

**PELATIHAN STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING*
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

SYARAH AULIA MAHARANI

41183507210083

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Strategi *Emotion-Focused Coping* untuk
Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa
Penyusun : Syarah Aulia Maharani
NPM : 41183507210083

Bekasi, 21 Juli 2025

Menyetujui :

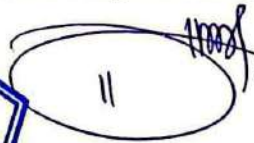
Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :

Ketua Program Studi,



Novita Diah Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan Strategi *Emotion-Focused Coping* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Syarah Aulia Maharani

41183507210083



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 21 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal : 21 Juli 2025

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syarah Aulia Maharani

NPM 41183507210083

Judul Skripsi : Pelatihan Strategi *Emotion-Focused Coping* untuk
Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 21 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Syarah Aulia Maharani

41183507210043

PELATIHAN STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Syarah Aulia Maharani¹ (syarahauliam@gmail.com)
Alfiana Indah Muslimah² (alfianaherawan@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Academic stress is a common psychological burden among university students due to high academic demands. Emotion-focused coping is one strategy to help manage such stress. This study aims to examine the effectiveness of emotion-focused coping training in reducing academic stress. Using a quantitative quasi-experimental pretest-posttest control group design.

The study involved 40 fifth-semester psychology students at Universitas Islam 45 Bekasi, aged 20–25, selected via purposive sampling. Data were collected using the Academic Stress Scale, validated by expert judgment and construct validity, and showed high reliability (Cronbach's Alpha = 0.896). Data analysis through Paired and Independent Sample T-Tests showed a significant stress reduction in the experimental group ($t = -7.268$; $p = 0.000$) and significant differences between groups ($t = -5.604$; $p = 0.000$). Thus, emotion-focused coping training effectively reduces academic stress and can serve as a psychological intervention.

Keywords: emotion-focused coping, academic stress, training

ABSTRAK

Stres akademik merupakan beban psikologis yang umum dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi. Salah satu strategi yang dapat membantu mengelola stres ini adalah emotion-focused coping. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pelatihan emotion-focused coping dalam menurunkan stres akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental pretest-posttest control group.

Subjek berjumlah 40 mahasiswa Psikologi semester 5 Universitas Islam 45 Bekasi (usia 20–25 tahun), dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah Skala Stres Akademik, tervalidasi secara konstruk dan oleh ahli, dengan reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,896$). Analisis data dengan uji Paired dan Independent T-Test menunjukkan penurunan stres signifikan pada kelompok eksperimen ($t = -7,268$; $p = 0,000$) dan perbedaan signifikan antar kelompok ($t = -5,604$; $p = 0,000$). Dengan demikian, pelatihan emotion-focused coping terbukti efektif menurunkan stres akademik dan layak dijadikan intervensi psikologis di lingkungan kampus.

Kata kunci: emotion-focused coping, stres akademik, pelatihan

KATA PENGANTAR

Dengan rasa syukur yang mendalam, penulis panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, kekuatan, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan dalam menyusun karya ilmiah ini bukanlah hal yang mudah, namun menjadi proses pembelajaran yang penuh makna, perjuangan, dan refleksi diri.

Skripsi ini bukan sekadar syarat akademis, tetapi juga bukti kerja keras, doa, dan dukungan dari banyak pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi, M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, serta solusi selama proses penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
2. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan arahan selama di perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45”.
5. Bapak Yanto Supriyanto, Drs., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45”.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” yang telah memberikan banyak ilmu, saran, masukan dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah.
7. Mahasiswa angkatan Psikologi 2022 Universitas Islam 45 Bekasi yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan partisipasi aktif sebagai subjek penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

8. Cinta pertama dan panutan peneliti. Bapak Eko Zakaria dan Ibu Paryanti, merupakan dua sosok yang memiliki peran sangat penting dalam perjalanan hidup dan pendidikan peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus atas segala kerja keras, doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang telah diberikan. Dukungan materil dan emosional dari Ayah dan Mamah menjadi kekuatan utama yang mengantarkan peneliti sampai di titik ini.
9. Fachreza Ahmad Robiudin yang tak pernah lelah hadir dalam setiap proses peneliti yang dengan sabar membimbing saat peneliti kesulitan memahami, membantu tanpa mengeluh, dan selalu mendukung peneliti. Terimakasih sudah menyertai langkah peneliti hingga saat ini.
10. Selsi Safutri Asri, Suniyah Salasilla, Shafara Rusdiani Fatima, Irna Nurzahrani terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan studi ini.
11. Peneliti sendiri Syarah Aulia Maharani, Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan sampai titik ini, walaupun ini baru awal dari permulaan hidup.
12. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, motivasi, serta kebaikan hati, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Bekasi, 21 Juli 2025

Penulis,

Syarah Aulia Maharani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Stres Akademik.....	9
2. Strategi <i>Emotion Focused Coping</i>	13
3. Pelatihan	17
4. Mahasiswa	19
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Hipotesis.....	22
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel	29
1. Definisi Konseptual	30

2. Definisi Operasional	30
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian.....	31
1. Subjek Penelitian	31
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data	36
1. Wawancara	36
2. Skala Psikologi	36
3. Modul.....	38
E. Kualitas Skala.....	42
1. Validitas.....	42
2. Reliabilitas	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
1. Teknik Analisis Deskriptif.....	47
2. Teknik Pengujian Asumsi.....	48
3. Teknik Pengujian Hipotesis	50
G. Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	53
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
B. Tahapan Pelaksanaan Penelitian	54
1. Tahap Persiapan.....	54
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian Eksperimen.....	54
3. Tahap Evaluasi Pelaksanaan Penelitian Eksperimen.....	55
C. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	55
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	57
1. Strategi <i>Emotion-Focused Coping</i>	57
2. Stres Akademik.....	58
E. Hasil Penelitian	63
1. Uji Independent Sample T-Test	63
2. Uji Paired Sample T-Test	64

F. Diskusi	64
G. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V PENUTUP	71
A. SIMPULAN	71
B. SARAN	71
1. Saran Teoretis	72
2. Saran Praktis	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	24
Tabel 2. Rancangan Eksperimen	28
Tabel 3. Jadwal Penelitian	35
Tabel 4. Blue Print Skala Psikologi	38
Tabel 5. Blue Print Modul Eksperimen	39
Tabel 6. Hasil Expert Judgement Skala Stres Akademik.....	43
Tabel 7. Indeks Daya Diskriminasi Aitem Skala.....	44
Tabel 8. Hasil Diskrimiasi Aitem Skala Stres Akademik	44
Tabel 9. Hasil Validitas Konstruk Skala Stres Akademik.....	45
Tabel 10. Tingkat Reabilitas	47
Tabel 11. Hasil Uji reliabilitas Skala Psikologi	47
Tabel 12. Tabel Teknik Dekriptif	48
Tabel 13. Asumsi Normalisasi Stres Akademik	48
Tabel 14. Asumsi Homogenitas Varians	49
Tabel 15. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	57
Tabel 16. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 17. Deskripsi Variabel Penelitian Stres Akademik	59
Tabel 18. Skor pretest stres akademik berdasarkan kelompok	60
Tabel 19. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Kelompok Setelah diberikan Pelatihan (post-test).....	61
Tabel 20. Skor pretest dan post test kelompok eksperimen.....	63
Tabel 21. Hasil Uji Independent Sample-T Test.....	64
Tabel 22. Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	64
Tabel 23. Lampiran wawancara verbatim responden 1	104
Tabel 24. Lampiran wawancara verbatim responden 2	106
Tabel 25. Lampiran wawancara verbatim responden 3	108
Tabel 26. Lampiran wawancara verbatim responden 4	110
Tabel 27. Lampiran wawancara verbatim responden 5	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	22
Gambar 2. Alur Rancangan Penelitian Eksperimen	29
Gambar 3. Grafik Perbedaan Skor.....	62

TURNITIN FIX TURNITIN SKRIPSI

ORIGINALITY REPORT

11%	11%	6%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1%
2	Aprizan Aprizan, Subhanadri Subhanadri, Nurlev Avana. "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa PGSD STKIP Muhammadiyah Muara Bungo", Jurnal Basicedu, 2021 Publication	1%
3	ejournal.unikama.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	1%
5	journal.stainkudus.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.uym.ac.id Internet Source	1%
7	ojs.uma.ac.id Internet Source	1%
8	journal.ugm.ac.id Internet Source	1%
9	Larashati Larashati, Hanik Faizatul Mahbubah, Salsabila Az-Zahra Rizal, Varadina Dwi Murti. "Pengaruh Emotional Focused Coping terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas	1%