

**PENGARUH TIPE-TIPE STRESSOR TERHADAP PROAKTIF *COPING*
(KOPING) MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2013 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH
AMALIA MAULINAWATI
10410039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
April, 2014**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH TIPE-TIPE STRESSOR TERHADAP PROAKTIF *COPING*
(KOPING) MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2013 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Disusun oleh

Amalia Maulinawati

10410039

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

April, 2014

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TIPE-TIPE STRESSOR TERHADAP PROAKTIF *COPING*
(KOPING) MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2013 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Amalia Maulinawati

NIM. 10410039

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing

Dr. Yulia Solichatun, M. Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Tanggal, 23 April 2014

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TIPE-TIPE STRESSOR TERHADAP PROAKTIF *COPING*
(KOPING) MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2013 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

Disusun oleh
Amalia Maulinawati
10410039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada tanggal pada tanggal 15 April 2014

Susunan Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Penguji Utama

Dr. M. Mahpur, M.Si
NIP. 19760505200501 1 003

2. Ketua Penguji

Tristiadi Ardi Ardani, M.Si, Psi
NIP. 19720118 199903 1 002

3. Sekretaris/ Pembimbing

Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang,

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Maulinawati

NIM : 10410039

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Judul Skripsi : Pengaruh Tipe-tipe Stressor Terhadap Proaktif *Coping* (Koping)
Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Angkatan 2013 UIN Maulana
Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila ada klaim dari pihak lain adalah bukan tanggung jawab dosen pembimbing dan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, melainkan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 24 April 2014

Penulis,

Amalia Maulinawati

NIM 10410039

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُ لِنَاسٍ

Sebaik-baik manusia adalah yang dapat memberikan manfaat bagi yang lain

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada

1. Kedua orang tuaku, M. Sujudi dan Suparti terima kasih atas segala hal yang telah beliau berdua berikan kepadaku yang menjadi jalan dimana aku terlahir di dunia ini. Mohon maaf jika selama ini baktiku kepada beliau berdua belum mampu terlaksana dengan baik
2. Kakak-kakakku, mas Yusuf, mas Udin dan mbak Tana terima kasih untuk dukungannya selama ini. Maaf belum bisa menepati janji dengan baik
3. Semua guru-guruku dari TK, MI, MTs, MA sampai dengan di bangku perkuliahan. Terima kasih banyak atas cipratan ilmu yang beliau-beliau berikan kepadaku. Semoga bisa menjadi ilmu yang manfaat dan barokah.
4. Teman-temanku selama di perkuliahan fakultas psikologi 2010; ‘mbok dewor, katul, suerly, cinta, mb ay’, hayyin terima kasih atas dukungan, *guyonan*, kejailan serta kegilaan kalian selama ini. *Thanks* ya.
5. Teman-teman di LSO Peer Counseling OASIS gen 4 tercinta ‘mbak dep, shafa, katul’ dan gen 5 ‘rifa, umi, zain, tata, arif, ria dkk’ teruskan perjuanganmu *guys*
6. Teman-teman psikologi seluruh angkatan 2010. *Wish Us All The Best Guys.*
SEMANGKA..

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah selalu kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ketetapan iman islam pada serta rahmat-NYA pada diri kita sehingga kita masih berada dalam lindungan-Nya dalam proses menuju manusia yang lebih baik. Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada 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.

Ucapan terima kasih saya haturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Sc, selaku Rektor Universitas Islam Negeri
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Yulia Solichatun, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing sehingga penulisan skripsi ini selesai.
4. Bapak Drs. H. Yahya, M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukan akademis kepada penulis selama ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya.

6. Kedua orang tuaku, M. Sujudi dan Suparti dan kakak-kakakku yang tercinta, terima kasih atas dukungan, doa dan nasehat semangat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua teman-temanku dan berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah memberikan ganjaran yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada karya ini, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif selalu saya harapkan dari siapapun. Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pengembangan psikologi kedepan.

Malang, 24 April 2014

Penulis,

Amalia Maulinawati

10410039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Koping	Error! Bookmark not defined.
B. Proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
1. Reaktif koping	Error! Bookmark not defined.
2. Antisipatif koping	Error! Bookmark not defined.
3. Preventif koping	Error! Bookmark not defined.
4. Proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
C. Aspek-aspek proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
D. Tahap-tahap Proaktif Koping	Error! Bookmark not defined.
E. Faktor-faktor yang mempengaruhi Proaktif Koping ..	Error! Bookmark not defined.
F. Stres	Error! Bookmark not defined.

G. Tipe-tipe Stresor berdasarkan pendapat beberapa ahli	Error! Bookmark not defined.
H. Tipe stresor berdasarkan tinjauan psikologi perkembangan remaja.....	Error! Bookmark not defined.
1. Perkembangan fisik/biologis remaja serta permasalahannya.....	Error! Bookmark not defined.
2. Perkembangan kognitif remaja	Error! Bookmark not defined.
3. Perkembangan emosi dan sosial remaja serta permasalahannya	Error! Bookmark not defined.
4. Perkembangan moral dan agama pada remaja	Error! Bookmark not defined.
I. Koping dalam prespektif islam	Error! Bookmark not defined.
J. Pengaruh stressor terhadap proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
K. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data...	Error! Bookmark not defined.
F. Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
G. Validitas	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Waktu dan lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Gambaran umum objek penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Paparan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Pemetaan stresor dan proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat Proaktif Koping	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil uji asumsi	Error! Bookmark not defined.
4. Pengujian Hipotetis.....	Error! Bookmark not defined.

D. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Pemetaan stresor	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat proaktif koping	Error! Bookmark not defined.
3. Pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif koping pada mahasiswa baru	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor respon item	71
Tabel 3.2 Reliabilitas skala tipe stresor dan proaktif koping	73
Tabel 3.3 Blueprint skala stresor sebelum uji coba.....	76
Tabel 3.4 Sebaran item skala stresor sebelum uji coba.....	77
Tabel 3.5 Sebaran item skala stresor setelah uji coba.....	78
Tabel 3.6 Blueprint skala stresor setelah uji coba.....	79
Tabel 3.7 Sebaran item shohih dan gugur skala stresor	80
Tabel 3.8 Blueprint skala proaktif koping sebelum uji coba	80
Tabel 3.9 Sebaran item skala proaktif koping sebelum uji coba.....	81
Tabel 3.10 Sebaran item skala proaktif koping setelah uji coba.....	82
Tabel 3.11 Blueprint skala proaktif koping setelah uji coba.....	83
Tabel 3.12 Item shahih dan gugur skala proaktif koping.....	83
Tabel 3.11 Blueprint skala proaktif koping setelah uji coba.....	92
Tabel 3.12 Item shahih dan gugur skala proaktif koping.....	92
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi data stresor perubahan fisiologis	93
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi data stresor permasalahan akademik	94
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi data stresor perubahan identitas diri.....	95
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi data stresor sosial.....	96
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi data stresor permasalahan beragama	96
Tabel 4.8 Rumusan kategorisasi proaktif koping.....	98
Tabel 4.9 Hasil prosentase variabel proaktif koping menggunakan mean hipotetik.....	98

Tabel 4.10 Hasil uji normalitas <i>One Sample KS</i>	100
Tabel 4.11 Hasil uji multikolinearitas	101
Tabel 4.12 Hasil analisis regresi	102

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Prosentase pemetaan stresor	93
Grafik 4.2 Prosentase stresor perubahan fisiologis	94
Grafik 4.3 Prosentase stresor akademik	94
Grafik 4.4 Prosentase stresor perubahan identitas diri	95
Grafik 4.5 Prosentase stresor sosial	96
Grafik 4.6 Prosentase stresor permasalahan beragama	97
Grafik 4.7 Prosentase tingkat proaktif koping	99
Grafik 4.8 Grafik uji normalitas	99
Grafik 4.9 Grafik uji heteroskedastisitas	102
Gambar 4.10 Bagan pengaruh variabel X terhadap variabel Y	115

ABSTRAK

Maulinawati, Amalia, 2010 :Pengaruh Tipe-tipe Stresor terhadap Proaktif Koping Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Angkatan 2013 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M. Si

Kata kunci : tipe stresor, proaktif koping

Mahasiswa merupakan akademisi yang memiliki beragam tuntutan dan permasalahan yang harus dihadapi. Hal tersebut dapat memunculkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga timbul respon stres. Beragam permasalahan yang ada bisa diakibatkan oleh banyak hal diantaranya individu, benda dan situasi tertentu. Ketiga hal tersebut dapat menciptakan tuntutan tidak biasa atau berlebihan pada individu, perasaan tertekan dan tidak bisa untuk menyesuaikan diri, sehingga disebut sebagai stresor (*Encyclopedia of Social Problem*, 2008:2). Stresor bisa berkaitan pula dengan tugas perkembangan mahasiswa sebagai seorang remaja. Stresor yang beragam mengharuskan mahasiswa untuk mampu mengatasinya secara proaktif atau melakukan koping proaktif. Proaktif koping merupakan suatu proses dimana individu mengantisipasi stresor potensial dan bertindak terlebih dulu untuk mencegah stresor terjadi (Greenglass, 2009:30). Tipe-tipe stresor yang dikaitkan dengan proaktif koping adalah tuntutan yang membuat frustrasi, menjengkelkan serta mencirikan transaksi sehari-hari dengan lingkungan Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan mengetahui pemetaan tipe-tipe stressor, tingkat proaktif koping dan pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif koping pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* pada mahasiswa baru fakultas psikologi sejumlah 71 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner dengan skala tipe stresor yang berjumlah 25 item dengan reliabilitas $\alpha=0,762$ dan skala proaktif koping yang berjumlah 45 item dengan reliabilitas $\alpha=0,931$. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan nilai *R Square* sebesar 0,480 artinya variabel tipe-tipe stresor mampu mempengaruhi variabel terikat (proaktif koping) sebesar 48% serta nilai $F = 12,014$ dengan $\rho = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan secara parsial terdapat pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif koping. Semakin tinggi stresor terkait perubahan fisiologis dan perubahan identitas diri maka semakin tinggi proaktif koping. Sedangkan pada stresor akademik dan stresor beragama, semakin tinggi stresor tersebut maka semakin rendah proaktif koping.

ABSTRACT

Maulinawati, Amalia, 2010 : The influence types of stresor against proactive coping of Freshmen 2013 Faculty of Psychology Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Lecture : Dr. Yulia Solichatun, M. Si

Keyword : type of stresor, proactive coping

Students are academicians who have diverse demands and problems must be faced. It could cause a pressure for students so that the stress response occurs. Various existing problems can be caused by many things, including individuals, objects and particular situation. All of them can create unusual or excessive demands, feeling depressed and unable to adapt for the individual, so it is called as stresor (Encyclopedia of Social Problems, 2008: 2). Stresor can relate to the students' developmental tasks as a teenager. Types of stresor require the student able to address it proactively or do proactive coping. Proactive coping is a process where individuals anticipating potential stresor and act first to prevent stresor happens (Greenglass, 2009: 30). Types of stresor associated with proactive coping were frustrating and annoying demands as well as characterize the deals daily with the environment. This research aims to know the mapping of stressor types, level of proactive coping and influence the types of stresor to proactive coping on freshman Faculty of psychology 2013.

Type of this research is quantitative korelasional. Sampling simple random sampling is carried out on subjects, number of 71 people. Data collection is done using questionnaire method with the scale of stresor type totalling 25 items with reliability $\alpha = 0.762$ and scale proactive coping totalling 45 items with reliability $\alpha = 0.931$. Analytical techniques used is multiple regression analysis.

Based on the results, this study found the R Square value 0.480, means variable types of stresor able to affect variable proactive coping by 48% and the F value = 12,014 with $p = 0.000$. It also showed the influence types of stresor to proactive coping partially. Higher stresor of physiological and identity then higher of the proactive coping. While on higher stresor of academic and religious then lower the proactive coping.

الملخص

موليناواتي، أماليا، 2010 : التأثير من نوع stresor ضد proaktif koping المبتدئون من كلية علم النفس 2013 الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا إبراهيم مالك مالانج
الأستاذة المشرفة : د.ر. يوليا سوليتحاتون، م.سئ.

الكلمة الرئيسية : stresor نوع ستريسيور, proaktif koping كوبينغ استباقية

الطلاب هم من الأكاديميين الذين لديهم مطالب متنوعة والمشاكل التي يجب مواجهتهم. فإنه يمكن أن يحقق ضغطها الخاصة به للطلاب حيث أن يحدث استجابة الإجهاد. يمكن أن يكون سبب العديد من الأشياء، بما في ذلك الأفراد والكانتات وخاصة الوضع مختلف المشاكل القائمة. هم الذي يمكن إنشاء طلبات غير عادية أو المفرط على الفرد، والشعور بالاكتئاب وغير قادر على احتواء في، حيث يطلق عليه ستريسيور (موسوعة من المشاكل الاجتماعية، 2008:2). يمكن أن تتصل ستريسيور المهام الإنمائية الطلبة في سن المراهقة. ستريسيور مختلفة تتطلب الطالب ليتمكن من التصدي لها على نحو استباقي، أو كوبينغ استباقية (proaktif koping). كوبينغ استباقية هو عملية حيث يحدث الأفراد توقعاً لاحتمال ستريسيور وقانون أو لأمع ستريسيور (جرينجلاس، 2009:30). أنواع ستريسيور المرتبطة بمطالب كوبينغ استباقية هي محبطة، مزعج، وتميز الصفقات اليومية بالبيئة. هذا البحث يهدف إلى معرفة رسم خرائط لأنواع الضغوطات، مستوى كوبينغ استباقية والتأثير أنواع ستريسيور على كوبينغ استباقية على طلاب كلية علم النفس.

نوع من هذه البحوث الكمية كوريلاسيونال. أخذ العينات عينة عشوائية بسيطة تجري في كلية جديدة للطلاب علم النفس عددا من 71 شخصا. ويتم جمع البيانات باستخدام أسلوب الاستبيان مع نوع ستريسيور يبلغ مجموعها 25 بندا بالموثوقية ومقياس $\alpha = 0.762$ كوبينغ استباقية يبلغ مجموعها 45 بندا بالموثوقية $\alpha = 0,931$. التقنيات التحليلية المستخدمة تحليل الانحدار المتعدد.

وسائل 0.480 ستريسيور متغير يمكن أن تؤثر على R استناداً إلى النتائج هذه الدراسة الاطلاع على قيمة مربع النتائج التي أظهرت وجود $p < 0.000$ متغير هو منضم (كوبينغ استباقية) بنسبة 48 في المائة وقيمة و 12,014 مع جزئياً التأثير أنواع كوبينغ ستريسيور استباقية. ارتفاع المرتبطة ستريسيور التغيرات الفسيولوجية والتغيرات من الهوية ثم ارتفاع كوبينغ استباقية. وبينما في ستريسيور ستريسيور الأكاديمية والدينية، وستريسيور وأعلى انخفاض في استباقية كوبينغ.