0, then *coping stress* has a value of 19.822. Furthermore, the positive value (1.046) contained in the regression coefficient, where each increase in one unit of resilience variable will cause an increase in *coping stress* of 1,046.

Keywords: resilience, *coping stress*, student, thesis, stress