

**HUBUNGAN ANTARA MODEL-MODEL COPING STRES  
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

**SKRIPSI**

**UTOMO**

**(04410005)**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

**2008**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA MODEL-MODEL COPING STRES  
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

Disusun Oleh:

**Utomo  
(04410005)**

Disetujui Oleh:

**Prof. Drs. H.M. Kasiram, M.Sc**

**NIP.150 054 684**

Mengetahui;

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang

**Drs.H. Mulyadi, M.Pd. I**

**NIP. 150 206 243**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA MODEL-MODEL COPING STRES DENGAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

**SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Utomo (04410005)**

Telah di pertahankan di Dewan Penguji pada Tanggal 12 April 2008  
Dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk  
Memperoleh Sarjana Psikologi (S. Psi)

**Susunan Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

**1. Penguji Utama**

Drs. H. Yahya, M.A

NIP. 150 246 404

\_\_\_\_\_

**2. Ketua/ Penguji**

Endah Kurniawati, M. Psi

NIP.150 300 643

\_\_\_\_\_

**3. Sekretaris/ Pembimbing**

Prof. Drs. H. M. Kasiram, M. Sc.

NIP. 150 054 684

\_\_\_\_\_

**Mengesahkan,**

Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I**

**NIP. 150 206 243**

*Motto:*

*" Sesungguhnya Allah akan meninggikan beberapa derajat orang yang berilmu "*



## PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda (Wardi) dan Ibunda (Murtiah) yang selalu menyayangi dan mencintai tiada henti. Kesabaran untuk membesarkan, membimbing, mendidik, serta memberikan dorongan moril, spiritual, maupun materiil yang tak terhingga dan tidak terbayarkan oleh apapun.
2. Keluarga Besar di rumah, terima kasih atas dukungannya.
3. Guru-guru saya, Bapak Mastur, Bapak Suntardani, Pak Imam, Bu Qomariah, Bu Endang, Pak Wachid, Ibu Istianah, Ibu Siswinayu, Bu Yulia, Prof. Drs. Kasiram, M.Sc, Pak Yahya, Pak Andik, Bu Endah, Bu Iin, Pak Ardi, Pak Helmi, dan lainnya.
4. Teman-teman asisten Laboratorium Psikologi, Mbak Alfi, Mbak Eka, Mbak Lina, Mbak Ninik, Mbak Khorij, Mbak Asmaul, Izul, Zalfa, Hafid, Ila, Elok, Jihad.
5. Teman-teman FK3 UIN Malang .
6. Sahabat dan orang-orang tercinta, Budiono, Mas Febri, Mas Shodiq, Mas Gusti, Zohri, Bung Fadli "Al-Banjari", Sukron, Liza Ayu Wulandari, Ardini Puji Wilujeng, Mbak Lia, Dik Dian, Indah, Bang Khoir, Mas Sujak dan Bapak-Bapak Perpus, Pak Joyo, Remon, Irfan "Pacul", Wirawan, Gunawan dan anak-anak 'Kopler'
7. Dan siapapun yang telah memberikan jasa baiknya kepada penulis sehingga penulis mendapat apa yang dicita-citakan.

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur selalu kita panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan karunia dan rahmatnya sehingga kelancaran jalan untuk menuju masa depan semakin mantap dalam menyelesaikan syarat memperoleh gelar kesarjanaan (S, Psi)

Sholawat dan salam semoga senantiasa terlipahkan kepada Junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Yang telah menyempurnakan Agama Islam sehingga kita semua selamat dunia dan akhirat.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari beberapa pihak terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan motivasi, saran dan kritikan yang konstruktif dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan sudah tentu ucapan terima kasih saya haturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Malang.
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. Prof. Drs. H. Kasiram, M.Sc selaku Dosen Pembimbing sekaligus dosen Wali.

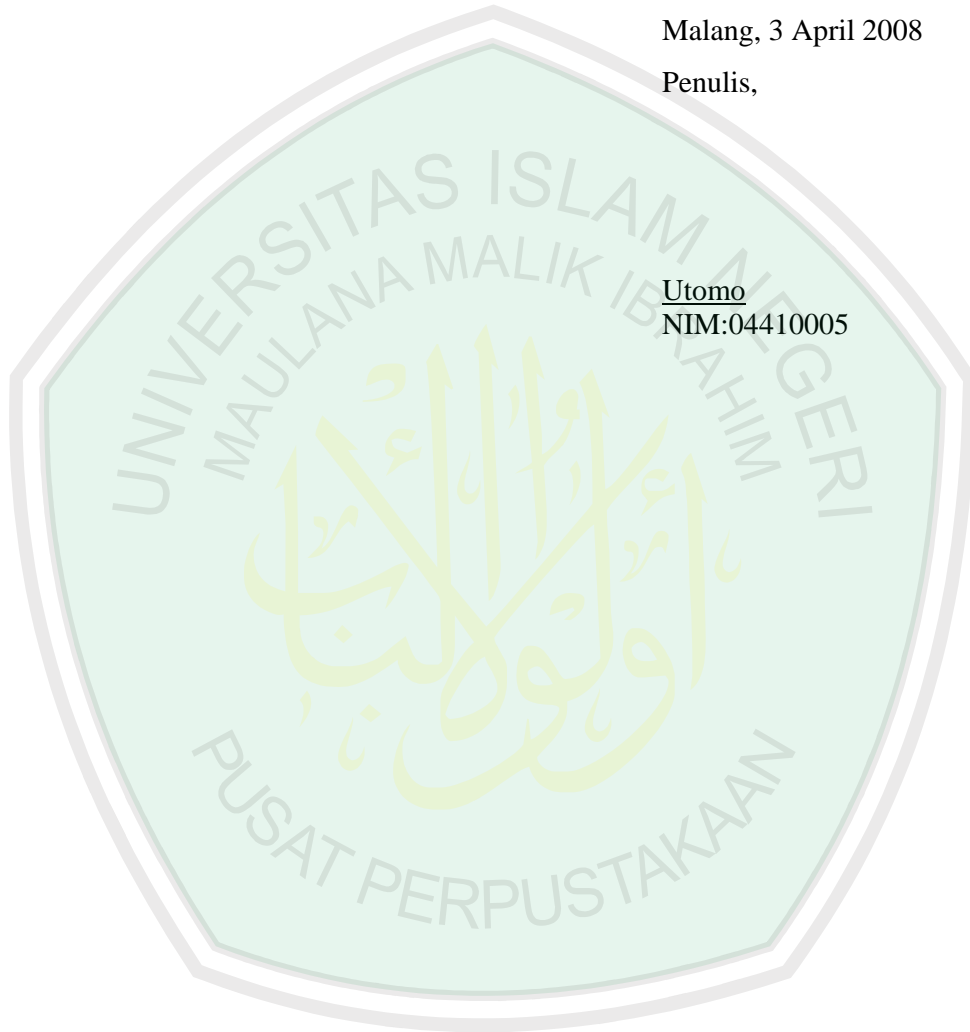
Kami menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan sebagaimana pepatah "*Tak ada gading yang tak retak*", semua ini tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif selalu kami dambakan dari siapapun.

Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan  
dijadikn pertimbangan dalam pengembangan psikologi kedepan.

Malang, 3 April 2008

Penulis,

Utomo  
NIM:04410005



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II: KERANGKA TEORI</b>	
A. Coping Stres .....	8
1. Pengertian Coping Stres.....	8
2. Bentuk-bentuk Coping Stres .....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stres .....	14
4. Fungsi Perilaku Coping.....	17
5. Perilaku Coping Efektif .....	17
6. Tujuan Perilaku Coping .....	19
B. Tingkat Stres .....	19
1. Pengertian Stres.....	19
2. Gejala-Gejala Stres .....	20
3. Sumber-sumber Stres atau Stresor .....	22
4. Tingkat Stres .....	26
5. Pandangan Islam Terhadap Stres .....	32



C. Hubungan Coping Stres dengan Tingkat Stres .....	37
D. Hipotesis.....	41

**BAB III: METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
C. Definisi Operasional .....	43
D. Populasi.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Instrumen Penelitian .....	46
G. Prosedur Penelitian .....	50
H. Validitas dan Reliabilitas .....	51

**BAB IV: PEMBAHASAN**

A. Lokasi Penelitian.....	55
1. Sejarah Singkat.....	55
2. Struktur Organisasi .....	55
3. Struktur Personalia.....	56
4. Sarana Pendukung.....	56
5. Mahasiswa Angkatan Tahun 2007.....	57
B. Hasil Penelitian .....	58
1. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
2. Deskripsi Penggunaan Coping Stres dan Tingkat Stres Mahasiswa.....	62
3. Hubungan Antara Coping Stres Dengan Tingkat Stres.....	64
4. Pembahasan.....	67

**BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	71

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Skala Likert
Tabel 2	: Blue Print Coping Stres
Tabel 3	: Blue Print Tingkat Stres
Tabel 4	: Komposisi Objek Penelitian
Tabel 5	: Validitas Problem Coping
Tabel 6	: Validitas Emotional Coping
Tabel 7	: Validitas Too Little Stress
Tabel 8	: Validitas Too Much Stress
Tabel 9	: Validitas Breakdown Stress
Tabel 10	: Reliabilitas Coping dan Tingkat Stres
Tabel 11	: Deskripsi penggunaan Problem Coping
Tabel 12	: Deskripsi penggunaan Emotional Coping
Tabel 13	: Deskripsi penggunaan Too Little Stress
Tabel 14	: Deskripsi penggunaan Too Much Stress
Tabel 15	: Deskripsi penggunaan Breakdown Stress
Tabel 16	: Hubungan antara Problem Coping dengan Too Little Stress
Tabel 17	: Hubungan antara Problem Coping dengan Too Much Stress
Tabel 18	: Hubungan antara Problem Coping dengan Breakdown Stress
Tabel 19	: Hubungan antara Emotional Coping dengan Too Little Stress
Tabel 20	: Hubungan antara Emotional Coping dengan Too Much Stress
Tabel 21	: Hubungan antara Emotional Coping dengan Breakdown Stress

## ABSTRAK

Utomo, 2008. *Hubungan antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malang. Dosen Pembimbing: Prof. Drs. Kasiram, M.Sc

Kata Kunci: Problem Coping, Emotional Coping, Too Little Stres, Too Much Stres, Breakdown Stres

Kemampuan untuk mengatasi masalah pada tiap orang tentu berbeda-beda. Kemampuan mengatasi masalah atau dengan kata lain upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan inilah yang disebut dengan *Coping Stres*. Lazarus dan Folkman (1984) membagi *Coping* menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* dengan *Emotional Focused Coping*. Penelitian Wilman (2005) menyebutkan bahwa ada perbedaan derajat stres antara orang yang mempunyai kecenderungan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Pattel membagi tingkat stres menjadi tiga yaitu *Too Little Stres*, *Too Much Stres*, dan *Breakdown Stres*. Meski Wilman telah menunjukkan adanya perbedaan derajat stres pada penggunaan dua model coping tersebut namun penelitian tersebut dilakukan pada orang dewasa. Lalu bagaimanakah hubungan model coping pada mahasiswa baru (yang notabene belumlah bisa dikatakan dewasa) terhadap tingkat stres?

Maka dari itu jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan cara menyebarkan angket pada semua populasi. Hasil penelitian akan dianalisis lalu kemudian diinterpretasi.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan problem coping stres dengan *too little stres* (stres tingkat rendah, terdapat hubungan *problem focused coping* dengan *too much stres* (stres tingkat sedang), terdapat hubungan *problem focused coping* dengan *breakdown stres* (tingkat stres tinggi) Sedangkan pada *emotional focused coping* didapatkan adanya hubungan *too little stres* (stres tingkat rendah) sedangkan *emotional focus coping* hubungan *too much stres* (stres tingkat sedang) terdapat hubungan yang tinggi, akan tetapi berbeda dengan yang dua tingkat stres diatas, *emotional focused coping* tidak mempunyai hubungan terhadap *breakdown stres* (tingkat stres tinggi).

Untuk mencapai tujuan mahasiswa dengan prestasi yang bagus dengan meminimalisir tingkat stres maka diharapkan Ketika menghadapi masalah dengan tingkat stres *too little stres* (stres tingkat rendah) dan *too much stres* (stres tingkat sedang) disarankan bagi mahasiswa lebih menguntungkan menggunakan *emotional focus coping*. Ketika menghadapi *breakdown stres* (tingkat stres tinggi) lebih menguntungkan menggunakan *problem focused coping*. Akan tidak menguntungkan jika seseorang menghadapi *breakdown stres* (tingkat stres tinggi) sementara ia menggunakan *breakdown stres* (tingkat stres tinggi).

## ABSTRACTS

Utomo, 2008. *The Correlation between Stress Coping Models with the Freshman's Level of Stress in Psychology Faculty of Islamic State University of Malang (UIN ) Malang*. Thesis, Psychology Faculty of UIN Malang. Advisor : Prof. Drs. H. Kasiram, M.Sc

Keywords : Problem Coping, Emotional Coping, Too Little Stress, Too Much Stress, and Breakdown Stress.

People's ability to overcome those kind of problems are different to each others. The ability to overcome the problems or in other words we can say the mental efforting, attitude controlling, toleration, and decreasing the effect of a certain situation which are full of pressure called Coping Stress. Lazarus and Folkman (1984) divide Coping into two; Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping. Wilman (2005) states that there are differences in term of the degree of stress between people who have tendency in Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping. Pattel divides the degree of stress into three levels; Too Little Stress, Too Much Stress, Breakdown Stress, although, Wilman has shown that there are differences in term of the degree of stress in both of coping models toward adult people. Then, what about the coping model does in correlating the freshman in the degree of stress?

Based on that, the writer uses quantitative approach in conducting this study, that is by giving questionnaire to all population and the result will be analyzed and interpreted.

The result shows that there is no correlation between Problem Coping Stress and Too Little Stress ( the lower level of stres). And also, there is correlation between Problem Coping Stress and Too Much Stress ( the middle level of stress ). The last, there is correlation between Problem Coping Stress and Breakdown Stress ( the higher level of stress ) and it proves by having higher

Meanwhile in the emotional focus coping, the writer can gain that there is correlation toward too little stress (the lower level of stres), while toward too much stress (the middle level of stress) on the other hand emotional focus coping does not have correlation to breakdown stress ( the higher level of stress)

To be able to have students with high achievements, we should minimize the degree of the stress. By doing that, it hopes that if the students have problems with too little stress or too much stress, it is better if they use emotional focus coping. But when they face it in breakdown stress, it is better if they use problem focus coping. The last is, it is worse if they have problem with breakdown stress and they use breakdown stress also.



**BUKTI KONSULTASI**

**Nama** : Utomo  
**NIM** : 04410005  
**Fakultas** : Psikologi  
**Pembimbing** : Prof. Drs. Kasiram, M. Sc  
**Judul Skripsi** : Hubungan Antara Bentuk-Bentuk Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Tanggal	Yang Dikonsultasikan	Paraf
22 Desember 2008	BAB I	1.
4 Januari 2008	ACC. BAB I	2.
15 Januari 2008	BAB II	3.
2 Februari 2008	ACC. BAB II	4.
18 Februari 2008	BAB III + BAB IV	5
21 Maret 2008	ACC. BAB III+ BAB IV	6.
25 Maret 2008	BAB I, II, IV, DAN ABSTRAK	7.
3 April 2008	ACC. BAB I, II, III,IV, DAN ABSTRAK	8.

Malang, 9 April 2008  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I**  
**NIP. 150206243**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Utomo

NIM : 04410005

Alamat : Rt. 10, Rw.02. Ds. Sidomukti, Kepohbaru , Bojonegoro, Jawa Timur

Menyatakan bahwa "skripsi" yang peneliti buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dengan judul:

**"Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang"**

Merupakan hasil karya sendiri, bukan duplikasi dari orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing atau pengelola Fakultas Psikologi UIN Malang, tetapi tanggung jawab peneliti sendiri.

Dengan surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Malang, 3 April 2008

Hormat Saya,

Utomo

**BAB I**

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Stres merupakan suatu kondisi yang biasa dihadapi oleh manusia ketika terdapat kesenjangan antara harapan dengan kenyataan. Dalam keadaan tertentu stres diperlukan oleh individu agar individu dapat berfungsi secara normal. Gejala perasaan pada tingkat sedang dapat menghasilkan kewaspadaan dan minat pada tugas yang dilakukan, karena bagaimanapun system saraf manusia memerlukan sejumlah rangsangan untuk bisa berfungsi dengan baik.

Perubahan hidup dalam berbagai keadaan merupakan faktor yang dapat beresiko memunculkan tekanan hidup. Bagaimanapun bagusnya kecakapan individu dalam mengatasi masalah, banyak situasi hidup yang akan menimbulkan stres. Keinginan manusia tidak selalu dapat dipuaskan dengan mudah; hambatan harus ditanggulangi dan pilihan harus ditentukan. Tiap individu mengembangkan cara yang khas dalam memberikan respon bila usaha untuk mencapai tujuan individu terhambat. Manusiapun selalu berusaha menyelesaikan masalahnya.

Efek stres pada manusia bisa beragam. Carlson menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap stress memiliki efek yang tidak membahayakan sepanjang respon tersebut berlangsung singkat. Tetapi kadang, situasi-situasi yang mengancam terus berlanjut dan menghasilkan respon stres yang berkepanjangan sehingga membahayakan kesehatan individu yang mengalaminya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Carlson, N.R *Psychology of Behavior* USA: Allin & Bacon, 1994. hal 25

Efek terhadap tubuh karena stres yang berkepanjangan menurut Davison & Neale tampak pada tingginya tingkat hormon-hormon stres dan menjadi peka tubuh terhadap penyakit karena berubahnya sistem imun. Tingginya tingkat kortisol sebagai hormon stres dapat memiliki pengaruh langsung terhadap otak dengan membunuh sel-sel pada hipokampus yang mengatur pengeluaran kortisol. Hasilnya, seseorang dapat menjadi lebih peka terhadap efek stres yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat hormon stres karena seringnya individu mengalami stres meskipun individu lain dapat beradaptasi terhadap stres.<sup>2</sup>

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu kondisi yang dihadapi oleh para mahasiswa. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, pengelolaan keuangan, problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan problem-personal akademik lainnya.

Masa awal diterima sebagai anggota lingkungan akademis kampus atau masa-masa menjadi mahasiswa baru misalnya seringkali juga disertai oleh beberapa konflik. Dalam kerangka akademis, status dan peran sebagai seorang mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Banyak penelitian menyimpulkan bahwa ujian, praktikum dan

---

<sup>2</sup> Carlson, N.R *Psychology of Behavior*, USA: Allin & Bacon, 1994. hal 26



tugas-tugas kuliah yang lain memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*), yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh.

Transisi dari sekolah menengah menuju Universitas juga melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang beragam latar belakang etniknya dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilainanya.<sup>3</sup>

Memang transisi juga memberikan hal positif seperti peningkatan rasa tanggung jawab namun demikian nampaknya mahasiswa baru lebih banyak menunjukkan rasa tekanan sebagai bentuk reaksi terhadap masa transisi mereka, hal ini mengacu pada Survei terhadap kurang lebih 3000 mahasiswa baru pada sekitar 500 sekolah tinggi dan Universitas.<sup>4</sup>

Beberapa mahasiswa universitas melaporkan bahwa mereka merasa "jenuh" (*bornout*). *Bornout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres yang berlarut-larut yang berkaitan dengan dengan kerja. *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi.<sup>5</sup>

Pada banyak kampus, *bornout* di Universitas adalah alasan paling umum untuk meninggalkan kampus sebelum memperoleh gelar mereka, mencapai rata-rata 25% pada beberapa Universitas. Cuti dari kampus selama satu atau dua semester dulunya dianggap sebagai tanda kelemahan. Kini kadang dianggap biasa "berhenti sementara karena mahasiswa benar-benar ingin kembali ke sekolah, hal

---

<sup>3</sup> Santrock, *Life Span Development(terjemahan)*, Jakarta: Erlangga, 2002 hal 74

<sup>4</sup> Santrock, *Life Span Development(terjemahan)*, Jakarta: Erlangga, 2002.hal 74

<sup>5</sup> Santrock, *Life Span Developmen(terjemahan)*, Jakarta; Erlangga,,2002. hal 74

itu dianjurkan untuk beberapa mahasiswa yang merasa kewalahan menghadapi stres<sup>6</sup>

Menurut Martianah banyak mahasiswa mengalami stress dikarenakan beberapa faktor, antara lain: a) hubungan dengan seks lain, b) pembuatan keputusan tentang pekerjaan, c) masalah yang timbul dirumah<sup>7</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap 14 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang tingkat pertama tahun 2007, mengungkapkan bahwa sebagian merasa mengalami apa yang disebut sebagai gangguan penyesuaian dalam istilah psikologi. Sebagian mengatakan merasa pusing, marah dengan mengatakan kata-kata kotor. Sedangkan ketika ditanya tentang faktor penyebabnya, wawancara tersebut mengungkapkan, tugas menempati posisi pertama hal ini dikarenakan tugas sekarang lebih banyak dari ketika sekolah menengah, kedua faktor budaya yang berbeda, dan yang ketiga adalah faktor keamanan dilingkungan Mahad Al-Aly.

Responden mengungkapkan bahwa bentuk-bentuk penyelesaian masalah yang mereka pilih ialah dengan jalan-jalan, makan yang banyak, menyelesaikan masalahnya dan berdoa. Ketika ditanya apakah hal tersebut akan mengatasi masalah mereka, sebagian besar mengatakan tidak namun ada yang mengatakan menyelesaikan masalah.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Santrock, *Life Span Development (terjemahan)*, Jakarta: Erlangga. 2002. hal 74

<sup>7</sup> Martianah, *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*, Yogyakarta: Hand Out (tidak diterbitkan) hal 96

<sup>8</sup> Wawancara 02 Januari 2008.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dahlan menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan antara penggunaan *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping*, dan *Religius Focused Coping* dengan derajat stres.<sup>9</sup>

Oleh karena itu penulis ingin mengungkapkan fakta-fakta yang terkait dengan penggunaan coping stress yang dipilih dengan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Malang (UIN) Malang melalui penelitian ini. Sehingga nantinya dapat diketahui bahwa model coping mana yang lebih tepat dalam menangani masalah stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi dan mahasiswa UIN Malang pada umumnya. Penulis mengambil objek penelitian Mahasiswa tahun Pertama Fakultas Psikologi UIN tahun 2007 dengan pertimbangan bahwasanya telah memenuhi kriteria penelitian penulis.

Kurang 'dirasakannya' layanan bimbingan konseling dalam Universitas juga memotivasi saya untuk melakukan penelitian ini. Saya berharap penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Konselor dalam hal ini, dosen ketika menghadapi mahasiswanya yang bermasalah.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pada paparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki fokus untuk memahami :

1. Bagaimana model-model coping stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?

---

<sup>9</sup> Dahlan, *Model Proses Stres dengan Tiga Strategi Coping*. Jakarta: Program Pasca Sarjana.UI (Ringkasan Disertasi) .2005. hal 21

2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi UIN Malang?
3. Apakah ada hubungan model-model coping stres dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui model coping stres yang digunakan mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan model-model coping dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang tahun pertama.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah;

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat keilmuan kepada khalayak tentang stres pada mahasiswa dan juga mengetahui hubungan antara model coping yang dipilih dengan tingkat stres.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memberikan manfaat diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa, orang tua, dosen dan pihak-pihak yang berminat terhadap upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Bagi mahasiswa khususnya yang menempuh kuliah jauh dari orang tua juga dapat diketahui tipe-tipe tentang dirinya masing-masing, sehingga bisa diupayakan langkah prevensinya secara individual. Bagi para orang tua dan dosen, informasi ini diharapkan dapat menambah pemahaman terhadap kondisi-kondisi psikologis para mahasiswa sehingga memudahkan proses interaksi antara dosen-mahasiswa maupun anak-orang tua.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. COPING STRES

##### 1. Pengertian Coping Stres

Konsep coping digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut **Lazarus** dan **Folkman** coping didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.<sup>10</sup>

**Kartono** menjelaskan perilaku coping ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.<sup>11</sup>

Menurut **Warga** perilaku coping adalah suatu reaksi yang dilakukan individu pada situasi tertentu untuk meningkatkan sisi positif pada dirinya.<sup>12</sup>

**Davidoff** berpendapat coping ialah kesiapan individu mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai kemampuan yang dimilikinya. Semakin sering sering individu mengalami masalah, maka diharapkan dapat menggunakan kemampuannya semaksimal mungkin.<sup>13</sup>

**Perarlin** dan **Schololer** mengemukakan perilaku coping ialah bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk melindungi diri dari tekanan psikologi yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143

<sup>11</sup> Kartono, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pioner Jaya, 1987. hal 488

<sup>12</sup> Warga, *Personal Awareness*, Cet III. Boston: Houghton, 1983. hal 22

<sup>13</sup> Davidoff, *Introduction to Psychology*, Tokyo: Mc. Graw Hill Company, 1981. hal 471

<sup>14</sup> Wahyusari, *Perilaku Coping Pada Penderita Aids*. Program S1 Psikologi UMM, 2002. hal 5

Sedangkan menurut **Ardani** perilaku coping adalah mengatasi stres dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

## 2. Bentuk-Bentuk Coping Stres

Dalam suatu permasalahan orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stres (coping) antara orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan bentuk coping. Adapun bentuk-bentuk coping menurut **Lazarus** dan **Folkman** terbagi menjadi 2 yaitu :

**a. Emotional focused coping**, yaitu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stress dengan merubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stress. Bentuk coping ini meliputi :

1. *kontrol diri* : menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya
2. *membuat jarak* : menjauhi diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar
3. *penilaian kembali secara positif* : dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berpikir secara positif dalam mengatasi masalah
4. *lari atau menghindar* : menjauh dari permasalahan yang dialami

---

<sup>15</sup> Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007. hal 40

5. *menerima tanggung jawab* : menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya

**b. Problem focused coping**, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Bentuk ini meliputi :

1. *Konfrontasi*, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko
2. *Mencari dukungan sosial*
3. *Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.*<sup>16</sup>

Pendapat lain yang serupa dengan Lazarus dan Folkman adalah pendapat **Aldwin** dan **Revenson** juga mengemukakan indikator-indikator strategis dalam menghadapi permasalahan yang dikembangkan dari teori Folkman dan Lazarus. Adlwin dan Revenson juga membagi coping menjadi dua yaitu:

**a. Problem focused coping**

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain;

1. *Instrumental action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya.

---

<sup>16</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143-144



## 2. *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

## 3. *Negotiation* (negosiasi)

Individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

### **b. Emosional focused coping**

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain;

#### 1. *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

#### 2. *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah-masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

#### 3. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

#### 4. *Seeking Meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.<sup>17</sup>

Sedangkan **Morris** mempunyai pendapat yang sebenarnya mempunyai persamaan dengan Lazarus dan Folkman maupun dengan Adlwin dan Revenson. Ia membagi bentuk-bentuk perilaku coping menjadi dua macam:

##### 1. **Direct Coping**, meliputi :

- a. *Confrontation*, adalah menghadapi situasi dan permasalahan yang ada dengan cara mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut
- b. *Compromise*, adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masalah
- a. *Withdrawal*, merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menarik diri dari situasi yang sedang dihadapi

##### 2. **Defensive Coping**, meliputi :

- b. *Denial*, adalah menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- c. *Repression*, yaitu menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- d. *Projection*, yaitu melemparkan sebab-sebab kegagalan yang dialaminya kepada pihak di luar dirinya.
- e. *Identification*, adalah meniru sifat seseorang untuk mengurangi atau membuang perasaan yang tidak menyenangkan.
- f. *Regression*, yaitu perilaku kekanak-kanakan
- g. *Intellectualization*, adalah berfikir abstrak terhadap permasalahan untuk mendapatkan jalan keluar.

---

<sup>17</sup> Wahyusari, *Perilaku Coping Pada Penderita Aids* . Program S1 Psikologi UMM., 2002. hal 7-8

- h. *Reaction Formation*, adalah reaksi emosi yang ditunjukkan individu pada saat menghadapi bermacam-macam permasalahan yang berbeda pada saat yang sama.
- i. *Sublimation*, adalah dengan mencari penyaluran atau tujuan pengganti.<sup>18</sup>

Pendapat yang agak berbeda dengan ahli yang lain adalah pendapat.

**Vaillant**, ia membagi bentuk-bentuk perilaku coping ke dalam dua bentuk yaitu:

**a. Perilaku coping matang**

Perilaku coping matang terbagi menjadi tiga macam aspek, yaitu antisipasi, supresi, dan humor. Ketiga aspek tersebut menunjukkan pada individu untuk menghadapi masalah serta menyelesaikannya secara matang dengan pertimbangan-pertimbangan dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa yang akan datang, misalnya timbul konflik, rasa cemas, dan panik.

Dengan perilaku coping yang matang dapat membantu memelihara keharmonisan diri, mengurangi kegelisahan serta menjadikan individu untuk lebih berpikir positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain.

**b. Perilaku coping tidak matang**

Di dalam perilaku coping tidak matang terdapat tiga macam bentuk yaitu penyangkalan, distorsi dan proyeksi. Di dalamnya termasuk mekanisme pertahanan (*defens mekanisme*), berorientasi pada masa lalu dan sekarang. Freud mengatakan bahwa mekanisme pertahanan yang berlebihan pada dirinya, sehingga tidak jarang individu menempuh jalan atau cara ekstrim untuk menghilangkan kecemasan yang dialaminya. Mekanisme pertahanan bukan satu-satunya cara

---

<sup>18</sup> Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996. hal 495-499

untuk menghilangkan kegelisahan, tetapi hanya membantu individu untuk menghidupkan serta mereduksi dan meningkatkan emosi-emosi yang normal, mengurangi rasa takut, gelisah dan perasaan bersalah.

Hasil dari perilaku coping tidak matang adalah kegagalan, serta sering menambah kegelisahan pada diri individu dengan kata lain perilaku coping tidak matang akan menambah permasalahan.<sup>19</sup>

Dari berbagai macam model pilihan coping diatas, jenis coping teorinya **Adlwin** dan **Revenson** yang dikembangkan dari teori Lazarus dan Folkman yang akan digunakan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan teori tersebut mempunyai beberapa indikator maupun deskriptor yang lebih jelas dibandingkan dengan teori yang diungkapkan para ahli yang lain dan juga bila dicermati pencakupan model coping teori tersebut sangat terlihat perbedaannya dengan yang lain. Perbedaan tersebut terlihat pada bagaimana Adlwin dan Revenson membagi jelas antara *Emotional Focused Coping* dengan *Problem Focused Coping*.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Coping**

Individu mempunyai perilaku coping berbeda-beda, sebenarnya ini dapat dimaklumi. Hal ini dikarena proses pemilihan coping menurut **Smet** dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut :

- a. *Kondisi individu* : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

---

<sup>19</sup> Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping pada Suami TKW Untuk Menjadi Orang Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malang. 2005. hal 21

- b. *Karakteristik kepribadian* : introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.
- c. *Sosial-kognitif* : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
- d. *Hubungan dengan lingkungan sosial*, dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- e. *Strategi dalam melakukan coping*.<sup>20</sup>

Sedangkan **Morris** menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping, antara lain :

- a. *Perbedaan ekonomi*. Individu yang hidup dalam kemiskinan lebih sering merasa terancam yang hidupnya lebih menantang sehingga mereka lebih sering memiliki masalah dibandingkan orang yang memiliki banyak uang.
- b. *Perbedaan gender*. Laki-laki dan wanita sama-sama dipengaruhi stres, sekalipun pada kenyataannya wanita lebih sering mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki.
- c. *Kesehatan*. Perilaku coping dipengaruhi oleh reaksi individu terhadap stress fisik dan psikologisnya. Hal ini menimbulkan dampak pada kesehatan diri individu tersebut.<sup>21</sup>

Sedangkan **Mu'tadin** mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

---

<sup>20</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994 hal 130

<sup>21</sup> Morris, *Psychology an Introduction* , USA: Prentice Hall. 1996. hal 513

- a. *Kesehatan fisik*; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar
- b. *Keyakinan atau pandangan positif*; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping*
- c. *Ketrampilan memecahkan masalah*; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat
- d. *Ketrampilan sosial*; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat
- e. *Dukungan sosial*; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya
- f. *Materi*; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli <sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> [www.tim.e-psikologi.com/remaja/220702.htm](http://www.tim.e-psikologi.com/remaja/220702.htm)

#### 4. Fungsi Perilaku Coping

Apapun bentuk coping yang dipilih individu sebenarnya mempunyai fungsi. Menurut **Folkman** dan **Lazarus** strategi coping yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan strategi coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stress. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan.<sup>23</sup>

#### 5. Perilaku Coping yang Efektif

Apapun perilaku Coping, ia akan memberikan efek bagi penggunanya, apakah itu baik atau buruk. Namun demikian **Feldman** telah mengembangkan

---

<sup>23</sup> Tamam, *Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Persepsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim*. Program S1 UMM. 2002. Hal 16

beberapa pedoman yang efektif dalam menghadapi stres atau menghadapi sebuah permasalahan, antara lain :

- a. Menjadikan ancaman sebagai tantangan : pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres dapat dikontrol
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stres : pedoman ini digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tampaknya tidak mudah untuk dikontrol. Hal ini dengan cara merubah penafsiran terhadap situasi tersebut, melihatnya dalam keterangan yang berbeda dan memodifikasi sikap terhadapnya
- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai : pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tidak dapat dikontrol atau dikendalikan
- d. Melakukan kegiatan fisik : dengan kegiatan fisik seperti olah raga dapat mengurangi tekanan darah dan kecepatan denyut jantung dan konsekuensi lain karena stres yang berat
- e. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi : dengan coping yang proaktif ini individu dapat menyiapkan diri menghadapi kejadian atau peristiwa stres yang akan datang dan dapat mengurangi konsekuensi negatifnya.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Affandi. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi semester VII UIN Malang*. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004. Hal 23



## 6. Tujuan Perilaku Coping

Tujuan yang ingin dicapai oleh coping tergambar jelas dalam tugas-tugas coping **Cohen** dan **Lazarus** yang mengemukakan lima tugas utama coping yang antara lain adalah :

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- b. Mentolerasi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- c. Memelihara self image yang positif
- d. Memelihara keseimbangan emosi
- e. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.<sup>25</sup>

## B. TINGKAT STRES

### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. **Sarafino** mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping pada Suami TKW Untuk Menjadi Oorang Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malang, 2005. hal 21

<sup>26</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

Definisi lain diungkapkan oleh **Sutherland** dan **Cooper** bahwa stres adalah pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.<sup>27</sup>

Sedangkan **Maramis** menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.<sup>28</sup>

**Muhammad Surya** berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.<sup>29</sup>

Dalam bukunya Psikologi Klinis **Ardani** stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*).<sup>30</sup>

Dari berbagai macam definisi tentang stres pendapat **Sarafino** lebih definitif dan kompleks jika dibandingkan dengan pendapat ahli-ahli yang lainnya.

## 2. Gejala –Gejala Stres

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

- a. **Gejala badan:** Sakit kepala pusing separo, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun,

---

<sup>27</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994, hal 110

<sup>28</sup> Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

<sup>29</sup> Surya, *Bina Keluarga*, Semarang: Aneka Ilmu, 2001. hal 180

<sup>30</sup> Ardani, *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007, hal 37

mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsandan sejumlah gejala lain.

- b. **Gejala Emosional:** Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. **Gejala Sosial:** Makin banyak merokok/minum/ makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya.<sup>31</sup>

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snenen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ketoilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya anatara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005. hal 110

<sup>32</sup> Walia, *Hidup Tanpa Stres*, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005. hal 5

### 3. Sumber-Sumber Stres atau Stresor

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.<sup>33</sup>

Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- 1) *Stresor mayor*; yang berupa *major live events* yang meliputi peristiwa kemayian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan, dan
- 2) *Stresor minor*; yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.<sup>34</sup>

**Taylor** merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain :

1. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stress daripada kejadian positif.
2. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
3. Kejadian “ambigu” seringkali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.

---

<sup>33</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa* , Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 10

<sup>34</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa* , Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 11

4. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.<sup>35</sup>

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi. Seperti yang dikutip oleh oleh **Patel** bahwa pada *Holmes and Rahe Schedule of Recent Life Events* telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya rating berdasarkan muatan nilai stresnya. Stresor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres.<sup>36</sup>

**Holmes dan Rahe** merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

1) Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu :

a. *Approach-approach Conflict*

Muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.

b. *Avoidance-avoidance Conflict*

Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan

---

<sup>35</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008hal 10

<sup>36</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 10

### c. *Approach-avoidance Conflict*

Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi.

#### 2) Dalam keluarga

Dari keluarga ini yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

#### 3) Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.<sup>37</sup>

Sedangkan menurut **Mulyadi** beberapa masalah yang bisa menjadi stresor bagi mahasiswa adalah:

##### a. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

1. *Masalah konsentrasi.* Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.

2. *Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya,* yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain

---

<sup>37</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, Skripsi, 2008. hal 13

3. *Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu.* Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
  4. *Masalah daya tahan dan kelangsungan studi.* Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orang tua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.
- b. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial:
1. *Masalah mencari teman.* Ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
  2. *Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus.* Mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
  3. *Kesulitan menyesuaikan diri.* Baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
  4. *Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan.* Ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.
- c. Masalah yang sifatnya pribadi
1. Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua
  2. Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.

d. Masalah ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

e. Masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak secepatnya diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang yang cepat mengatasi persoalan-persoalan tetapi ada yang berlarut larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.<sup>38</sup>

Dari berbagai penjelasan di atas, maka stresor atau hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres dapat berupa faktor-faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan di sekitar individu (baik fisik maupun sosial). Namun, Stresor tersebut dapat menimbulkan stres ataupun tidak tergantung bagaimana individu menyikapi stresor itu.

#### 4. Tingkat Stress

Tingkat stres berasal dari dua kata yaitu tingkat dan stres. Dalam kamus Ilmiah Populer. ialah keadaan yang menunjukkan tinggi rendahnya sesuatu.<sup>39</sup> Sedangkan stres menurut **Sarafino** ialah suatu kondisi yang disebabkan oleh

<sup>38</sup> Mulyadi. Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang. *Jurnal Psikoislamika*, Vol 1 . no 2 Juli 2004. hal 233-235

<sup>39</sup> Partanto, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola. 1994. hal 197



transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Jadi tingkat stres ialah tinggi rendahnya kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.<sup>40</sup>

Menurut **Amberg**, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Para Psikiatri membagi stres menjadi enam tingkatan. Setiap tingkatan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan.. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

#### **a. Stres tingkat 1**

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

#### **b. Stres tingkat 2**

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

---

<sup>40</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa lelah sesudah makan siang
3. Merasa lelah sepanjang sore
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
6. Perasaan tidak bisa santai.

**c. Stres tingkat 3**

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering buang air)
2. Otot terasa lebih tegang.
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)

**d. Stres tingkat 4**

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik
6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

**e. Stres tingkat 5**

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan 4 diatas:

1. Kelelahan yang mendalam
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang.

**f. Stres tingkat 6**

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras
2. Nafas sesak, megap-megap
3. Badan gemetar
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.<sup>41</sup>

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh **Weiten**, ia menjelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu :

---

<sup>41</sup> Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89

### 1) **Perubahan**

Kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.

### 2) **Tekanan**

Kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap seseorang untuk melakukan perilaku tertentu.

### 3) **Konflik**

Kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.

### 4) **Frustasi**

Kondisi dimana seseorang merasa jalan yang akan ditempuh untuk meraih tujuan dihambat.<sup>42</sup>

Sedangkan **Patel** menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi :

#### 1) **Too little stress**

Dalam kondisi ini, seseorang belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

---

<sup>42</sup> Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa* , hal 8

## 2) **Optimum stress**

Seseorang mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi “atas” maupun “bawah” akibat proses manajemen yang baik oleh dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

## 3) **Too much stress**

Dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan

## 4) **Breakdown stress**

Ketika pada tahap too much stress individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkemban menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikosomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami breakdown baik secara fisik , maupun psikis.<sup>43</sup>

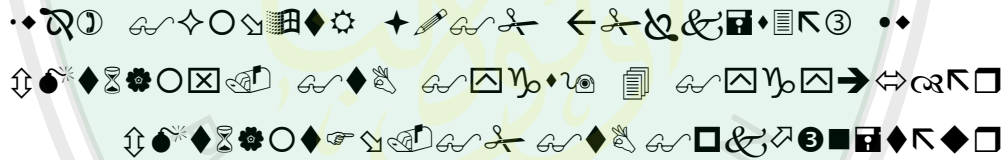
Pendapat **Amberg** diatas tentu berdasarkan pada kajian keilmuannya yaitu dalam bidang kedokteran jiwa. Apabila kita melihat kembali indikatornya jelas sebagian bersifat fisik daripada psikis. Ini tentu akan berbeda dengan latar

---

<sup>43</sup>Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* , Skripsi Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 9

belakang peneliti. Sedangkan pendapat Weiten meski ia menyebutnya sebagai tingkat stres namun peneliti berpendapat bahwa pendapat tersebut masih terdapat kekurangan yaitu kekaburan pembedaan antara jenis stres ataukah tingkat stres. Sedangkan pendapat berbeda dengan pendapat keduanya, pendapat Pattel lebih fokus pada pembagian tingkatan stres bahkan ia juga menjelaskan beberapa indikator pada tingkatan stres tersebut. Oleh karena itu peneliti sependapat dengan **Patel**. Sehingga dalam penelitian ini pendapat tersebut digunakan walaupun peneliti memodifikasi yaitu dengan tidak menyertakan satu tingkatan stres dalam hal ini *Optimum Stres* karena tingkatan stres tersebut sebenarnya adalah keadaan normal seseorang.

## 5. Pandangan Islam terhadap Stres



“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya “ (Al Baqarah 286)<sup>44</sup>

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda misalnya merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka

<sup>44</sup> AlQuran Al Baqarah ayat 286

yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya. Benarlah apa yang dinyatakan di akhir surat ini ....”ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan mendapat siksa (dari kejahatan yang dikerjakannya)”

a. *Mengatasi Stres*

Penulis mencoba melihat bagaimanakah penanganan stres ini berdasarkan kepada penjelasan Al-Quran tentang siapakah diri manusia yang sebenar. Al-Quran jelas menerangkan bahawa manusia itu terdiri daripada kombinasi bagian-bagian berikut:

1. Komponen Roh
2. Komponen Jasad
3. Komponen Akal

Penulis berpendapat seseorang manusia yang tidak mampu menjalankan kehidupan sebagai seorang manusia mengalami tekanan atau stres. Penyebab stres adalah disebabkan ketidaksempurnaan ketiga-tiga komponen ini berfungsi dengan baik. Maka, untuk mengembalikan kefungsiiaan manusia agar dapat menjalani kehidupan harian dengan baik serta mampu mengurus stres dan tekanan, Islam melihat arti pentingnya ketiga faktor tersebut.

Hal ini dikemukakan oleh Al Ghazali mengambil bahwa manusia itu terdiri daripada 3 komponen utama yaitu roh, jasad dan akal.<sup>45</sup> Berikut penjelasannya:

### 1. Roh

Setiap manusia mempunyai roh. Namun jasad dan sifat roh tidak mungkin dapat dipahami oleh manusia itu sendiri.

Islam berpendapat, roh adalah sesuatu yang tidak dapat dilihat dengan mata. Namun roh sesuatu suatu benda yang hidup. Dalam arti kata yang lebih mudah untuk dipahami, ia mencakupi soal kerohaniaan atau spiritual. Setiap manusia mempunyai fitrah rasa bertuhan. Seorang mukmin percaya akan Allah Yang Maha Esa menyakini bahwa setiap yang terjadi ke atas dirinya adalah kehendak Allah Taala. Sebagai contoh, setiap musibah yang terjadi sebenarnya mempunyai hikmah yang perlu dicari. Walaupun merasa tertekan dan stres dengan ujian dan dugaan yang datang bertubi-tubi, seharusnya rasa lemah, tertekan dan tidak mampu haruslah disandarkan kepada Allah Taala sepenuhnya. Stres atau tekanan yang dihadapi ditangani dengan menyucikan roh atau menguatkan aspek kerohaniaan dan spiritual, bukan hanya dengan melakukan ibadah yang bersifat ritual semata-mata seperti menjalankan sholat lima waktu, membayar zakat maupun membaca dan menelaah Al-Quran. Imam Al-Ghazali berpendapat di antara kaidah-kaidah yang boleh dipraktikkan adalah seperti berikut;

---

<sup>45</sup> Al Ghazali, *Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin..* Bandung: CV Diponegoro. 1996. hal 342





gunakan untuk membeli makanan merupakan uang yang halal yang dibayar kepada kita setimpal dengan pekerjaan yang kita lakukan.

Makanan yang halal saja tidak cukup, malah makanan itu haruslah baik atau arti kata berkhasiat dan tidak memudaratkan kita. Makanan yang baik adalah makanan yang mempunyai kombinasi zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan. Sebagai contoh, tubuh kita memerlukan zat karbohidrat untuk digunakan sebagai tenaga segera demi untuk melaksanakan aktiviti harian. Sekiranya tubuh kekurangan zat karbohidrat, tubuh akan menggunakan sumber protein dalam tubuh untuk ditukarkan kepada tenaga. Penggunaan protein yang tinggi sebagai menggantikan karbohidrat akan menyebabkan kepekatan asid amino yang tinggi dalam badan. Hal tersebut boleh memberikan implikasi kepada otot kita di mana kita sering mengalami kekejangan otot.

Makanan yang kita makan akan menjadi darah daging kita. Islam meyakini bahwa segala perbuatan dan pemikiran kita juga dipengaruhi oleh makanan yang kita makan. Boleh jadi kita mudah kalah bila mendapat tekanan atau stres disebabkan kita mengabaikan soal sumber manakah makanan yang kita makan dan apakah baik untuk kesehatan kita.

Senam yang teratur dan bukan bersifat terpaksa atau memaksa juga merupakan cara alternatif yang terbaik mengurangi tekanan yang dialami. Senam meningkatkan daya tahan terhadap tekanan dengan meringankan beban diri. Hal tersebut mampu mengalihkan unsur psikologi seperti tenaga marah, agresif dan perasaan risau lalu dialihkan melalui gerak fisik.

### 3. Akal

Kemiskinan ilmu dan teknologi merupakan faktor terpenting kegagalan individu memberikan alternatif ke arah penyelesaian masalah. Bukankah ini akan mendatangkan tekanan ?

Setiap manusia dikurniai oleh Allah akal agar mereka berfikir, malah faktor inilah yang membedakan antara manusia dan hewan. Berfikir menggunakan akal adalah satu perbuatan dan memerlukan sesuatu benda untuk dipikirkan. Kalau tubuh badan manusia memerlukan makanan berkhasiat, akal juga memerlukan bahan-bahan yang berkhasiat dan bermanfaat untuk dipikirkan. Akal disebut sebagai bahan intelek (*intellectual substances*).

Tekanan dan stres yang dialami bisa ditangani apabila individu tersebut mempunyai pengetahuan dan ilmu yang luas. Individu tersebut tidak akan melakukan sembarang tindakan yang boleh menzalimi dirinya sendiri atau orang-orang disekelilingnya.

Ketiga-tiga komponen ini saling lengkap melengkapi di antara satu sama lain dalam menghadapi distress.

### **C. HUBUNGAN COPING STRES DENGAN TINGKAT STRES**

Orang mempunyai kecenderungan tertentu dalam menghadapi stres meski tidak bisa dikatakan ia menggunakan salah satu model coping saja. Pada faktanya juga bila diamati bahwa ada beberapa model orang yang mempunyai kecenderungan yang bisa dikatakan "*emotional focused coping*" saja atau "*problem focused coping*" saja. Misalnya orang yang biasanya mengalihkan perhatian ketika ia mempunyai masalah, sebaliknya orang yang secara langsung

menyelesaikan masalahnya . Penggunaan coping ini tentu mempunyai hubungan dengan tingkat stres.

Ketika individu berhadapan dengan stresor maka ia akan mengalami suatu penilaian (*appraisal*). Selanjutnya individu akan melakukan coping untuk menangani stresor tersebut agar individu tetap dalam keadaan stabil. Pemilihan model coping akan mempengaruhi tingkat stres selanjutnya.

Hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** bahwa ketika seseorang menggunakan strategi *emotional focused coping* (coping yang berpusat pada emosi), maka strategi tersebut hanya berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Artinya bahwa *emotional focused coping* hanya berfungsi sebagai regulator respon emosional dan bersifat sementara waktu. Karena sifatnya yang sementara waktu maka stres yang awal dirasakan akan kembali lagi bahkan mungkin lebih besar tingkatannya.

Sebaliknya strategi *problem focused coping* (coping yang berpusat pada masalah) seperti yang dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** juga, berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan.

*Problem focused coping* pada dasarnya ialah keberanian individu menghadapi masalah. Hal ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil akhir dari permasalahan awal yang dihadapi. Keberhasilan ini tentu berdampak pada tingkat stres individu tersebut.<sup>47</sup> Penjelasan diatas bila kita jabarkan dicontohkan sebagai berikut:

Seorang mahasiswa ketika mengalami suatu beban tugas yang berat maka akan ada model mahasiswa yang mengabaikan tugas tersebut dan memilih sejenak untuk tidak memikirkan tugas tersebut namun ada juga yang mengerjakan tugas tersebut dengan hati-hati walaupun terasa berat. Mengabaikan tugas memilih sejenak untuk tidak memikirkan tugas adalah suatu bentuk *emotional focused coping* sebaliknya mengerjakan walau terasa berat adalah bentuk *problem focused coping*. Kedua bentuk coping ini tentunya akan mempunyai dampak stres yang berbeda. Tindakan *problem focused coping* mungkin akan meringankan beban stres. Sebaliknya *emotional focused coping* mempunyai kemungkinan semakin

---

<sup>47</sup> <sup>47</sup> Affandi. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi semester VII UIN Malang*. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004. Hal 23

menambah masalah. Karena masalah awal tidak terselesaikan, maka hal ini akan mempunyai dampak besar terhadap tingkat stres individu tersebut.

Penelitian mengenai stres pada mahasiswa yang dilakukan oleh Ball, Mustafa dan Moselle dalam setting lintas budaya menunjukkan bahwa simtom stres yang banyak muncul pada mahasiswa ternyata menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Wanita dilaporkan secara signifikan lebih sering mengalami sakit kepala, depresi, kemurungan dan perasaan bersalah. Laki-laki dilaporkan secara signifikan akan mengalami insomnia, meningkatkan perilaku merokok dan dan meninggalkan kelas.<sup>48</sup>

Sumber-sumber stres pada mahasiswa menurut penelitian Ball, Mustafa dan Moselle menunjukkan hasil yang menunjukkan sangat signifikan hubungan antara konflik batin dengan symptoms stres, stres dengan masa depan, stres dengan hubungan sebayanya dan stres dengan anggota keluarga.<sup>49</sup>

Kondisi-kondisi yang dihadapi oleh para mahasiswa disaat belajar merupakan suatu masalah yang menuntut penyesuaian individu, dan ternyata coping yang memadai untuk masalah yang dihadapi belum cukup dimiliki oleh para mahasiswa.

---

<sup>48</sup> Ball, Stress Among Malay College Student, *Afro Asian Psychology: Clinical, Counseling and Psychological Perspectives*. 1999. hal 39

<sup>49</sup> Ball, Stress Among Malay College Student, *Afro Asian Psychology: Clinical, Counseling and Psychological Perspectives* hal 41

Penelitian yang dilakukan oleh Dahlan juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara penggunaan *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping*, dan *Religious Focused Coping* terhadap derajat stres.<sup>50</sup>

Penelitian lain menyebutkan bahwa faktor personal seperti *trait neuroticism* berkaitan erat dengan stres. Individu yang mempunyai *trait neuroticism* cenderung mempunyai emosi yang negatif, menampilkan reaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kecil. *Trait neuroticism* berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan individu dalam mengatasi stressor yang dihadapinya. Individu yang dengan *trait neuroticism* cenderung menggunakan strategi coping yang emotional focused seperti *wishful thinking*, *self blame*, dan *avoidance*. Goh menemukan bahwa *trait neuroticism* berpengaruh terhadap stres pada sampel Australia, Singapura dan Sri langka.<sup>51</sup>

#### **D. HIPOTESIS**

”Ada hubungan antara model-model coping dengan tingkat stres”

---

<sup>50</sup> Dahlan, *Model Proses Stres dengan Tiga Strategi Coping (Ringkasan Disertasi)* Jakarta: Program Pasca Sarjana UI. 2005 .hal 21

<sup>51</sup> Dahlan, *Model Proses Stres Dengan Tiga Strategi Coping (Disertasi)*, Jakarta: Program Pasca Sarjana UI. 2005hal 5

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Maksudnya bahwa dalam menganalisa data dengan menggunakan angka-angka, rumus atau model matematis.<sup>52</sup>

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai, maka jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional.

##### **B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN**

Variabel dapat dijelaskan sebagai ciri atau aspek dari fakta sosial yang dapat dibuat bervariasi dengan kata lain, variabel adalah fakta sosial yang memiliki nilai lebih dari satu. Variabel adalah suatu konsep.<sup>53</sup> Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependent. Jadi variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi.<sup>54</sup> Yang termasuk variabel bebas dalam penelitian ini yaitu model-model coping

---

<sup>52</sup> Azwar, *Metodelogi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005. hal 5

<sup>53</sup> Suyanto, *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2005. hal 46

<sup>54</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta. 2002. Hal 3



Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel respon atau output, yang merupakan variabel akibat atau yang tergantung kepada variabel lainnya.<sup>55</sup> Yang termasuk ke dalam variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat stres.

## **B. DEFINISI OPERASIONAL**

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Definisi operasional mempunyai arti tunggal dan diterima secara obyektif, bilamana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak.<sup>56</sup> Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

- a. Coping stres didefinisikan upaya mental atau perilaku individu dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi yang penuh tekanan. Dalam hal ini ada dua yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*.
- b. Tingkat stres ialah tingkat tinggi rendahnya suatu stres (kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang). Dalam hal ini terdapat tiga macam tingkat stres yaitu *Too Little Stres*, *Too Much Stres*, dan *Breakdown Stres*.

---

<sup>55</sup> Sedarmayanti, *Metodologi Penelitian*, Bandung: P.T Mandar Maju, 2002. hal 52

<sup>56</sup> Azwar, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005. hal 74

#### **D. POPULASI**

1. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya.<sup>57</sup>
2. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi.<sup>58</sup>
3. Penelitian ini menggunakan populasi, hal ini dikarenakan jika nantinya penelitian terdapat tindak lanjut, maka hasil penelitian akan diperlakukan dalam populasi.<sup>59</sup> yang menjadi populasi adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan tahun 2007, dalam hal ini maka akan meliputi empat kelas dan terdiri dari 140 mahasiswa.

#### **E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Berdasarkan sumber pengambilan data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer ini, disebut juga data asli atau data baru.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen edisi II*, Malang: UMM Press, 2004. hal 41

<sup>58</sup> Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002. Hal 58

<sup>59</sup> Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. Malang: UIN Press. 2008. Hal 222

<sup>60</sup> Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002. Hal 82

Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket (Kuesioner), adalah tehnik pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi oleh responden.<sup>61</sup>

Angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*closed questionnaire*), untuk pertanyaan jenis ini, option jawaban sudah ditentukan seluruhnya terlebih dahulu, responden tidak diberi kesempatan untuk memberikan jawaban yang lain.<sup>62</sup> Hal ini dikarenakan untuk membatasi jumlah jawaban yang terlalu banyak.

Adapun angket untuk mengetahui perbedaan antara perbedaan coping dan tingkat stres . Angket ini menggunakan skala Likert.

Skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (*fenomena sosial spesifik*). Variabel penelitian yang diukur dengan skala Likert ini, dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai titik tolak penyusunan item-item instrumen, bisa berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen ini, memiliki gradasi tertinggi (sangat positif) sampai pada terendah (sangat negatif). Likert menggunakan 4 katagori pilihan jawaban serta skor yang ditentukan sebagai berikut:

---

<sup>61</sup> Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002. Hal 83

<sup>62</sup> Suyanto, *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*, Bandung: CV Alfabeta. 2002. hal 64

**Tabel 1**  
**Skor Skala Likert**

<b>Skor Favourable</b>	<b>Jawaban</b>
4	Sangat Setuju
3	Setuju
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Pilihan jawaban ditengah atau netral tidak dipergunakan dalam angket ini karena peneliti ingin mengetahui kecenderungan responden mengenai permasalahan yang ditanyakan.

#### **F. INSTRUMEN PENELITIAN**

Menurut **Sugiyanto**, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Agar mencapai tingkat objektivitas yang tinggi, penelitian ilmiah mensyaratkan penggunaan prosedur pengumpulan data yang akurat dan objektif. Pada penelitian kuantitatif, data penelitian hanya akan dapat diinterpretasikan dengan lebih objektif apabila diperoleh melalui proses pengukuran yang disamping valid dan reliabel, tapi juga objektif.<sup>63</sup>

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang merupakan daftar pernyataan tertulis yang harus dijawab/diisi oleh subjek sebagai sumber data. Instrumen yang digunakan adalah penskalaan,

---

<sup>63</sup> Hasan, *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002. hal 76

dalam daftar yang berisi serangkaian pernyataan yang akan dijawab/diisi oleh responden dengan metode angket.

Adapun blue print angket hubungan antara coping stres dengan tingkat stress dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel. 2**  
**Blue Print Coping Stress**

No	Jenis Coping	Indikator/ Deskriptor	No aitem	Jumlah
1	Problem Focus Coping	a. Tindakan Langsung <i>(Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya)</i>	1, 5, 9, 12,17	
		b. Kehati-hatian <i>(Individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya)</i>	2, 4, 11, 18, 20	
		c. Negosiasi <i>(Individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan)</i>	3, 6, 7, 8, 13,	<b>15</b>
2	Emotional Focus Coping	a. Pelarian diri dari masalah <i>(Usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau menghayalkan seadainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang)</i>	10, 21, 27, 29,	

		b. Meringankan beban masalah (Usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah-masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan)	14, 16, 22, 25,	
		c. Menyalahkan diri sendiri (Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri)	15, 19, 23, 24,	
		d. Mencari arti (Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan)	26, 28, 30	15
	<b>Jumlah</b>			<b>30</b>

**Tabel. 3**  
**Blue Print Tingkat Stress**

No	Tingkat Stres	Indikator/ Deskriptor	No aitem	Jumlah
1	Too Little stres	a. Belum memenuhi tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (individu merasa bahwa ia belum memenuhi tantangan yang membuatnya menjadi berat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari)	1, 3, 8	
		b. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan (Kemampuan yang dimiliki individu belum di manfaatkan seutuhnya dalam menghadapi stresor)	2, 5	
		c. Kurangnya stimulasi sehingga bosan	4, 7	

		<i>(Stimulus yang dirasakan individu dalam taraf kurang sehingga membuat individu merasa bosan)</i>		
		d. Kurangnya makna dalam tujuan hidup <i>(Individu merasa kurang mempunyai makna, cita-cita, maupun tujuan hidup kedepan)</i>	6, 9, 11	<b>10</b>
2	Too Much Stres	a. Merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. <i>(Pekerjaan yang dirasakan individu setiap harinya terasa begitu banyak)</i>	13, 15, 21	
		b. Kelelahan fisik maupun emosional <i>(individu merasakan kelelahan baik dari fisik maupun dari segi emosional)</i>	16, 20,	
		c. Tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat atau bersantai. <i>(Individu merasa harinya begitu padat sehingga ia tidak mampu lagi meluangkan waktu untuk beristirahat maupun bersantai)</i>	17, 19	
		d. Tidak memperoleh hasil yang diharapkan <i>(Apa yang menjadi harapan individu selama ini tidak diperoleh sehingga individu menjadi putus asa)</i>	10,14,18	<b>10</b>
3	Breakdown stres	a. Kondisi yang statis <i>(Keadaan yang menggambarkan tidak ada perubahan kearah yang lebih baik dalam hidup)</i>	22, 30	
		b. Munculnya Psikosomatis <i>(Muncul gejala fisik yang berasal dari gangguan psikologis seperti pusing, sakit kepala, dll)</i>	23, 28,	
		c. Merokok, kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur dan terjadinya membolos/keteledoran (aktivitas) <i>(Individu mulai melakukan tindakan membolos,</i>	12, 24, 27, 29	

		<i>mengonsumsi obat tidur maupun kecanduan obat keras sebagai efek dari tidak dapat mengatasi stresor yang dihadapi)</i>		
		d. Breakdown (menurunnya kondisi fisik maupun psikis <i>(Kondisi psikis maupun fisik mulai menurun bahkan individu merasa tidak mampu memikirkan apapun)</i> )	25, 26	<b>10</b>
	<b>Jumlah</b>			<b>30</b>

## **G. PROSEDUR PENELITIAN**

### **a. Kelengkapan administrasi**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

### **b. Persiapan instrumen penelitian**

Penyusunan skala sebagai alat ukur model-model coping dengan tingkat stres dilakukan pula oleh peneliti sebelum melakukan penelitian. Skala merupakan pilihan yang tepat untuk digunakan, mengingat skala ini merupakan suatu alat ukur yang cukup efektif dan efisien bila ditinjau dari segi waktu, tenaga dan biaya.

Setelah penyusunan skala yang berbentuk angket tersebut telah rampung dan diperbanyak, peneliti menyebarkannya pada subjek penelitian.



## H. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

### 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur.<sup>64</sup>

Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu penelitian langsung dijadikan sebagai dasar analisa.

Untuk mengetahui validitas angket maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson. Adapun rumus korelasi *product moment* tersebut yakni:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

N = Jumlah responden

X = variabel yang pertama

---

<sup>64</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta. 2002. hal 144

Y = Variabel yang kedua

Apabila hasil dari korelasi aitem dengan total aitem satu faktor didapatkan probabilitas (P) < 0, 050, maka dikatakan signifikansi dan butir-butir tersebut dianggap sahih atau valid untuk taraf signifikansi 5 %, sebaliknya jika didapatkan probabilitas (P) > 0, 050, maka disebut tidak signifikansi dan butir-butir dalam angket tersebut dinyatakan tidak sahih atau tidak valid.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien, dengan angka antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0.<sup>65</sup>

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha Chronbach*. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \frac{1 - \sum \sigma_b^2}{\sigma_y^2}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varians butir pertanyaan

$\sigma_y^2$  = Varians total

---

<sup>65</sup> Azwar, *Validitas dan Reliabilitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.hal 43

Untuk mendapatkan nilai varians rumusnya:

$$\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Apabila teknik analisis data ini tidak sesuai dengan data penelitian maka pengolahan data dan penghitungan reliabilitas akan menggunakan bantuan komputer program SPSS 10.00

### 3. Teknik Analisa Hasil Penelitian

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dengan mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>66</sup>

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecahkan dalam kelompok-kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi, serta diperas sedemikian rupa, sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesis.

Mengadakan manipulasi terhadap data mentah berarti mengubah data mentah tersebut dari bentuk awalnya menjadi suatu bentuk yang dapat dengan

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: CV Alfabeta. 2002. hal 274

mudah memperlihatkan hubungan-hubungan antara fenomena. Beberapa tingkatan kegiatan perlu dilakukan, antara lain memeriksa data mentah sekali lagi, membuatnya dalam bentuk tabel yang berguna, baik secara manual ataupun dengan menggunakan komputer. Penggunaan komputer berhajat pula kepada kodifikasi data diatas.

Setelah data dari lapangan terkumpul maka dilakukan proses analisa yang meliputi:

#### **Persiapan**

Kegiatan dalam persiapan ini antara lain:

- Mengecek nama serta kelengkapan identitas responden
- Mengecek kelengkapan data seperti pengisian aitem pada instrument pengumpulan data dan pengecekan macam isian data.

#### **Tabulasi**

- Beberapa langkah tabulasi antara lain:
- Memberikan skor (*scoring*) pada aitem yang perlu diberi skor.
- Memberikan kode (*coding*) pada aitem yang tidak diberi skor.

Proses analisa data dalam penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan jasa SPSS versi 10,00. Adapun teknik analisa datanya dengan analisis deskriptif frekuensi dan regresi linier sederhana untuk mengetahui tingkat frekuensi jawaban responden. Kemudian dengan data kuantitatif tersebut diinterpretasikan agar mudah difahami.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. LOKASI PENELITIAN**

##### **1. Sejarah Singkat**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada dibawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada dibawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN Malang mulaia dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang.

Dalam pelaksanaannya program studi Psikologi STAIN Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi UGM guna memantapkan profesionalitas dalam proses belajar mengajar. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu 5 tahun ini diantaranya meliputi program pencakokan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan Laboratorium.

Pada tahaun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi fakultas Psikologi. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan Memorandum of Understanding (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia

(Departemen Agama) dan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin mantap dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003. Akhirnya status Fakultas Psikologi semakin menjadi kokoh dengan lahirnya Keputusan Presiden (Kepres) R.I no. 50/2004 tanggal 21 juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.<sup>67</sup>

## **2. Struktur Organisasi**

(Terlampir)

## **3. Struktur Personalia**

### **Periode 1997-2000**

Kepala Jurusan : Drs. H. Djazuli, M.Pd. I  
Sekretaris Jurusan : Drs. H. Muh. Djakfar M. Ag

### **Periode 2000-2003**

Kepala Jurusan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I  
Sekretaris Jurusan : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

### **Periode 2003-2006**

Pj. Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I

---

<sup>67</sup> Fakultas Psikologi, *Buku Pedoman Akademik 2004*. hal 1-2

Pj. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si  
Pj. Dekan II : Endah Kurniawati, M.Psi  
Pj. Dekan III : Drs. Zainul Arifin, M. Ag

#### **Periode 2006-sekarang**

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I  
P. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si  
P. Dekan II : Ach. Khudhori S. M.Ag  
P. Dekan III : H.Yahya, MA. <sup>68</sup>

#### **4. Sarana Pendukung.**

Fakultas Psikologi mempunyai sarana pendukung sebagai berikut:

- a. Laboratorium Psikologi
- b. Unit Konseling
- c. Lembaga Psikologi Terapan (LPT)
- d. Lembaga Penerbitan dan Kajian Psikologi Islam
- e. Unit Komputer. <sup>69</sup>

Sarana-sarana ini digunakan sebagai penunjang proses belajar-mengajar.

#### **5. Mahasiswa Angkatan tahun 2007**

Pada tahun 2007 Fakultas Psikologi menerima mahasiswa baru sebanyak empat kelas artinya lebih banyak satu kelas dibandingkan tahun 2006 yang berjumlah tiga kelas. Berdasarkan data rekapitulasi herigistasi mahasiswa jumlah

---

<sup>68</sup> Fakultas Psikologi UIN Malang, *Buku Pedoman Akademik 2007*.

<sup>69</sup> Fakultas Psikologi UIN Malang, *Buku Pedoman Akademik 2004* .hal 5-10

mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada semester dua adalah sebanyak 140 mahasiswa. Terdiri dari 62 orang mahasiswa dan 78 orang mahasiswi yang tersebar dalam empat kelas.<sup>70</sup>

Peneliti telah mendatangi tiap-tiap kelas untuk menyebarkan kuisisioner namun hasilnya dari populasi 140 mahasiswa peneliti mendapatkan 109 mahasiswa yang mengisi kuisisioner. Artinya ada 31 mahasiswa yang tidak bisa menjadi objek penelitian. Dari 109 angket 108 teridentifikasi dan 1 yang tidak menuliskan nama.

Adapun komposisi dari objek penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.**  
**Komposisi Objek Penelitian**

No	Kelas	Mahasiswa	Mahasiswi	Jumlah
1	A	9	18	18
2	B	9	15	15
3	C	14	20	20
4	D	11	13	24
Jumlah		43	66	109

## **B. HASIL PENELITIAN**

### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada kedua variabel, yakni variabel pertama (X) Coping Stres, dan Variabel kedua (Y) Tingkat Stres. Adapun uji reliabilitas angket dengan menggunakan *Try out* terpakai. Artinya, data yang ada, langsung dianalisa dan digunakan sekaligus sebagai sampel.

---

<sup>70</sup> Daftar registrasi mahasiswa Psikologi UIN Malang.



### a. Validitas

Sesuatu dikatakan Valid (sah) jika mampu mengungkap sesuatu yang akan diukur oleh angket tersebut yang dapat dilihat dari skornya, dari uji validitas yang telah dilakukan dapat diperoleh sebagai berikut:

#### 1. Coping Stres

**Tabel 5.**  
**Problem Coping**

No	Aspek	Valid	Gugur	Total
1	Tindakan Langsung	1, 5, 9, 12, 17	-	5
2	Kehati-hatian	2, 4, 11, 18, 20	-	5
3	Negosiasi	3, 6, 7, 8, 13,	-	5

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kesemua aitem itu valid. Aitem-aitem tersebut adalah 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20.

**Tabel 6.**  
**Emotional Coping**

No	Aspek	Valid	Gugur	Total
1	Pelarian diri dari masalah	10, 21, 27, 29,	-	4
2	Meringankan beban masalah	14, 16, 22, 25,	-	4
3	Menyalahkan diri sendiri	15, 19, 23, 24,	-	4
4	Mencari arti	26, 28, 30	-	3

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kesemua aitem valid. Aitem-aitem tersebut adalah 10, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

Dasar pengambilan keputusannya adalah bila nilai signifikansinya (sig) hasil korelasi lebih kecil dari 0,05 (5%), maka dinyatakan valid dan sebaliknya

dinyatakan tidak valid (artinya butir pernyataan tersebut gugur). Hal sesuai dengan pendapat Azwar.

## 2. Tingkat Stres

**Tabel 7.**  
**Too Little Stres**

No	Aspek	Valid	Gugur	Total
1	Belum memenuhi tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya	1, 3, 8	-	3
2	Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan	2, 5	-	2
3	Kurangnya stimulasi sehingga bosan	4, 7	-	2
4	Kurangnya makna dalam tujuan hidup	6, 9, 11	-	3

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kesemua aitem itu valid. Aitem-aitem tersebut adalah 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11.

**Tabel 8.**  
**Too Much Stres**

No	Aspek	Valid	Gugur	Total
1	Merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari	13, 15, 21	-	3
2	Kelelahan fisik maupun emosional	16, 20	-	2
3	Tidak mampu menyediakan waktu untuk istirahat atau bermain	17, 19	-	2
4	Tidak memperoleh hasil yang diharapkan	10, 14, 18	-	3

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kesemua aitem itu valid. Aitem-aitem tersebut adalah 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.

**Tabel 9.**  
**Break down Stres**

No	Aspek	Valid	Gugur	Total
1	Kondisi yang statis	22, 30	-	2
2	Munculnya Psikosomatis	23, 28,	-	2
3	Merokok, kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur dan terjadinya kecelakaan kerja (aktivitas)	12, 24, 27, 29	-	4
4	Breakdown (menurunnya kondisi) fisik maupun psikis	25, 26	-	2

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kesemua aitem itu valid. Aitem-aitem tersebut adalah 12, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

#### **b. Reliabilitas**

Instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien keandalan reliabilitas sebesar 0,60 atau lebih.<sup>71</sup> Arikunto menentukan kriteria indeks reliabilitas sebagai berikut:

Uji Reliabilitas yang digunakan adalah dengan *Alpha Cronbach*. Bila alpha lebih kecil dari 0,6 (memiliki kriteria tinggi) maka dikatakan reliabel dan sebaliknya bila kurang dari 0,6 dikatakan tidak reliabel.

**Tabel 10.**  
**Reliabilitas**

No	Variabel	Alpha	Keterangan
1	Problem Coping	0,82	Reliabel
2	Emotional Focused Coping	0,71	Reliabel
3	Too Little Stres	0,43	Tidak Reliabel
4	Too Much Stres	0,75	Reliabel
5	Breakdown Stres	0,70	Reliabel

<sup>71</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002. hal 45

## 2. Deskripsi Coping Stres dan Tingkat Stres Mahasiswa

### a. Coping Stres

**Tabel 11.**  
**Deskripsi Problem Coping**

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	> 52,75	18	16,5
Sedang	42,91-52,75	76	69,72
Rendah	<42,91	15	13,76

Dari jumlah semua mahasiswa yang menggunakan *Problem Focused Coping* maka didapati 16,5% yang terkategori tinggi, 69,72% yang terkategori sedang sisanya 13,76% terkategori rendah.

**Tabel 12 .**  
**Emotional Coping**

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	> 48,7	20	18,83
Sedang	39,18-48,7	75	68,81
Rendah	<39,18	14	12,84

Dari jumlah semua mahasiswa yang menggunakan *Emotional Focused Coping* maka didapati 18,83% yang terkategori tinggi, 68,81% yang terkategori sedang sisanya 12,84% terkategori rendah.

### b. Tingkat Stres

**Tabel 13.**  
**Too Little Stress**

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	>27,59	11	10,09
Sedang	21,83-27,59	87	79,8
Rendah	<21,83	11	10,09

Dari jumlah semua mahasiswa yang mempunyai tingkat stres *Too Little Stress* maka didapati 10, 9% yang terkategori tinggi, 79, 8% yang terkategori sedang sisanya 10, 09% terkategori rendah.

**Tabel 14.**  
**Too Much Stres**

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	>30,45	15	13,76
Sedang	23,31-30,45	81	74, 31
Rendah	<23,31	13	11, 93

Dari jumlah semua mahasiswa yang mempunyai tingkat stres *Too Much Stress* maka didapati 13, 76% yang terkategori tinggi, 74, 31% yang terkategori sedang, sisanya 11, 93% terkategori rendah.

**Tabel 15.**  
**Break down Stres**

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	> 25,56	11	10,09
Sedang	17,46-25,56	86	78,9
Rendah	<17,46	12	11,01

Dari jumlah semua mahasiswa yang mempunyai tingkat stres *Too Little Stress* maka didapati 10, 09% yang terkategori tinggi, 79, 9% yang terkategori sedang sisanya 10, 01% terkategori rendah.

### 3. Hubungan Coping Stres dengan Tingkat Tingkat Stress

#### 1. Problem Focused Coping Dengan Tingkat Stress

**Tabel 16.**  
**Problem Focused Coping Dengan Too Little Stress**

**Correlations**

		X1	Y1
X1	Pearson Correlation	1.000	-.146
	Sig. (2-tailed)	.	.129
	N	109	109
Y1	Pearson Correlation	-.146	1.000
	Sig. (2-tailed)	.129	.
	N	109	109

Setelah dikorelasikan maka didapati hasil antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stress* ternyata 0, 129 artinya keduanya tidak mempunyai hubungan.

**Tabel 17.**  
**Problem Focused Coping Dengan Too Much Stress**

**Correlations**

		X1	Y2
X1	Pearson Correlation	1.000	.208(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.030
	N	109	109
Y2	Pearson Correlation	.208(*)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.030	.
	N	109	109

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Setelah dikorelasikan maka didapati hasil antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stress* ternyata 0, 030 artinya keduanya mempunyai hubungan.

**Tabel 18.**  
**Problem Focused Coping Dengan Breakdown Stress**

**Correlations**

		X1	Y3
X1	Pearson Correlation	1.000	-.294(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.002
	N	109	109
Y3	Pearson Correlation	-.294(**)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	109	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Setelah dikorelasikan maka didapatkan hasil antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stress* ternyata 0,002, artinya keduanya mempunyai hubungan yang besar.

**2. Emotional Focused Coping Dengan Tingkat Stres**

**Tabel 19.**  
**Emotional Focused Coping Dengan Too Little Stress**

**Correlations**

		X2	Y1
X2	Pearson Correlation	1.000	-.199(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.039
	N	109	109
Y1	Pearson Correlation	-.199(*)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.039	.
	N	109	109

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Setelah dikorelasikan maka didapatkan hasil antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stress* ternyata 0,039 artinya keduanya mempunyai hubungan.

**Tabel 20.**  
**Emotional Focus Coping Dengan Too Much Stress**

**Correlations**

		X2	Y2
X2	Pearson Correlation	1.000	.413(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	109	109
Y2	Pearson Correlation	.413(**)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	109	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Setelah dikorelasikan maka didapati hasil antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres* ternyata 0, 413 artinya keduanya mempunyai hubungan yang sangat tinggi.

**Tabel 21.**  
**Emotional Focus Coping Dengan Breakdown Stress**

**Correlations**

		X2	Y3
X2	Pearson Correlation	1.000	.021
	Sig. (2-tailed)	.	.827
	N	109	109
Y3	Pearson Correlation	.021	1.000
	Sig. (2-tailed)	.827	.
	N	109	109

Setelah dikorelasikan maka didapati hasil antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stress* ternyata 0, 021 artinya keduanya tidak mempunyai hubungan.



#### 4. Pembahasan

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari lapangan didapatkan bahwa tidak ada hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stress* (stres tingkat rendah) ini ditunjukkan oleh angka signifikansi 0,129. Kemudian terdapat hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stress* (stres tingkat sedang) yang ditunjukkan dengan angka signifikansi 0,030. Dan juga *Problem Focused Coping* mempunyai hubungan dengan *Breakdown Stress* (tingkat stres tinggi) ini ditunjukkan dengan angka signifikansi yang lebih tinggi yaitu 0,002.

Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwasanya penggunaan *Problem Focused Coping* tidak mempunyai hubungan dengan *Too Little Stress* (tingkat stres rendah). Artinya *Problem Focused Coping* tidak mempunyai peran yang begitu signifikan ketika seseorang mengalami tingkat stres rendah. Namun sebaliknya *Problem Focused Coping* mempunyai hubungan terhadap *Too Much Stress* bahkan menunjukkan hubungan yang sangat tinggi dengan *Breakdown Stress*. Ini berarti bahwa *Problem Focused Coping* akan mempunyai peran yang signifikan terhadap *Too Much Stress* (stres tingkat sedang) bahkan sangat signifikan untuk *Breakdown Stress* (tingkat stres tinggi)

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan penggunaan *Problem Focused Coping* akan memberikan peran yang sangat signifikan terhadap *Too Much Stress* (stres tingkat sedang) dan juga *Breakdown Stress*(tingkat stres tinggi) hal ini dikarenakan kedua tingkat stres diatas membutuhkan suatu pemecahan secara langsung dan sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** bahwa strategi *problem focused coping* coping (yang berpusat pada

masalah) adalah berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres.

Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

1. Mengidentifikasi masalah
2. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
3. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
4. Memilih alternatif terbaik
5. Mengambil tindakan

Sehingga akan lebih tepat ketika seseorang mengalami suatu stres yang berat akan lebih menguntungkan jika ia menggunakan *Problem Focused Coping*.

Sedangkan pada *Emotional Focused Coping* didapatkan adanya hubungan dengan *Too Little Stress* (stres tingkat rendah) ini ditunjukkan dengan angka signifikansi 0,39, sedangkan *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stress* (stres tingkat sedang) terdapat hubungan yang tinggi ini ditunjukkan dengan angka signifikansi 0,000, akan tetapi berbeda dengan yang dua tingkat stres diatas, *Emotional Focused Coping* tidak mempunyai hubungan terhadap *Breakdown Stress* (tingkat stres tinggi). Ini tunjukkan dengan angka signifikansi 0,827.

Sedangkan penggunaan *Emotional Focused Coping*, sebagaimana data diatas menunjukkan adanya hubungan terhadap *Too Little Stress* (stres tingkat rendah) dan *Too Much Stress* (stres tingkat sedang) meskipun menunjukan angka yang berbeda. Sebaliknya *Emotional Focused Coping* tidak menunjukkan adanya hubungan terhadap *Breakdown Stres* (stres tingkat tinggi). Artinya bahwa *Emotional Focused Coping* akan tidak mempunyai peran yang signifikan ketika seseorang menghadapi *Breakdown Stres* (stres tingkat tinggi). Hal ini sesuai

dengan apa yang telah dikemukakan oleh **Folkman** dan **Lazarus** strategi coping yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

1. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
2. Perhatian yang selektif
3. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Dan akan kurang begitu menguntungkan apabila seseorang menghadapi *Breakdown Stress* (stres tingkat tinggi) sementara ia menggunakan *Emotional Focused Problem*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa statistik dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *Problem Focused Coping*
2. Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dalam tingkat stres *Too Little Stress*
3. Hubungan Coping dengan Tingkat Stres
  - a. ***Problem Focused Coping*** tidak mempunyai hubungan dengan ***Too Little Stress*** (tingkat stres rendah) artinya *Problem Focused Coping* tidak mempunyai peran yang begitu signifikan ketika orang mengalami *Too Little Stress* (tingkat stres rendah)
  - b. ***Problem Focused Coping*** mempunyai hubungan dengan ***Too Much Stress*** (stres tingkat sedang) dan juga ***Breakdown Stress*** (tingkat stres tinggi), meski hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stress* (tingkat stres tinggi) menunjukkan angka signifikansi yang lebih tinggi. Artinya *Problem Focused Coping* akan mempunyai peran signifikan ketika orang dalam keadaan tingkat stres secara berurutan, ***Too Much Stress*** (stres tingkat sedang) dan ***Breakdown Stress*** (stres tingkat tinggi).
  - c. ***Emotional Focused Coping*** mempunyai hubungan terhadap ***Too Little Stress*** (tingkat stres rendah) dan ***Too Much Stress*** (stres tingkat sedang) meski menunjukkan angka signifikansi yang berbeda. Artinya *Emotional Focused*

*Coping* cukup memberikan peran dalam menyelesaikan *Too Little Stres* (stres tingkat rendah) dan *Too Much Stres* (stres tingkat sedang).

- d. ***Emotional Focused Coping*** tidak mempunyai hubungan terhadap ***Breakdown Stres*** (tingkat stres tinggi). Artinya ***Emotional Focused Coping*** kurang begitu memberikan peran yang signifikan ketika orang mengalami ***Breakdown Stres*** (stres tingkat tinggi).

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat digunakan oleh mahasiswa, dosen, orang tua ialah sebagai berikut:

1. Ketika menghadapi masalah dengan tingkat stres *Too Little Stres* (stres tingkat rendah) dan *Too Much Stres* (stres tingkat sedang) disarankan bagi mahasiswa lebih menguntungkan menggunakan *Emotional Focused Coping*.
2. Ketika menghadapi *Breakdown Stres* (tingkat stres tinggi) lebih menguntungkan menggunakan *Problem Focused Coping*.
3. Akan tidak menguntungkan jika seseorang menghadapi *Breakdown Stres* (tingkat stres tinggi) sementara ia menggunakan *Emotional Focused Coping*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Nur Aziz. 2004. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang (Skripsi)*. Fakultas Psikologi UIN Malang. Tidak diterbitkan.
- Al Ghazali, Imam. 1996. *Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mukmin (terjemahan)*. Bandung: CV. Diponegoro
- Al-Quran. 2001. Departemen Agama RI
- Anoraga, Panji. 2005. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ardani, Tristiardi A., Sholichatun, Yulia., Rahayu, Iin Tri. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. 2006. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ball, J., Mustafa, S.M.Z, Moselle, K. 1999. Stress among Malay college students. *Afro-Asian Psychology: Clinical, Counseling and Physiological Persepectives: 79-90*
- Carlson, N.R. 1994. *Physiology of Behavior*. USA. Allyn & Bacon
- Davison, G.C., Neale, J.M. 2001. *Abnormal Psychology*. New York. John Wiley & Sons
- Dahlan, Wilman. 2005. *Model Stres Dengan Tiga Strategi Coping (Ringkasan Disertasi)*. Program Pasca Sarjana UI: Tidak diterbitkan.
- Davidoff, L. Linda. 1981. *Introduction to Psychology*. Tokyo: Mc Graw Hill Company
- Hasan, Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bakti Primayasa
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen (Edisi kedua)*. Malang : UMM Press.

- Kartono, Kartini. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya
- Kasiram, 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. Malang: UIN Press.
- Maramis. W.F. 1994. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Martianah, Sri Mulyani. 2001. *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi (Hand Out)*. Yogyakarta: Tidak di terbitkan.
- Morris, G. Charles. 1996. *Psychology an Introduction*. USA: Prentice Hall
- Mulyadi. 2004. *Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang*. Jurnal PsikoIslamika. Hal 233-235.
- Nurhasanah. 2005. *Perilaku Coping Pada Suami TKW Untuk Menjadi Orang Tua Tunggal (Skripsi)*. Fakultas Psikologi UIN Malang. Tidak di terbitkan
- Partanto, P, Dahlan. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development (terjemahan)*. Jakarta. Erlangga
- Smet. B. 1994. *Psikologi Kesehatan. (terjemahan)*. Jakarta : Gramedia Widia Sarana Indonesia
- Sudarmayanti, Hidayat, S. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT. Mandar Maju.
- Sugiyono. 2002. *Statistik Untuk Penelitian* Bandung: CV. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rieneka Cipta.
- Surya, Muhammad.2001. *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu
- Suyanto B, Sutinah. 2005. *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tamam, Wildan. 2002. *Hubungan Antara Penanggulangan Stres dengan Persepsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim (Skripsi)*. Fakultas Psikologi UMM. Tidak diterbitkan..
- Wahyusari. 2002. *Perilaku Coping Pada Penderita Aids (Skripsi)*. Fakultas Psikologi UMM. Tidak diterbitkan.
- Walia. 2005. *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta: Bina Ilmu Populer

Warga, G. Richard. 1983. *Personal Awareness. Cet 3*. Boston: Houghton.

Wulandari, Uci. 2008. *Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Statistik Fakultas Psikologi Unair (Skripsi)*. Program S1 Psikologi Universitas Airlangga: Tidak diterbitkan..

[www. E-psikologi.com/ remaja/220702. htm](http://www.E-psikologi.com/remaja/220702.htm)

-----*Buku pedoman Akademik Fakultas Psikologi UIN Malang.*







**Lampiran-Lampiran**

## 1. Angket Problem Coping

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Walau terasa berat, saya akan mengerjakan tugas yang ada.				
2	Sebelum memutuskan sesuatu saya biasanya berfikir beberapa kali				
3	Saat kurang setuju dengan pendapat kelompok, saya akan menawarkan ide saya.				
4	Saya biasa meminta pendapat sahabat saya tentang suatu masalah				
5	Saat mempunyai masalah dengan teman, saya akan langsung membicarakan padanya.				
6	Saya akan menawar keinginan-keinginan orang tua saya ketika berbeda dengan keinginan saya.				
7	Ketika saya tidak bisa memenuhi janji saya akan menggantinya dihari yang lain				
8	Saya minta maaf pada teman karena tidak menepati janji dan berharap dia memaafkan.				
9	Saya menyelesaikan masalah tanpa menundanya.				
10	Saat saya mempunyai masalah saya biasanya pergi kempat hiburan.				
11	Saya berhati-hati dalam memilih teman pergaulan				
12	Saya akan tetap menyelesaikan masalah walau hambatan menghadang.				
13	Saya selalu berbicara untuk mencari jalan terbaik dengan teman saya ketika menghadapi masalah .				
14	Saat masalah melanda saya ingin melupakannya sejenak.				
15	Saya sering menyesali diri sendiri ketika gagal.				
16	Saya kadang melakukan sesuatu untuk untuk melupakan masalah yang ada.				
17	Saya memikirkan dan merencanakan bagaimana mengatasi masalah saya				

	agar segera selesai				
18	Walau kata dosen ujian tidak sulit saya akan tetap belajar.				
19	Ketika saya tidak mencapai tujuan saya berfikir bahwa diri sayalah penyebabnya.				
20	Saya merasa penuh perhitungan dalam menghadapi masalah.				
21	Saat saya bermasalah dengan dosen lebih baik saya tidak masuk kelas.				
22	Saya biasanya mengajak teman saya keluar untuk melupakan masalah sesaat.				
23	Saya merasa bersalah saat teman saya akhirnya tidak mengajak bicara karena saya menolaknya jalan-jalan.				
24	Terkadang saya menyesal telah bertengkar dengan teman saya walau sebenarnya saya benar.				
25	Saya biasanya melakukan sesuatu untuk sejenak tidak memikirkan masalah yang ada.				
26	Saat musibah melanda saya selalu mencari hikmahnya				
27	Karena membuat kesalahan saya lebih baik tidak hadir dalam kelompok daripada dimarahi.				
28	Saya berfikir ada sebuah makna ketika saya gagal ujian.				
29	Saya berfikir bahwa masalah pasti selesai dengan berjalannya waktu				
30	Saya selalu berfikir ada kebaikan dibalik masalah berat yang menimpa saya.				

## 2. Angket Tingkat Stres

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Selalu saja ada masalah yang saya hadapi namun saya tidak merasa berat menghadapinya				
2	Saya merasa memiliki banyak kemampuan yang belum saya gunakan.				
3	Dalam kehidupan sehari-hari saya merasa tidak ada masalah yang begitu berat..				
4	Saya merasa bosan karena kurang ada tantangan				
5	Saya merasa belum ada masalah yang menguras seluruh kemampuan saya semua.				
6	Saya tidak tahu tujuan hidup ini untuk apa.				
7	Perkuliahan saya serasa membosankan.				
8	Sejauh ini banyak masalah yang saya hadapi namun saya tetap bisa menyelesaikannya.				
9	Saya belum tahu cita-cita saya.				
10	Apa yang selama ini saya usahakan belum sesuai harapan				
11	Saya berfikir biarlah hidup ini berjalan dengan sendirinya.				
12	Saya merasa jarang masuk kuliah				
13	Perkuliahan saya sepertinya sangat padat.				
14	Hasil kerja keras saya sekarang tidak sesuai harapan saya.				
15	Saya merasakan terlalu banyak tugas yang saya kerjakan.				
16	Saya sering merasa lelah				
17	Saya merasa waktu relaks saya kurang.				
18	Saya merasa tidak memperoleh hasil yang saya harapkan				
19	Saya ingin merasa santai tapi saya tidak mampu mewujudkannya.				
20	Kadang saya merasa saya jenuh.				
21	Saya merasa kewalahan dengan perkuliahan saya selama ini.				

22	Sepertinya hidup ini tidak ada perubahan.				
23	Saya merasa sering pusing-pusing menghadapi masalah.				
24	Saya sering merokok/makan yang berlebih ketika menghadapi masalah				
25	Saya merasa sangat malas untuk melakukan kegiatan apapun.				
26	Saya merasa tidak mampu memikirkan apapun.				
27	Saya minum obat tidur untuk menenangkan diri.				
28	Saya merasa masalah yang saya hadapi mempengaruhi kesehatan tubuh saya.				
29	Kuliah saya selama ini sering tidak terurus dengan baik.				
30	Saya merasa hidup ini begitu monoton.				



## Correlations problem focused coping

### Correlations

		VAR00016
VAR00001	Pearson	.549(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00002	Pearson	.568(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00003	Pearson	.511(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00004	Pearson	.475(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00005	Pearson	.381(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00006	Pearson	.567(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00007	Pearson	.505(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00008	Pearson	.743(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00009	Pearson	.519(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00010	Pearson	.503(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00011	Pearson	.425(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00012	Pearson	.659(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109

VAR00013	Pearson Correlation	.590(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00014	Pearson Correlation	.462(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00015	Pearson Correlation	.515(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E   ( A L P H A )

Reliability Coefficients

N of Cases = 109.0

N of Items = 15

Alpha = .8167

## Correlations emotional focused coping

### Correlations

		VAR00016
VAR00001	Pearson Correlation	.567(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00002	Pearson Correlation	.314(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	109
VAR00003	Pearson Correlation	.408(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00004	Pearson Correlation	.371(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00005	Pearson Correlation	.317(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	109
VAR00006	Pearson Correlation	.587(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00007	Pearson Correlation	.494(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00008	Pearson Correlation	.356(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00009	Pearson Correlation	.408(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00010	Pearson Correlation	.455(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00011	Pearson Correlation	.573(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00012	Pearson Correlation	.604(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109



VAR00013	Pearson	.499(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00014	Pearson	.331(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00015	Pearson	.504(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E   ( A L P H A )

Reliability Coefficients

N of Cases = 109.0                      N of Items = 15

Alpha = .7070

## Correlations too little stress

### Correlations

		VAR00011
VAR00001	Pearson	.299(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00002	Pearson	.210(*)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00003	Pearson	.544(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00004	Pearson	.466(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00005	Pearson	.434(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00006	Pearson	.532(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00007	Pearson	.366(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00008	Pearson	.278(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00009	Pearson	.474(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109
VAR00010	Pearson	.387(**)
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	
	N	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

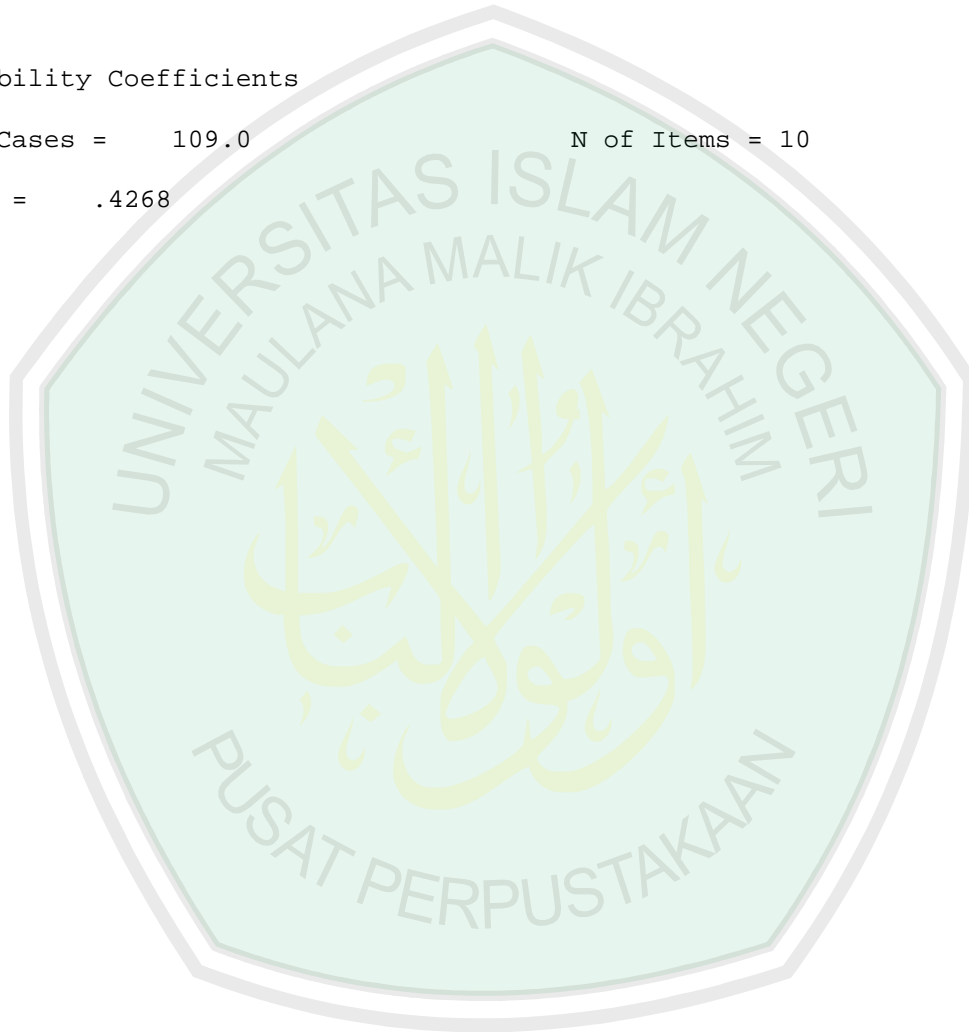
R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E   ( A L P H A )

Reliability Coefficients

N of Cases = 109.0

N of Items = 10

Alpha = .4268



## Correlations too much stress

Correlations

		VAR00011
VAR00001	Pearson Correlation	.417(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00002	Pearson Correlation	.408(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00003	Pearson Correlation	.531(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00004	Pearson Correlation	.680(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00005	Pearson Correlation	.580(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00006	Pearson Correlation	.640(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00007	Pearson Correlation	.598(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00008	Pearson Correlation	.598(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00009	Pearson Correlation	.484(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00010	Pearson Correlation	.681(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

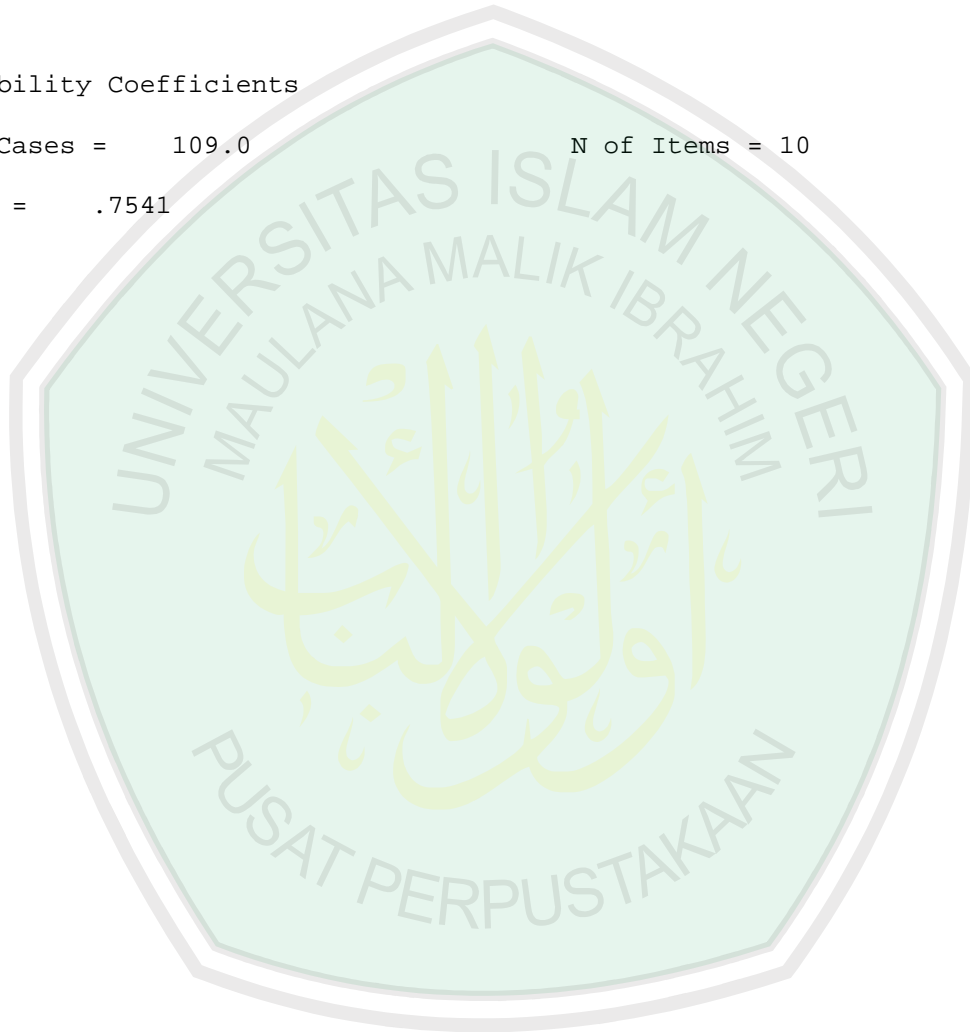
R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E   ( A L P H A )

Reliability Coefficients

N of Cases =     109.0

N of Items = 10

Alpha =     .7541



## Correlations breakdown stress

### Correlations

		VAR00011
VAR00001	Pearson Correlation	.452(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00002	Pearson Correlation	.451(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00003	Pearson Correlation	.403(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00004	Pearson Correlation	.456(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00005	Pearson Correlation	.648(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00006	Pearson Correlation	.699(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00007	Pearson Correlation	.527(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00008	Pearson Correlation	.414(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00009	Pearson Correlation	.576(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
VAR00010	Pearson Correlation	.624(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

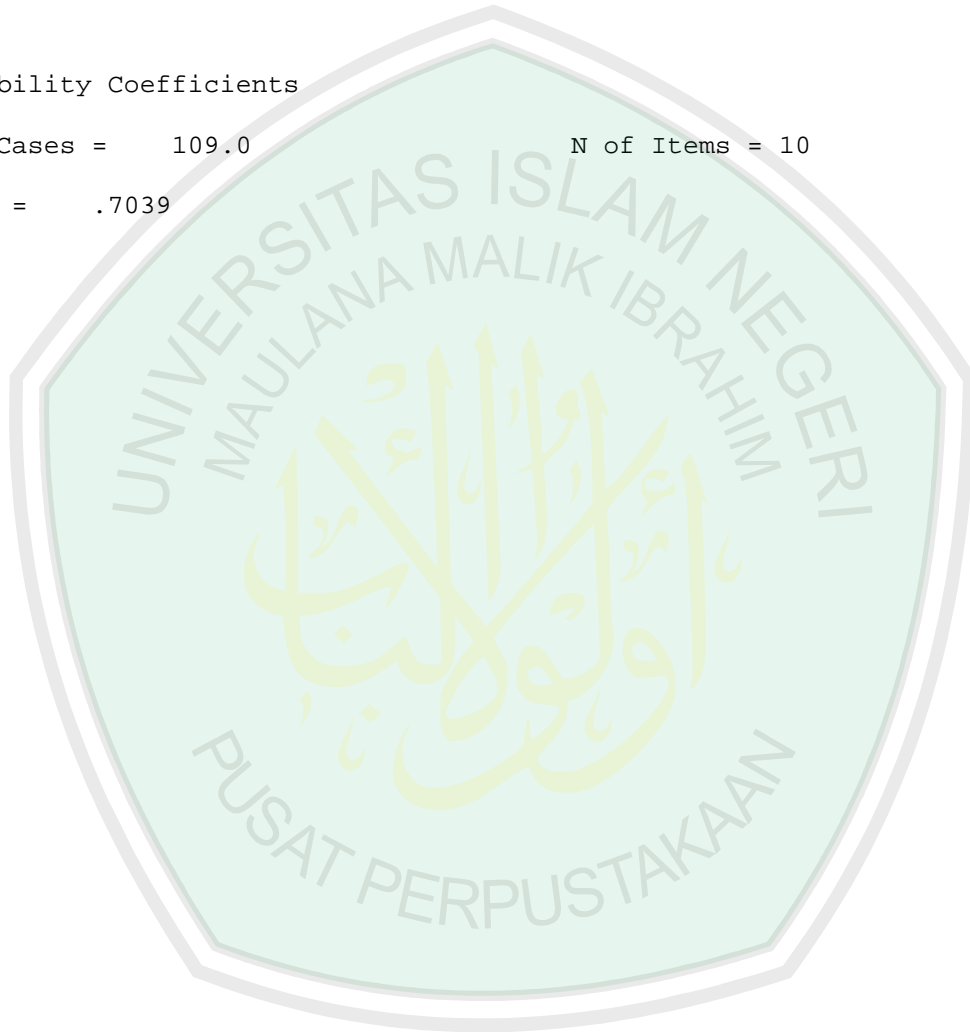
R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E   ( A L P H A )

Reliability Coefficients

N of Cases =     109.0

N of Items = 10

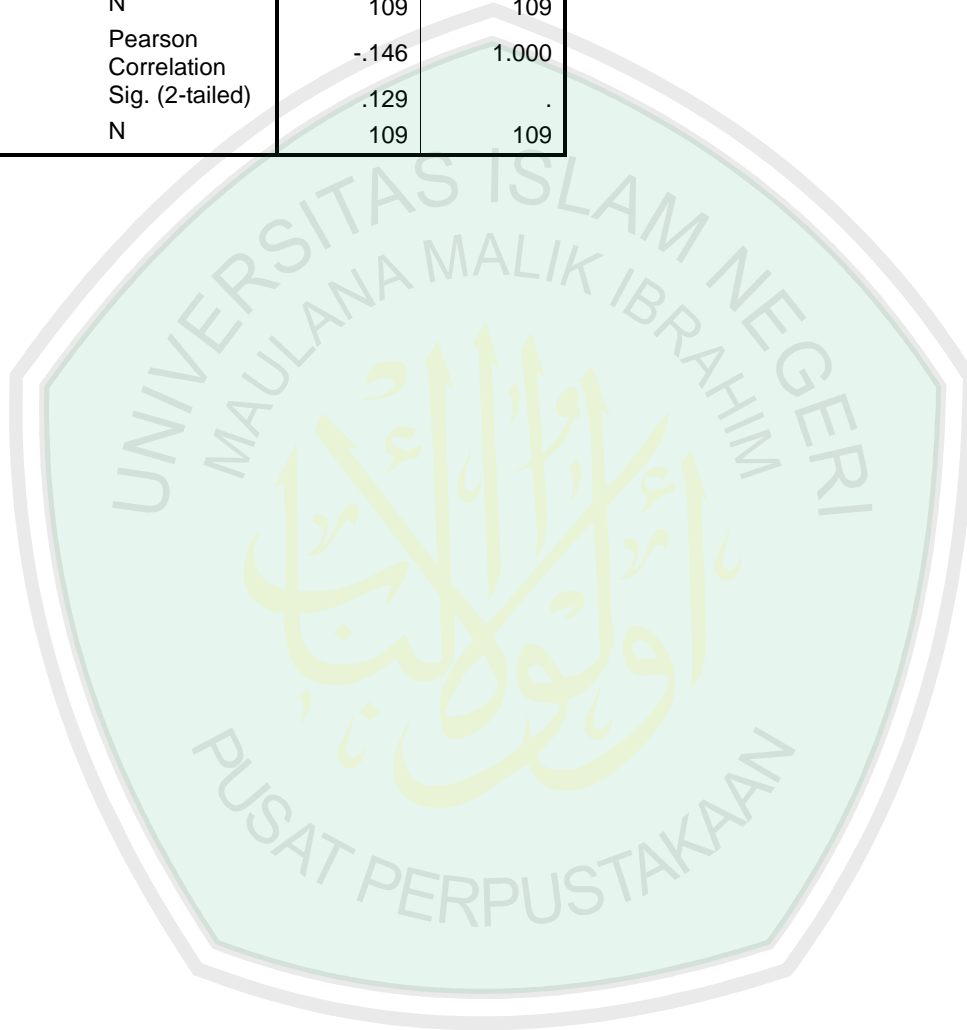
Alpha =     .7039



## Correlations problem focused coping with too little stress

Correlations

		X1	Y1
X1	Pearson Correlation	1.000	-.146
	Sig. (2-tailed)	.	.129
	N	109	109
Y1	Pearson Correlation	-.146	1.000
	Sig. (2-tailed)	.129	.
	N	109	109



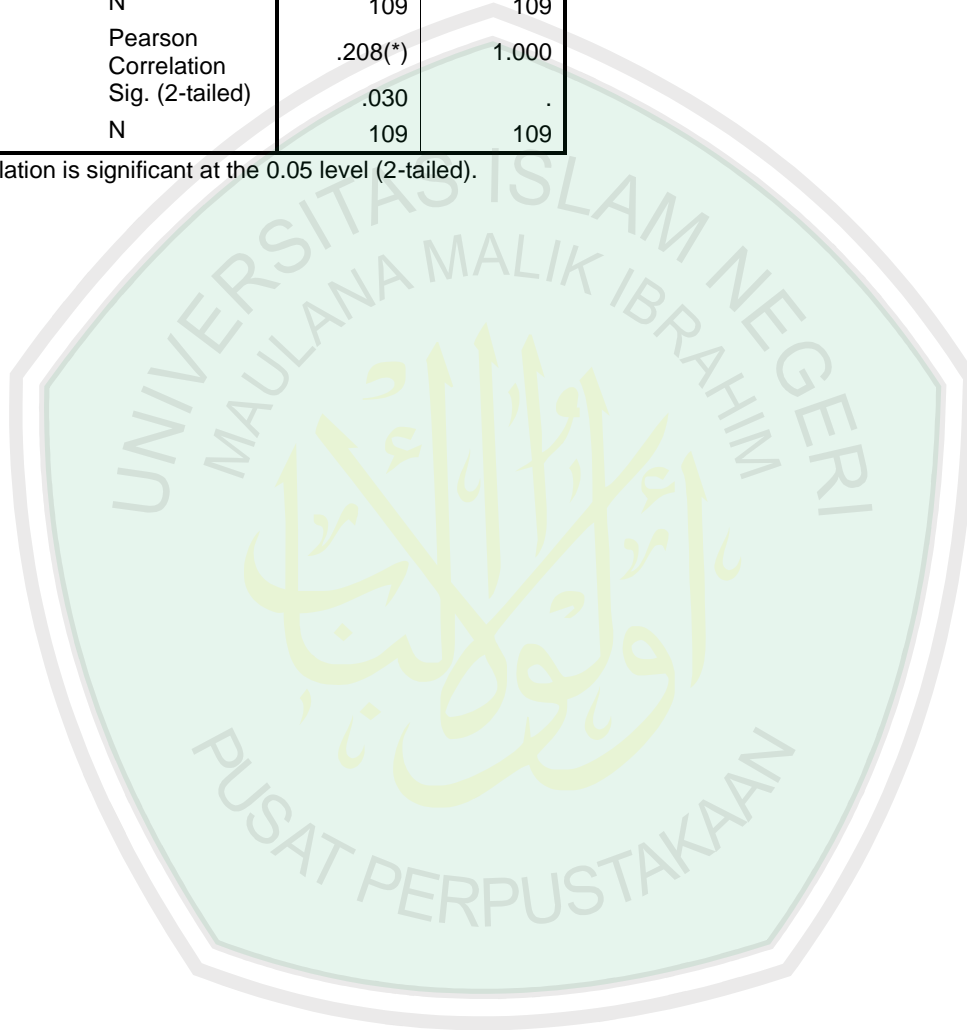


## Correlations problem focused coping with too much stress

Correlations

		X1	Y2
X1	Pearson Correlation	1.000	.208(*)
	Sig. (2-tailed)	.	.030
	N	109	109
Y2	Pearson Correlation	.208(*)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.030	.
	N	109	109

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

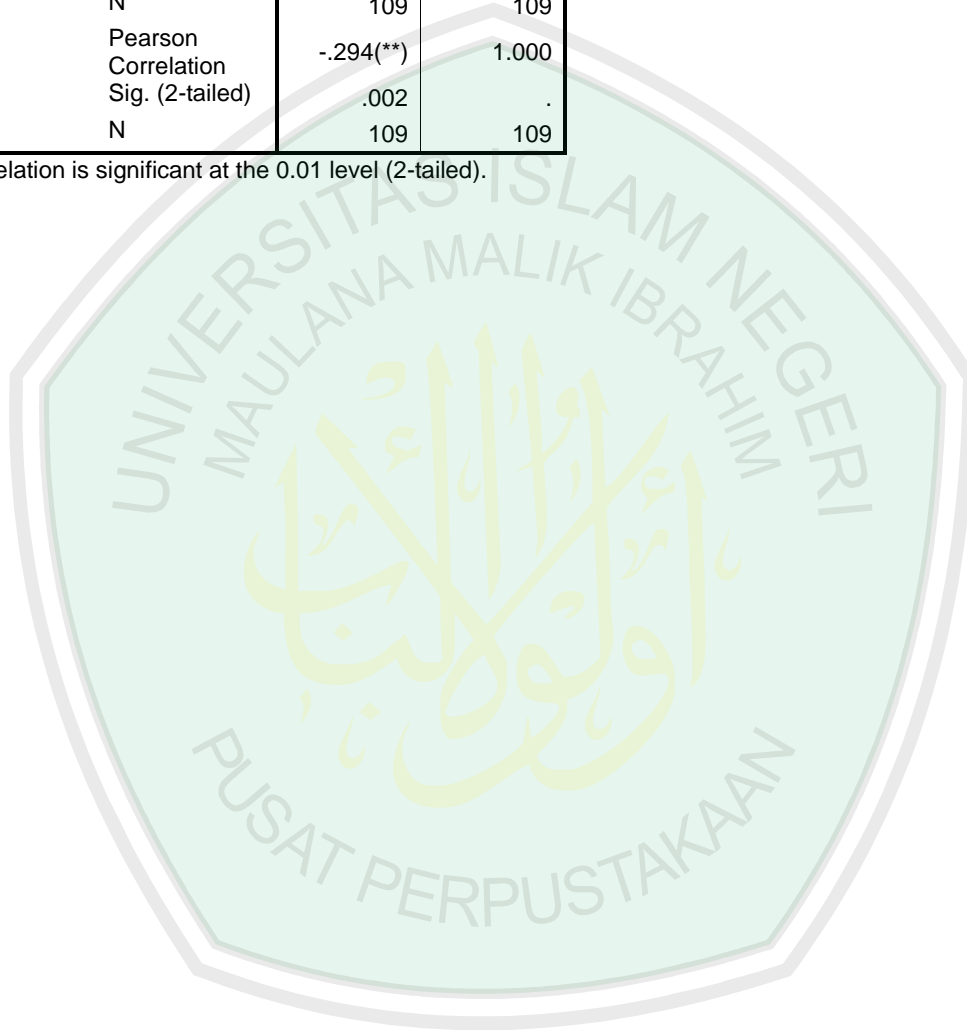


## Correlations problem focused coping with breakdown stress

Correlations

		X1	Y3
X1	Pearson Correlation	1.000	-.294(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.002
	N	109	109
Y3	Pearson Correlation	-.294(**)	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	109	109

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

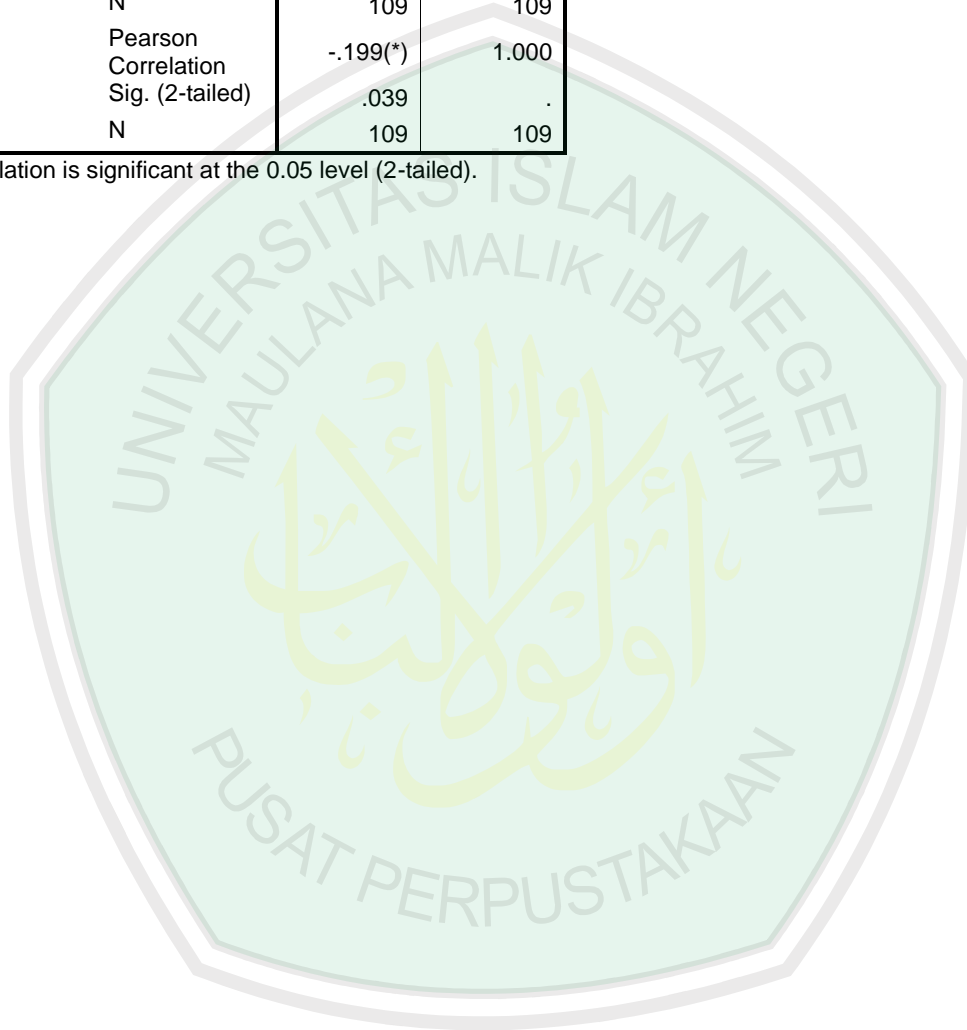


## Correlations emotional focused coping with too little stress

Correlations

		X2	Y1
X2	Pearson	1.000	-.199(*)
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.	.039
	N	109	109
Y1	Pearson	-.199(*)	1.000
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.039	.
	N	109	109

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

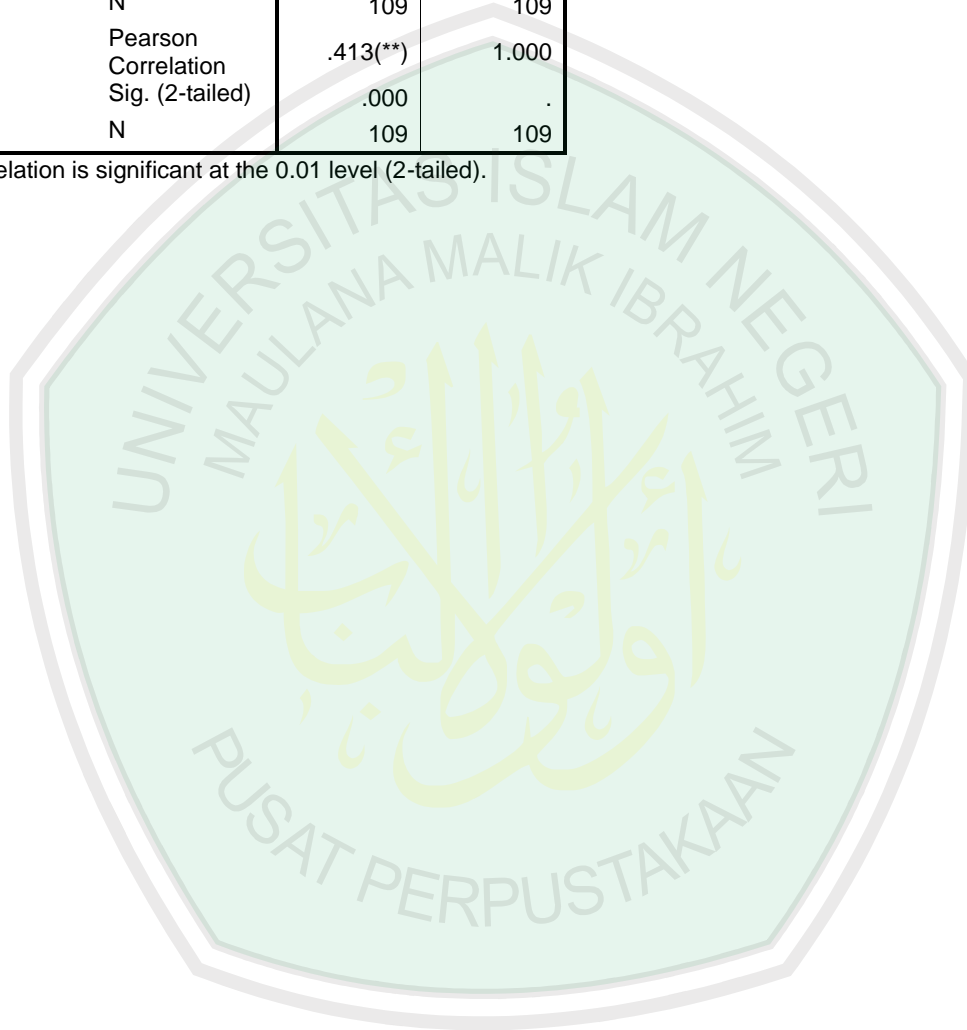


## Correlations emotional focused coping with too much stres

Correlations

		X2	Y2
X2	Pearson	1.000	.413(**)
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	109	109
Y2	Pearson	.413(**)	1.000
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	109	109

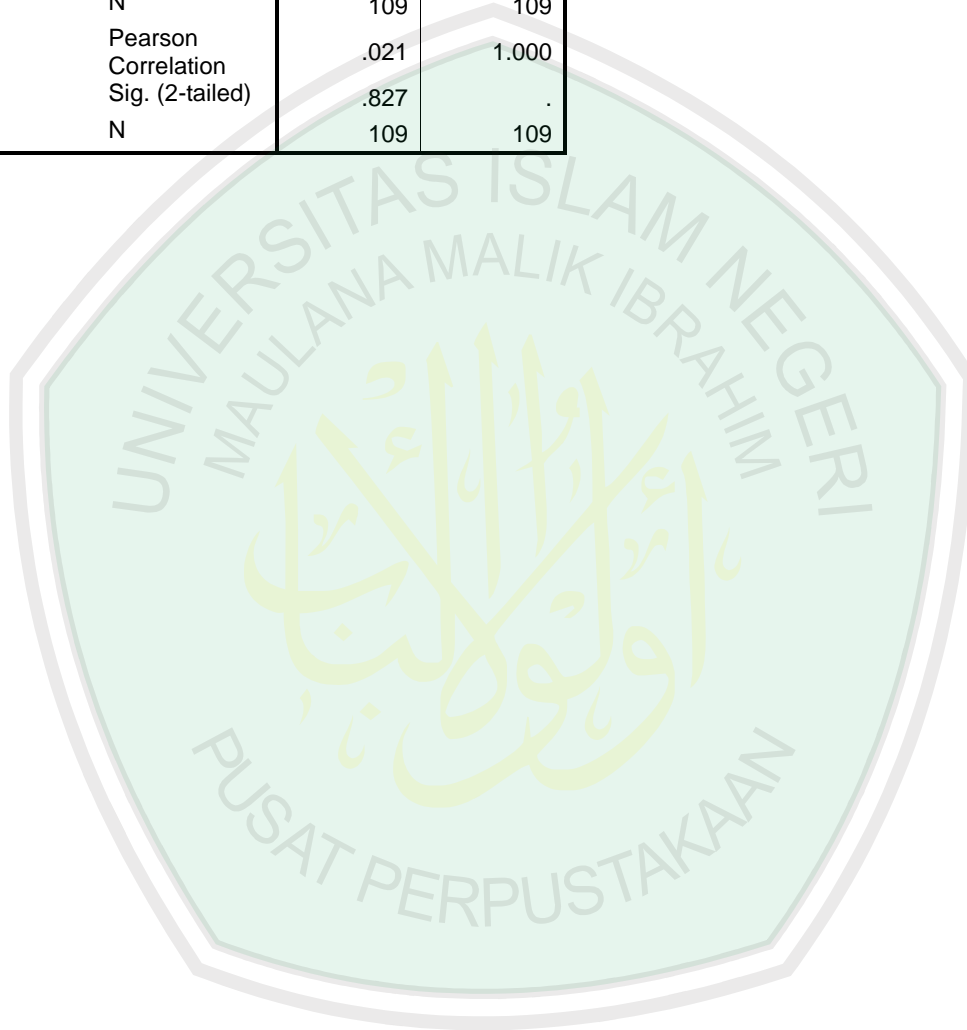
\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## Correlations emotional focused coping with breakdown

Correlations

		X2	Y3
X2	Pearson	1.000	.021
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.	.827
	N	109	109
Y3	Pearson	.021	1.000
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.827	.
	N	109	109



## Descriptives problem focused coping

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	109	35	59	47.83	4.92
Valid N (listwise)	109				



## Descriptives emotional focused coping

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X2	109	32	58	43.94	4.76
Valid N (listwise)	109				



## Descriptives too little stress

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y1	109	17	33	24.71	2.88
Valid N (listwise)	109				





## Descriptives too much stress

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y2	109	15	36	26.68	3.57
Valid N (listwise)	109				



## Descriptives breakdown stress

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y3	109	11	33	21.51	4.05
Valid N (listwise)	109				

