

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI *COPING* PADA  
PESERTA DIDIK KELAS X PROGRAM STUDI IPS YANG  
MENGUNAKAN KURIKULUM 2013 DI SMA NEGERI 1 SIGALUH**



**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat Sarjana S-I  
Bidang Psikologi

Oleh :

**Agasta Lukito  
NIM. 1407010007**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2018**

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI *COPING* PADA  
PESERTA DIDIK KELAS X PROGRAM STUDI IPS YANG  
MENGUNAKAN KURIKULUM 2013 DI SMA NEGERI 1 SIGALUH**

Yang diajukan oleh :

**AGASTA LUKITO  
1407010007**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 08 Juni 2018  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,

Dra. Tri Na'imah, M.Si.  
NIK. 2160085

Sekretaris

Dra. Tri Na'imah, M.Si.  
NIK. 2160085

Penguji I,

Suwarti, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160236

Penguji II,

Drs. Pambudi Rahardjo, M.Si.  
NIP. 19590819 198703 1 003

Penguji III,

Dr. Nur'aeni, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160205

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Remo Dwiwanti, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160282

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agasta Lukito  
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarnegara, 06 Juni 1995  
NIM : 1407010007  
Fakultas/Jurusan : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul : "Hubungan antara Stres dengan Strategi *Coping* pada Peserta Didik Kelas X Program Studi IPS yang Menggunakan Kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh" adalah asli, bukan menjiplak karya peneliti lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dan apabila dikemudian hari ditemukan ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 05 Juni 2018  
Yang membuat pernyataan

  
Agasta Lukito

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmannirrahim, Alhamdulillahirabbil'alamin*, saya ucapkan rasa syukur yang sebanyak-banyaknya kepada Allah SWT.

Karya ini penulis persembahkan kepada :

Kedua orang tua yang akan selalu penulis sayangi dan cintai, terimakasih atas didikan, dukungan, motivasi, semangat, nasihat, serta do'a yang terucap setiap shalat untuk kesuksesan penulis selama ini.

**Bapak Bambang Driyanto dan Ibu Nur Faizah**

Untuk Mbah Kakung dan Mbah Uti, Kaka, lilik, serta ponakan tercinta yang selalu setia menemani penulis, menghibur penulis, membantu penulis, memberi semangat kepada penulis, serta senantiasa mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini

**Mbah Sa'dun Kakung dan Mbah Sa'dun Uti, Mba Siska, Lik Siti,  
Cindy dan Gigih.**

Sahabat seperjuangan yang selalu ada ketika penulis sedang butuh teman curhat, yang selalu mengerti apa yang sedang penulis rasakan, dan yang ada ketika tidak ada orang lain lagi yang dipercaya, serta penulis sudah anggap sebagai adik penulis sendiri

**Dede Angga Saputra**

## MOTTO

أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“...Berdoalah kalian Kepada-Ku, Niscaya Aku akan mengabulkan  
Doa Kalian...” (Q.S. Ghafir 40 : 60)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ  
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Satukanlah energi yang ada pada dirimu dengan alam semesta,  
karena kau adalah bagian dari alam semesta”

(Agasta Lukito)

# HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI *COPING* PADA PESERTA DIDIK KELAS X PROGRAM STUDI IPS YANG MENGGUNAKAN KURIKULUM 2013 DI SMA NEGERI 1 SIGALUH

## ABSTRAK

Stres pada peserta didik biasanya dipicu oleh berbagai faktor, salah satu faktor penyebabnya yaitu penerapan kurikulum 2013 yang diberlakukan oleh pihak sekolah. Peserta didik yang mengalami stres akibat kurikulum 2013 tersebut kemudian menggunakan upaya dalam penanganan stres yang dialaminya, upaya penanganan stres tersebut disebut dengan strategi *coping*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik kelas X program studi IPS di SMA Negeri 1 Sigaluh. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 di SMANegeri 1 Sigaluh.

Subjek pada penelitian ini sebanyak 65 peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 1 Sigaluh. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres dan skala strategi *coping* dengan jumlah masing-masing skala penelitian yaitu, skala stres 39 aitem dan skala strategi *coping* sebanyak 43 aitem. Koefisien daya beda skala stres bergerak dari 0,364 sampai 0,780 dan koefisien daya beda skala strategi *coping* bergerak dari 0,321 sampai 0,670. Penelitian ini menggunakan analisis *SPSS for windows release 20.0* dengan teknik analisis menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien reliabilitas skala stres sebesar 0,797 dan koefisien reliabilitas skala strategi *coping* sebesar 0,815.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi  $r$  sebesar 0,526 pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 27,7% terhadap strategi *coping*, masih ada 72,3% faktor lain yang mempengaruhi strategi *coping* yang tidak diteliti oleh peneliti.

***Kata Kunci : Stres, Strategi Coping, Peserta Didik.***

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah yang telah memberikan taufik, hidayah dan inayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Naabiyullah Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari kegelapan menuju terang.

Atas berkat rahmat dan inayah yang telah diberikan oleh-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang penuh kesederhanaan dan jauh dari kesempurnaan karena terbatasnya kemampuan penulis, namun atas pertolongan-Nya akhirnya dapat tersusun menjadi skripsi ini sebagai syarat dalam menyelesaikan studi strata satu untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi.

Terselesainya skripsi ini tidak akan lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, maka peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sangat banyak kepada:

1. Retno Dwiyantri, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Suwanti, S.Psi., M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Nur'aeni, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah sabar untuk membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti.
4. Dyah Astorini Wulandari, S.Psi., M.Si selaku pembimbing akademik yang telah membantu dalam mengarahkan seluruh kegiatan akademik. Terima kasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah dengan sabar dan tanpa lelah memberikan ilmu yang berguna dan bermanfaat.

6. Staff TU Fakultas Psikologi, Pak Heri, Bu Ani, dan Bu Santi terimakasih atas segala bantuan selama waktu perkuliahan.
7. Kepala sekolah, serta Guru BK, serta staff TU SMA Negeri 1 Kejobong, Bapak Muhlasin, Pak Khaerul dan Bu Evi, terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk menyebarkan skala try out
8. Kepala sekolah, serta Guru BK, serta Staff TU SMA Negeri 1 Sigaluh, Bapak Imam Raharjo, dan Ibu Sulis, terimakasih telah di beri kesempatan untuk meneliti di sekolahan, serta seluruh peserta didik kelas X IPS yang telah bersedia menjadi responden peneliti selama penelitian.
9. Keluarga besar peneliti, terimakasih telah memberikan semangat, dan doanya kepada peneliti.
10. Sahabat-sahabat penulis, Aul, Uka, Bang Ocit, Uli, Linda, Tete Ipon, dan Nilam. Terimakasih atas dukungan, semangat, motivasi, serta bantuan kalian semua pada saat perkuliahan.
11. Teman-teman Psikologi satu angkatan yang senang tiasa memberi dukungan satu sama lain.
12. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi tenaga maupun pikiran bagi penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga setiap tindakan dan doa dari kalian untuk peneliti akan Allah SWT kabulkan serta seluruh doa tersebut berbalik pada kalian. Mohon maaf atas kekurangsempurnaan peneliti, karena tidak ada karya yang sempurna kecuali karya Allah SWT, semoga skripsi ini bermanfaat, Aamiin.

Purwokerto, 05 Juni 2018  
Penulis

Agasta Lukito  
1407010007

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI .....	9
A. Strategi <i>Coping</i> .....	9
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i> .....	9
2. Jenis Strategi <i>Coping</i> .....	10
3. Aspek-aspek Strategi <i>Coping</i> .....	13
4. Faktor-Faktor Strategi <i>Coping</i> .....	14

B. Stres .....	18
1. Pengertian Stres .....	18
2. Aspek-aspek Stres .....	19
3. Faktor-Faktor Stres .....	22
C. Peserta Didik yang Menggunakan Kurikulum 2013 .....	26
D. Hubungan Stres dengan Strategi <i>Coping</i> .....	27
E. Kerangka Berfikir .....	29
F. Hipotesis .....	30
Bab III. METODE PENELITIAN .....	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Metode Pengumpulan Data .....	34
E. Uji Daya Beda dan Uji Reliabilitas .....	37
F. Metode Analisis Data .....	38
Bab IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Persiapan Penelitian .....	39
B. Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Deskripsi Data .....	50
D. Analisis Data .....	51
E. Pembahasan .....	53
Bab V. PENUTUP .....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56

Daftar Pustaka .....	58
LAMPIRAN .....	60



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Skala Strategi <i>Coping</i> .....	35
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Stres .....	37
Tabel 4.1	Daya Deskriminasi Aitem Try Out Skala Stres .....	44
Tabel 4.2	Daya Deskriminasi Aitem Try Out Skala Strategi <i>Coping</i> .....	45
Tabel 4.3	Hasil Uji Reliabilitas Try Out .....	46
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas Penelitian .....	47
Tabel 4.5	Aitem Penelitian Skala Stres .....	48
Tabel 4.6	Aitem Penelitian Skala Strategi <i>Coping</i> .....	49
Tabel 4.7	Deskripsi Data Stres .....	50
Tabel 4.8	Deskripsi Data Strategi <i>Coping</i> .....	51
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 4.10	Korelasi Antar Variabel .....	53

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Berfikir .....	30
-----------	-------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1.	Skala Try Out .....	61
Lampiran	2.	Daya Deskriminasi Aitem <i>Try Out</i> .....	73
Lampiran	3.	Skala Penelitian .....	79
Lampiran	4.	Data Kasar .....	89
Lampiran	5.	Analisis SPSS .....	100
Lampiran	6.	Surat Ijin Penelitian .....	106

