

**PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Laila Nur Khodija

201910515020



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Laila Nur Khodija

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515020

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801

Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Laila Nur Khodija
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515020
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024


MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Erik Saut H. Hutahaeen, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902
Penguji I : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801
Penguji II : Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

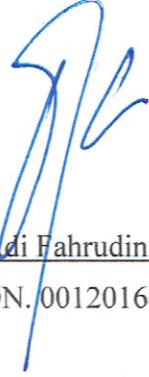
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.

NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 24 Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan,



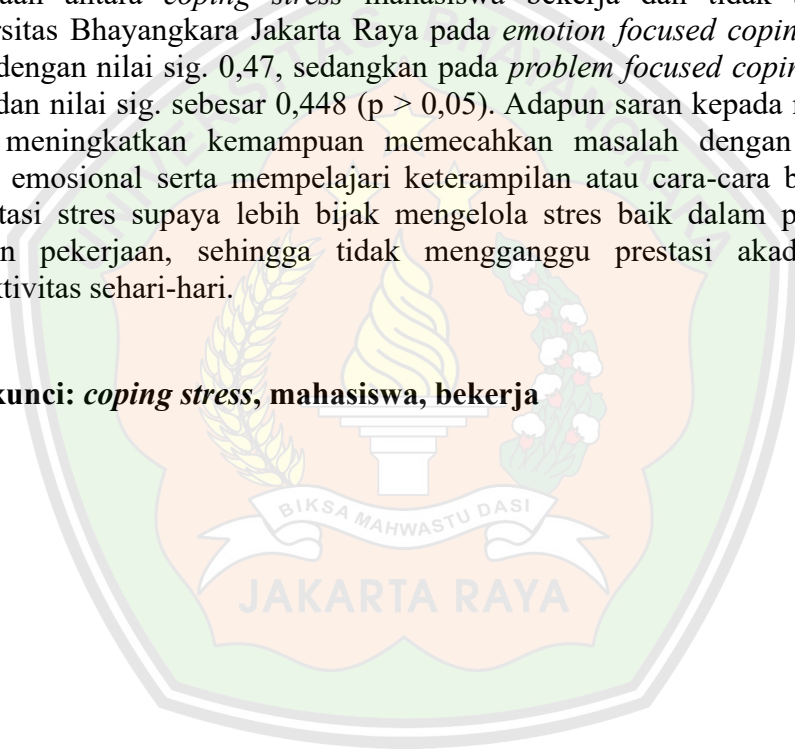
Laila Nur Khodija
201910515020

ABSTRAK

Laila Nur Khodija. 201901515020. Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa bekerja dan tidak bekerja dari seluruh fakultas di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berjumlah 120 orang yang diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji *independent sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara *coping stress* mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada *emotion focused coping* nilai $t = 0,719$ dengan nilai sig. 0,47, sedangkan pada *problem focused coping* nilai $t = 0,761$ dan nilai sig. sebesar 0,448 ($p > 0,05$). Adapun saran kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dengan mengatur respon emosional serta mempelajari keterampilan atau cara-cara baru dalam mengatasi stres supaya lebih bijak mengelola stres baik dalam perkuliahan maupun pekerjaan, sehingga tidak mengganggu prestasi akademik dan produktivitas sehari-hari.

Kata kunci: *coping stress*, mahasiswa, bekerja

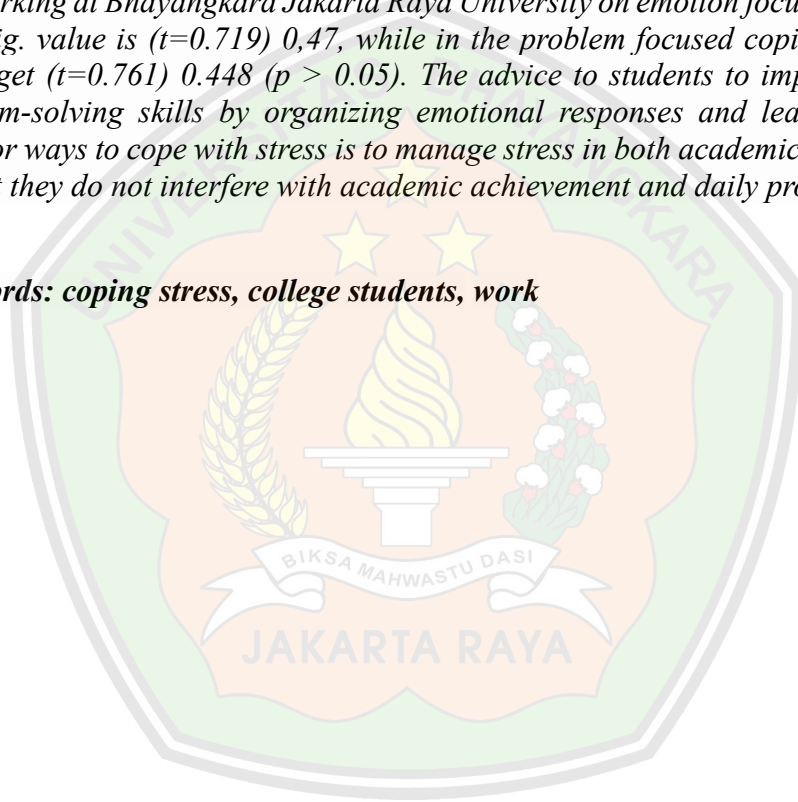


ABSTRACT

Laila Nur Khodija. 201901515020. Coping Stress Difference in Students Who Work and Do Not Work at Bhayangkara Jakarta Raya University.

Abstract. *This research aims to find out the difference in coping stress in students who work and do not work at Bhayangkara Jakarta Raya University. This study used a quantitative descriptive approach. The samples that used in this study were students who working and non-working from all faculties at Bhayangkara Jakarta Raya University, researchers used convenience sampling techniques. The data analysis method used is an independent sample T-test. Research results show that there is no difference coping stress between with students working and not working at Bhayangkara Jakarta Raya University on emotion focused coping with sig. value is ($t=0.719$) 0,47, while in the problem focused coping the sig. value get ($t=0.761$) 0.448 ($p > 0.05$). The advice to students to improve their problem-solving skills by organizing emotional responses and learning new skills or ways to cope with stress is to manage stress in both academics and jobs, so that they do not interfere with academic achievement and daily productivity.*

Keywords: *coping stress, college students, work*



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh.

Segala puji bagi Allah SWT yang telah menganugerahkan kasih dan sayang-Nya. Shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, serta keluarga, kerabat, sahabat, dan seluruh umat Allah SWT. Entah sudah berapa emosi yang terbuang, berapa kekecewaan yang terpendam, berapa keprihatinan yang tersimpan dan berapa harapan yang terenggam mengiringi hari-hari penulis, *alhamdulillah* skripsi ini telah terselesaikan.

Terhadap segala proses yang dilalui, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada orang-orang hebat di bawah ini yang dengan tulus serta ikhlas mengulurkan tangan untuk membagi pengetahuan, pengalaman, dan pelajaran berharga kepada penulis.

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M., rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan fasilitas selama penulis kuliah di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D, dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si., dosen pembimbing pertama skripsi, terima kasih telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran dan buah pikir yang sangat membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog, dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu penulis dan memberikan bimbingan selama kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
5. Seluruh jajaran dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmunya selama penulis kuliah di Fakultas Psikologi.

6. Keluarga tercinta, terutama Ayah Syamsun Isnaeni dan Ibu Rohaenih, terima kasih atas do'a yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak terhingga, semangat juang, dan menjadi motivasi luar yang biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Aulya Nur Afifah dan Elmira Nur Zaheen, kedua adik penulis yang selalu menghibur dan mewarnai hari-hari penulis selama menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman Fakultas Psikologi 2019, Alya Rizkiani Putri, Shafa Nursakinah, Zahra Hapsanti, dan Nabiilah Dwi Syaputri yang telah menemani penulis berjuang selama proses menyelesaikan skripsi.
9. Rekan-rekan alumni Fakultas Psikologi, Alvina Damayanti, S.Psi., Rommy Sulisty, S.Psi., Dwi Rahma Nurazizah, S.Psi., Yuli Vajarwati, S.Psi., dan Marlina Sari, S.Psi., yang senantiasa memberikan energi positif kepada penulis.
10. Kepada diri penulis sendiri, yang sudah bekerja keras dan percaya diri dalam membuat karya besar ini. Terima kasih untuk tidak berhenti berjuang, kamu hebat dan akan selalu seperti itu, Laila. Semoga semua yang kamu korbankan dan perjuangkan berbuah hasil yang indah.

Penulis menyadari, skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna yang disebabkan oleh keterbatasan penulis. Meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan pengetahuan baru bagi semua pihak yang membutuhkan serta membacanya.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh.

Jakarta, 24 Januari 2024

Laila Nur Khodija

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	14
1.4.1 Manfaat Teoritis	14
1.4.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 <i>Coping Stress</i>	15
2.2 Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	16
2.3 Bentuk Strategi <i>Coping Stress</i>	18
2.4 Faktor <i>Coping Stress</i>	18
2.5 Macam-Macam <i>Coping</i>	19
2.6 Metode <i>Coping</i>	22
2.7 Alat Ukur Yang Digunakan.....	23

2.8	Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Tipe penelitian	25
3.2	Variabel Penelitian	25
3.3	Definisi Operasional	26
3.4	Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1	Populasi	26
3.4.2	Sampel.....	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	27
3.6	Validitas dan Reliabilitas	29
3.6.1	Validitas.....	29
3.6.2	Reliabilitas.....	29
3.7	Analisis Data.....	29
3.7.1	Uji Normalitas	30
3.7.2	Uji Homogenitas	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Profil Responden Penelitian	31
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2.1	Persiapan Penelitian	32
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	33
4.2.3	Validitas dan Realiabilitas Alat Ukur Penelitian	33
4.3	Hasil Penelitian.....	35
4.3.1	Uji Asumsi Penelitian.....	35
4.3.2	Kategorisasi Subjek Penelitian <i>Coping Stress</i>	36

4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
5.2.1 Saran Teoritis	44
5.2.2 Saran Praktis	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala <i>Likert Coping Stress</i>	27
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Coping Stress</i>	28
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	31
Tabel 4. 2 Validitas Skala <i>Coping Stress</i>	34
Tabel 4. 3 Reliabilitas Skala Penelitian	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas	35
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Coping Stress</i>	38
Tabel 4. 6 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Rentang Skor	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i>	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Butir Aitem Skala Coping Stress	52
Lampiran 2 – Google Form Kuesioner	55
Lampiran 3 – Bukti Penyebaran Kuesioner	57
Lampiran 4 – Tabulasi Data Ms. Excel	58
Lampiran 5 – Hasil Uji Validitas Skala <i>Coping Stress</i>	62
Lampiran 6 – Hasil Uji Reliabilitas	63
Lampiran 7 – Hasil Uji Normalitas	64
Lampiran 8 – Hasil Uji Homogenitas	65
Lampiran 9 – Hasil Uji Korelasi	66
Lampiran 10 – Hasil Uji Kategori.....	67
Lampiran 11 – Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-test</i>	70
Lampiran 12 – Hasil Cek Plagiarisme	73
Lampiran 13 – Kartu Bimbingan Skripsi	74