SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *COPYNG SKILL* DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

MUAMMAR JAMIL
NPM. 917862010011

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2021

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Muammar Jamil
Npm	: 917862010011
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program studi	: Bimbingan Konseling
Judul	: Penerapan Teknik *Copyng Skill* Dalam Mengatasi Stress Mahasiswa STKIP Andi Matappa

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan telah diperiksa/diteliti ulang dan telah memenuhi syarat untuk di seminarkan

Pangkajene, 19 Januari 2022

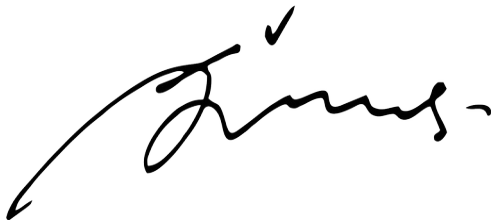
Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd	**Drs. H ARIFIN DIA, M.Si.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg





A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.. MH. **SALMIATI, S.Pd., M,Pd.**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa salah satu Persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Hari Sabtu Tanggal 26 Maret 2022

Disahkan Oleh :

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

(STKIP) Andi Matappa Pangkep

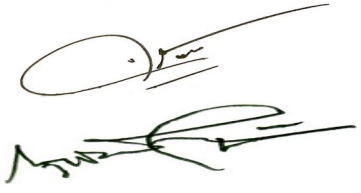


A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.. MH.

Dengan susunan panitian Ujian sebagai Berikut:

Ketua : Putra Jaya, S.Pd, M.Pd

Sekertaris : Drs. H. Arifin Dia, M.Si



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Penguji **:1. Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd, M.Pd**

:2. Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd

Pembimbing **:1. Putra Jaya, S.Pd, M.Pd**

: 2. Drs. H. Arifin Dia, M.Si



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa

Nama : MUAMMAR JAMIL

Npm : 917861010011

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK COPYNG SKILL DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

Menyatakan dengan Sebenarnya Bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggungjawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perubahan tersebut sesuai kebutuhan yang berlaku.

Pangkajene, 19 Januari 2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Yang Membuat Pernyataan

MUAMMAR JAMIL

MOTTO

“Keberanian timbul dari bersikap benar”

“Berhenti mengeluh dan perbanyak bersyukur Berkat tuhan akan selalu mengalir dalam kehidupan kita”

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan dan bertekunlah berdoa”

“seperti tingginya langit dari bumi demikanlah tingginya jalanku dari jalanmudan rancanganku dari rancanganmu”

“Sebab barang siapa meninggikan diri, ia akan direndahkan Dan barang siapa menrendahkan diri, ia akan ditinggikan”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

ABSTRAK

Muammar Jamil, 2021. "Penerapan teknik copyng skill dalam mengatasi stress mahasiswa STKIP Andi Matappa. Skripsi. Dibimbing oleh Putra Jaya, dan Arifin Dia,Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa,

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Bagaimana gambaran penerapan teknik *copyng skil* dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa (2) Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik copyng skill (3) Apakah ada perngaruh teknik copyng skill terhadap tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan

Pendekatan ini menggunakan metode penelitan pendekatan kuantitatif karena peneliti ingin mendapatkan informasi lebih mendalam dengan menggunakan angka-angka terhadap hasil penelitian yang dilakukan, yang kemudian menghasilkan kesimpulan yang didasari dengan pengelolahan statistik dan percobaan yang terkontrol Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dalam bentuk pra eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah penerapan teknik *Copyng* skill dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) gambaran penerapan teknik *copyng skill* dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa teknik *Copyng skill* sangat menarik mahasiswa, sebagai hasil observasi menunjukkan bahwa aktifitas mahasiswa meningkat dari pertemuan pertama sampai terakhir sehingga mampu melaksanakan teknik *copyng skill* dengan baik agar dapat menurungkan stres mahasiswa yang dimilikinya (2) Gambaran stres mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum diberikan teknik *copyng skill* sebelum diberikan teknik *copyng skill* masih tergolong kategori sangat sangat tinggi atau tergolong dalam stres negatif. Namun setelah diterapkan teknik *copyng skill* maka stres mahasiswa menjadi menurun atau berada dalam kategori sangat rendah, yang berarti tingkat stres mahasiswa sangat rendah *(3)* Penerapan teknik *copyng skill* dapat menurunkan stres mahasiswa di STKIP Andi Matappa, terbukti dari rata-rata perolehan hasil angket sebelum perlakuan berada pada kategori sangat tinggi setelah diberikan perlakuan yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, maka dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa menurun setelah diterapkan teknik *copyng skill*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Kata Kunci : Coping skill, Stress

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Penyayang, penulis panjatkan rasa syukur kehadirat-Nya, Tuhan semesta alam, hanya karena rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sebagai pendidik dan sentral suri tauladan bagi setiap manusia dimana tempat dan segala zaman.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tanpa bantuan semua pihak terutama dari dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan niscaya skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan. Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini terutama kepada yang terhormat.

1. Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari yang membina STKIP Andi Matappa.
2. A. Zam Immawan, SH. MH Selaku Ketua STKIP Andi Matappa .
3. Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua jurusan/program studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP)Andi Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

4. Bapak Putra Jaya, S.Pd, M.Pd (pembimbing I) dan Bapak Drs. H. Arifin Dia, M.Si, (pembimbing II) yang selalu siap sedia memberikan bimbingan dan petunjuk khusus tentang penyusunan proposal ini.

5. Bapak / Ibu Dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.

6. Kedua Orang tuaku, keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan materil dalam penyusunan proposal ini.

Rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal ini. Akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya.

Pangkajene, 19 Januari 2022

Penulis

Muammar jamil

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....**i**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....**ii**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....**iii**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....**iv**

MOTTO.....**v**

ABSTRAK.....**vi**

KATA PENGANTAR.....**vii**

DAFTAR ISI.....**ix**

DAFTAR TABEL.....**xii**

DAFTAR LAMPIRAN.....**xiii**

DAFTAR GAMBAR.....**xv**

BAB I PENDAHULUAN.....**1**

A. Latar Belakang.....1

B. Rumusan masalah.....4

D. Manfaat Penelitian.....5

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....**7**

A. Tinjauan tentang Copyng Skill.....7

1. Pengertian Teknik copyng skill.....7

2. Bentuk-bentuk teknik Copyng skill.....9

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Copyng*.....12

4. Fungsi *Copyng*.....14

5. Metode *copyng*.....15

6. Strategi *copyng*.....16

B. Tinjaun tentang Stres.....23

1. Pengertian Stres.....23

2. Indikator Stres.....24

3. Jenis-jenis Stres.....26

4. Dampak Stres.....28

5. Faktor–faktor yang Menyebabkan Stres.....29

C. Kerangka Pikir.....30

D. Penelitian yang Relevan.....32

E. Hipotesis.....32

BAB III METODE PENELITIAN.....33

A. Jenis dan lokasi penelitian.....33

1. Jenis Penelitian.....33

B. Variabel dan Desain Penelitian.....33

1. Variabel Penelitian.....33

2. Desain Penelitian.....34

C. Definisi Operasional Variabel.....34

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

D. Populasi Dan Sampel.....35
1. Populasi.....35
2. Sampel.....36
E. Prosedur Penelitian.....37
1. Studi pendahuluan.....37
2. Perencanaan Penelitian.....37
3. Pelaksanaan Penelitian.....38
4. Analisis data hasil penelitian.....38
F. Teknik Pengumpulan Data.....38
G. Teknik Analisis Data.....41
1. Analisis Statistika Deskriptif.....41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....44
A. Hasil Penelitian.....44
1. Analisis Statistik Deskriptif.....44
2. Analisis Statistik Inferensial.....57
B. Pembahasan.....61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....64
A. Kesimpulan.....64
B. Saran-saran.....65
DAFTAR PUSTAKA.....66

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Desain Penelitian One Group Posttest Design.....34

Tabel 3. 2. Kriteria Penyekoran Alat Pengumpul Data.....39i Instrumen Stres

.....39Tabel 3. 3. Kisi-Kis

Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Angket Pre-Test.....50

Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Angket Posttest Sebelum Perlakuan.....51

Tabel 4. 3 Rekapitulasi Hasil Angket Pelaksanaan Pretest Dan Posttest.....52

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test One-Sample

Kolmogorov-Smirnov Test.....57

Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-

Smirnov Test.....58

Tabel 4. 6 Test of Homogeneity of Variance.....58

Tabel 4. 7 Rangkuman Hasil Uji Z.....60

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Kisi-Kisi Angket Uji Coba Stress Akademik Mahasiswa.....68

Lampiran 2 Angket Uji Coba.....70

Lampiran 3 Tabulasi Hasil Angket Uji Valida.....75

Lampiran 4 Analisis Uji Coba.....76

Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Validasi Stress Akademik Mahasiswa.....79

Lampiran 6 Angket Validasi.....80

Lampiran 7 Tabulasi Hasil Angket Pretest.....84

Lampiran 8 Tabulasi Hasil Angket Posttest.....85

Lampiran 9 Skenario Pelaksaaan Penerapan Penerapan Copyng Skill.....86

Lampiran 10 Pedoman Observasi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Pada Saat Mengikuti Penerapan Copyng Skill.....89

Lampiran 11 Pedoman Observasi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Pada Saat Mengikuti Penerapan Copyng Skill.....90

Lampiran 12 Pedoman Observasi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Pada Saat Mengikuti Penerapan Copyng Skill.....91

Lampiran 13 Pedoman Observasi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Pada Saat Mengikuti Penerapan *Copyng Skill* …….....92

Lampiran 14 Spss 2.1 ……....93

Lampiran 15 uji normalitas…….95

Lampiran 15 Uji Homogeneity……. …….95

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Lampiran 16 Tabel R …….……....97

Lampiran 17 Tabel Sebaran Peluang Kumulatif Normal Z ……...…….....99

Lampiran 18 Persuratan

Lampiran 19 Dokumentasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia yang hidup, selalu mengalami perubahan-perubahan dalam hidupnya, baik itu pola kehidupan maupun aktifitas-aktifitas keseharian yang dilakukan, baik yang bersifat progresif dan berkesinambungan maupun yang bersifat statis. Perubahan-perubahan tersebut pasti akan dilami oleh semua manusia sebagai bagian dari proses perkembangan dan peningkatan kemampuan. Perubahan inilah yang akan dihadapkan pada sejumlah permasalahan baik disadari maupun tidak disadari baik secara fisik maupun psikologis.

Setiap manusia pasti mempunyai masalah, dari yang terkecil sampai yang terbesar. Semuanya tergantung akan indvidu yang menjalani. Ada berbagai metode dalam menyelesaikan, menghadapi, menghindari, ataupun meminimalisir suatu masalah, akan tetapi tidak jarang kta menemui seseorang yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang bijak. Jika seorang indivdu salah atau kurang tepat dalam menanggapi suatu permasalahan, maka hasilnyapun akan kurang memuaskan, bahkan dapat menimbulkan gangguan dalam pikiran dan kejiwaannya, seperti depresi, stres dan gila.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Kampus mempunyai peran penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. kampus dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kehidupan mereka di masa mendatang. kampus juga dapat menjadi sumber masalah, yang dapat memicu terjadinya stres pada peserta didik(Desmita, dalam Lukito, 2018)

Berdasarkan hasil observasi DI STKIP Andi Matappa, ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stress ringan, stress yang dialami oleh mahasiswa disebebkan oleh kesulitan dalam mengikuti proses belajar di kampus, hal ini ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang tidak menyelesaikan tugas-tugasnya, mahasiswa yang mengalami masalah dengan teman, mahasiswa yang sering bolos, mahasiswa yang malas mengikuti pelajaran hingga mahasiswa yang terancam dikeluarkan dari kampus.

Stres merupakan situasi atau reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan.yang dialami individu yang dapat bernilai positif ataupun negatif. Stress dapat bermuara dari berbagai sumber. Sumber-sumber itu antara lain adalah peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari dalam belajar, beban sosial dalam keluarga dan faktor sosial budaya. Menurut Hurlock (dalam Amy, 2016), masalah-masalah yang dialami remaja pada masa kampus meliputi masalah-masalah kondisi fisik, rumah, kampus, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai serta masalah-masalah yang disebabkan oleh status yang tidak jelas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

seperti masalah kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan streotip yang keliru, serta tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan kondisi fisik maupun psikologis.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn dalam Virgonita (2016) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya

Tidak semua mahasiswa dapat memberikan respon yang sama terhadap stress atau tekanan yang dialami. Situasi yang menekan tersebut dapat berdampak positif dan negatif. Apabila dampaknya negatif maka peserta didik perlu memahami pentingnya mengetahui cara mengelola tekanan tersebut. Pengelolaan stres biasa disebut dengan copyng (Santrock dalam Amy, 2016, p.4). Secara singkat kemampuan copyng merupakan kemampuan individu dalam mengelola situasi yang membebani, berusaha untuk mengatasi, memecahkan masalah, atau mengurangi stres. Keberhasilan dalam copyng berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk kendali pribadi, emosi positif dan sumber daya personal (Santrock dalam Amy, 2016).

Copyng adalah suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapi, dengan cara melakukan perubahan kogntif

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri (Tolip. 2019, p.11). *Coyng* ini secara bahasa mempunyai makna menanggulangi, menerima menguasai segala sesuatu yang berangkutan dengan diri kita sendiri. Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan banyak cara, diantaranya dengan model penyesuaian, pengalihan dan copyng. Dengan demikian hubungan antara stres dengan copyng, adalah bagaimana seorang individu mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan. Oleh sebab itu strategi copyng merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres seorang individu.

Berdasarkan penjelsan di atas, peneliti mencoba untuk mengunkap tentang Penerapan Teknik Copyng *Skil*l dalam Mengatasi Stres mahasiswa STKIP Andi Matappa.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan Latar belakang yang diuangkapkan diatas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *copyng skil* dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik copyng skill?
3. Apakah ada perngaruh teknik copyng skill terhadap tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan Penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *copyng skil* dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa?
2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik copyng skill?
3. Untuk mengetahui perngaruh teknik copyng skill terhadap tingkat stres mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi STKIP Andi Matappa, untuk memberikan informasi terkait dengan gejala stress aserta pengelolaannya pada mahasiswa STKIP Andi Matappa.
2. Bagi konselor di kampus, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pertimbangan atau rekomendasi untuk memberikan bantuan khusus terhadap program bimbingan dan konseling yang tepat untuk peserta didik yang mengalami stress.
3. Bagi Peneliti, dapat membantu peneliti memperkaya ilmu pengetahuan terkait stres pada peserta didik berbakat serta merancang program bimbingan dan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

4. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan Stres serta program layanan yang sesuai sebagai acuan kebutuhan peserta didik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan tentang Copyng Skill

1. Pengertian Teknik copyng skill

Copyng dalam kamus bahasa inggris berasal dari kata *cope* yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai (John, 1996, p. 147). *Copyng* merujuk pada usaha yang dilakukan baik secara fisik maupun psikis dalam upaya untuk menaggulangi, meminimalkan, mengurangi dan menguasai suatu peristiwa atau kondisi yang berisi tekanan secara berat. Selian itu itu bisa dikatakan bahwa copyng merupakan suatau usaha dari indiviudu dalam mentoleransi dan menguasai kondisi stress yang dialami dengan tekasnan tinggi akibat dari masalah yang dihadapinya dengan jalan melakukan perubahan cara berpikir dan berprilaku yang terencana untuk mecapai rasa aman dan tentram dalam dirinya.

Menurut Lazarus (dalam Lukito, 2018, p. 102), *Copyng* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku. Cara mengatasi masalah setiap individu tergantung pula pada cara pandang/penilaian terhadap masalah yang dihadapi. Suatu masalah dapat dinilai sebagai tantangan, melukai perasaan, menimbulkan perasaan kehilangan, atau sebagai ancaman. memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang bersifat menantang,mengancam, membahayakan, merugikan atau menguntungkan bagi seseorang.Istilah *copyng* juga

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

lingkungan keluarga, lingkungan kerja, kampus maupun masyarakat. *Copyng* digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan–hambatan yang dialami.

2. Bentuk-bentuk teknik Copyng skill

Lazarus & Folkman (Nailul Fauziah, 2015), selanjutnya membedakan dua kategori *copyng*, yakni *problem focused copyng* dan *emotionfocused copyng. Problem focused copyng* adalah *copyng* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menghadapi situasi atau masalah sebenarnya atau mengurangi stressor atau mengatasi stress dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Dalam *problem focused copyng*, individu mencari solusi pemecahan masalah dengan menggunakan pikiran dan nalar sehat sehingga mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau pertambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya *Emotion focused copyng* adalah *copyng* secara emosi dan kognitif (menggunakan perasaan dan pikiran) ketika masalah atau peristiwa yang membuat stres muncul atau upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan (emosi) seseorang terkait dengan situasi yang terjadi. Dalam *emotion focused copyng*, individu mencari pemecahan masalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukkan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Copyng*

Mu'tadin (2002) mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres 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 *copyng* tipe *problem-solving focused copyng.* Ketrampilan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

d. sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan

e. spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan

4. Fungsi *Copyng*

Folkman dan Lazarus (Rahmatus Sa‟adah, 2008, p. 65-66), *copyng* yang berpusat pada emosi *(emotion-focused copyng*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Copyng* 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 *copyng* yang berpusat pada masalah (*problem-focused copyng*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

a. Mengidentifikasikan masalah

b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah

c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut

d. Memilih alternatif terbaik

e. Mengambil tindakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

5. Metode *copyng*

Bell (Andriyani, 2019) mengatakan ada dua metode *copyng* yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu:

a. Metode *copyng* jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Ada beberapa hal kegiatan yang bisa dilakukan yaitu berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/ masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

b. Metode *copyng* jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres / ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obatobatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah Kedua metode ini memberi pilihan bagi individu untuk mengatasi ketegangan dan menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

6. Strategi *copyng*

Strategi *copyng* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya *(resources)* yang dimiliki. Sumberdaya *copyng* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *copyng* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Jenis-jenis Strategi *Copyng*. Menurut Stuart dan Sundeen (Siti Maryam, 2017) terdapat dua jenis mekanisme *copyng* yang dilakukan individu yaitu *copyng* yang berpusat pada masalah *(problem focused form of copyng mechanism/direct action)* dan *copyng* yang berpusat pada emosi *(emotion focused of copyng/palliatif form)*. Yang termasuk mekanisme *copyng* yang berpusat pada masalah adalah: (1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko. (2) Isolasi yaitu ndividu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi. (3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

Sedangkan mekanisme *copyng* yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut: (1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya. (2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

negotiation. Sedangkan untuk *emotional-focused copyng* meliputi *escapism* (pelarian dari masalah), *minimalization* (meringankan beban masalah), *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *seeking meaning* (mencari makna).

B. Tinjaun tentang Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Nevid, Rathus, & Greene, (Agasta Lukito, 2018) stres adalah sebuah tuntutan yang mendorong individu untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Branon (Faridah Nurmaliyah, 2014), stres adalah suatu tingkat kesedihan pada individu, sementara Selye (Faridah Nurmaliyah, 2014) mendefinisikan stres sebagai reaksi spesifik antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas individu dan membahayakan kesejahteraannya. Beck (Agasta Lukito, 2018) menyatakan stres adalah dorongan yang muncul dari pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul karena situasi-situasi yang mempengaruhi ketidaknyamanan pada diri seseorang.

Hawari (Nurmantiyaningsih, 2015) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

organisasi dalam penggunaan teknologinya, dan ketidakpastian keamanan berpengaruh terhadap posisi dan peran organisasinya.

b. Faktor Organisasi

Beberapa faktor organisasi yang menjadi potensi sumber stres antara lain:

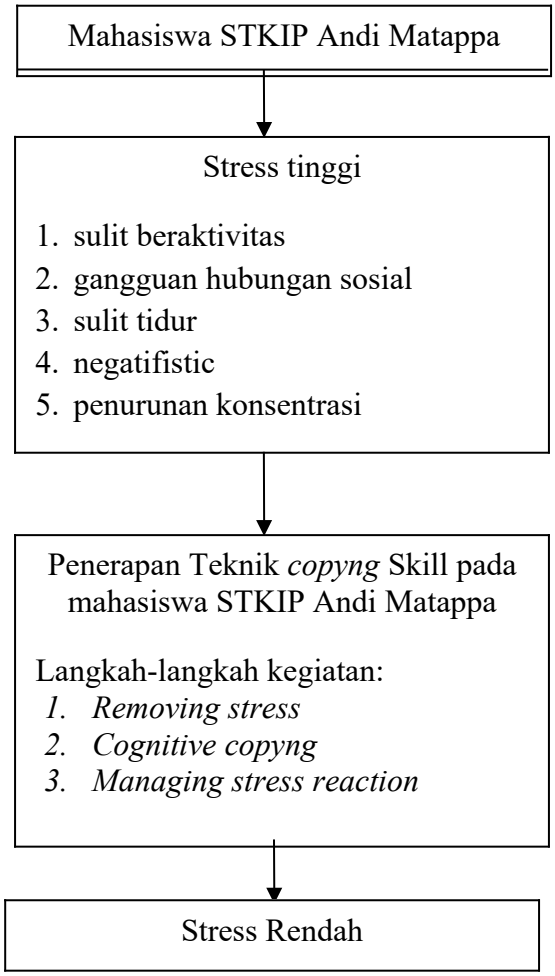
1) Tuntutan tugas dalam hal desain pekerjaan individu, kondisi kerja, dan tata letak kerja fisik.
2) Tuntutan peran yang berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam sebuah organisasi termasuk beban kerja yang diterima seorang individu.

C. Kerangka Pikir

Menurut Sugiyono (2018, P. 91), kerangka berpikir merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan. Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu bahwa dengan penerapan teknik *copyng* skill maka peneliti dapat memberikan langkah-langkah kegiatan dalam teknik *copyng* skill sehingga dapat mengatsi stress mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Berikut akan digambarkan alur kerangka dalam penelitian ini, yaitu:



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka piker

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

D. Penelitian yang Relevan.

Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Agasta Lukito dan Nuraeni, 2018, Stres Dan Strategi *Copyng* Pada Peserta Didik Mahasiswa Yang Menggunakan Kurikulum 2013 dengan memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi *Copyng* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di STKIP Andi Matappa. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 27,7% terhadap strategi *Copyng*, serta masih ada 72,3% faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Misalnya guru, teman, masalah pribadi, dan masalah keluarga.
2. Mulyo Virgonita, 2016, Efektivitas pelatihan berfikir positif Sebagai strategi *Copyng stress* Para dosen di kampus mahasiswa yang berkesulitan belajar, dengan kesimpulan sebagai berikut, Berpikir positif sendiri merupakan ketrampilan yang bisa diajarkan, sehingga pemberian pelatihan dapat meningkatkan ketrampilan berpikir positif yang langsung terkait dengan strategi *Copyng* stres. Hasil penelitian menunjukkan peran pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan strategi copyng.

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir, maka hipotesis yang dirumuskan yaitu: Ada perbedaan tingkat stress mahasiswa STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Copyng skill*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan lokasi penelitian

1. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif karena peneliti ingin mendapatkan informasi lebih mendalam dengan menggunakan angka-angka terhadap hasil penelitian yang dilakukan, yang kemudian menghasilkan kesimpulan yang didasari dengan pengelolahan statistik dan percobaan yang terkontrol.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dalam bentuk pra eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah penerapan teknik *Copyng* skill dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa.Lokasi penelitian di STKIP Andi Matappa.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Berdasarkan objek yang diteliti dan data yang akan diamati maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan disain praeksperimen. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu :

1. variabel bebas adalah teknik *Copyng* skill
2. variabel terikat adalah stres mahasiswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

2. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* jenis *One-Group-Pretest-Posttest Design*. "Pada desain ini terdapat Pre-Test yang berupa angket atau kuesioner dengan formulasi oleh peneliti sesuai dengan indikator yang akan diteliti sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu perlakuan dengan penerapan teknik *Copyng* skill".

Adapun desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1. Desain Penelitian One Group Posttest Design

Pretest	***Treatment***	***Post-Test***
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Nilai *Post-Test* (sebelum diterapkan penerapan teknik *Copyng skill*)

O2 : Nilai *Post-Test* (setelah diterapkan teknik *Copyng skill)*

x : Perlakuan (Penerapkan teknik *Copyng skill*)

C. Definisi Operasional Variabel

Agar diperoleh gambaran keseragaman pembahasan variabel dalam penelitian ini maka secara operasionalnya batasan kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teknik *Copyng* Skill adalah segala usaha untuk mengurangi tekanan, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang, dengan langkah-langkah meliputi removing stress, cognitive *copyng*, dan managing stress reaction

2. Stress mahasiswa adalah reaksi mahasiswa terhadap sesuatu yang menimbulkan ketidaknyamanan sehingga mengganggu kemampuan berpikir dan bertindak dengan indikator meliputi fisik, prilaku, pikiran dan emosi.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan individu yang memiliki sifat-sifat yang sama atau hampir sama menjadi obyek dalam penelitian, yang akan membantu kita dalam usaha memperoleh data untuk menguji kebenaran hipotesis. Sugiyono (2012, p. 55) memberi pengertian "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/subjek, yang mempunyai kuantittas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajarai dan kemudian ditarik kesimpulannnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STKIP Andi Matappa jumlah mahasiswa sebanyak 71 orang pada tahun pelajaran 2020/2021. adapun tabel populasinya sebagai berikut:

No.	Mahasiswa Bimbingn dan Konseling STKIP Andi Matappa	Jenis Kelamin		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Angkatan 2017	8	10	18
2	Angkatan 2018	3	5	8

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

3	Angkatan 2019	3	18	21
4	Angkatan 2020	10	14	24
	Jenis Seluruh Populasi			71

Sumber : Data STKIP Andi Matappa Tahun 2020/2021

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi di atas yang dapat ditetapkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013, P. 108) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun sampel pada penelitian ini berfokus kepada Prodi Bimbingan dan Konselong (BK) Angkatan 2020, dengan pertimbangan masalah dimana perkuliahan kebanyakan dilakukan secara online. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling,* pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, dimana pertimbangan dilakukan dengan cermat dan strategi yang tepat peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu mengambil mahasiswa yang memiliki tingkat Stres yang tinggi untuk dimasukkan ke dalam anggota sampel

Dengan syarat-syarat dalam penarikan sampel *purposive* sampling berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah :

a. Pengambilan sampel harus di dasarkan atas ciri-ciri pokok populasi
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang tepat pada populasi
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket.

Jumlah mahasiswa STKIP Andi Matappa sebanyak 15 mahasiswa dengan pertimbangan bahwa 15 persen dari jumlah populasi sudah representative .

No.	Mahasiswa Bimbingn dan Konseling STKIP Andi Matappa	Jenis Kelamin		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
4	Angkatan 2020	7	8	15
Jenis Seluruh Populasi				15

E. Prosedur Penelitian

1. Studi pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan observasi langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh informasi tentang situasi atau keadaan mahasiswa serta informasi tentang kondisi mahasiswa yang akan dijadikan tempat penelitian.

2. Perencanaan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian maka terlebih dahulu dilakukan perencanaan yang matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar. Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut:

a. Mempersiapkan perangkat pembelajaran berupa rencana pembelajaran dan bahan ajar dari materi yang diajarkan.

b. Mempersiapkan Angket pengelolaan stress untuk melihat perubahan tingkat stress mahasiswa dengan penerpan teknik *copyng skill*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi. Sedangkan statistik inferensial menggunakan uji-z.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini hanya dikategorikan pada aspek kognitif, analisis deskriptif menunjukkan tentang karakteristik distribusi skor dari masing-masig variabel penelitian. Berdasarkan analisis deskriptif maka rangkuman statistik sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

1. Gambaran penerapan teknik *copyng skil* dalam mengatasi stres mahasiswaSTKIP Andi Matappa

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan Teknik copyng skill dalam mengatasi stres mahasiswa STKIP Andi Matappa:

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Selasa 1 Februari 2022	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test sampel penelitian.
		Melakukan penerapan teknik copyng skill

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

		dengan memberikan langkah- langkah/strategi tentang Removing Stres
2	Rabu 2 Februari 2022	Pertemuan II: Dilakukan teknik copyng skill dengan memberikan langkah-langkah/strategi tentang Cognitive *copyng*
3	Kamis 3 Februari 2022	Pertemuan III: Melakukan penerapan teknik copyng skill dengan memberikan langkah-langkah/strategi tentang Managing stress reaction

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik copyng skill dalam penerapan teknik copyng skill mahasiswa STKIP Andi Matappa dijabarkan sebagai berikut:

a. Pertemuan I

Hari/Tanggal : Selasa1 Februari 2022

Waktu : 1 x 75 menit

Pendekatan/ Teknik : copyng skill

Langkah-langkah/ Strategi : *removing sres*

Tempat Layanan : Ruang Kelas

Pelaksanaan penerapan teknik copyng skill pada pertemuan I diawali dengan salam dan do'a. Penelitian kemudian memperkenalkan diri serta tujuan kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya mahasiswa memperkenalkan diri masing-masing. Setelah itu peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

kepada mahasiswa sebelum menerapkan *teknik copyng skill*. Mahasiswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini yaitu untuk mengetahui bagaimana cara menghilangkan stres atau *removing sres* sebelum penerapan *teknik copyng skill*. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pre-test. Setelah mahasiswa mengisi angket pre-test, maka dilanjutkan dengan melakukan penerapan *teknik copyng skill*. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar mahasiswa tidak merasa tegang dan menjadi rileks dalam penerapan *teknik copyng skill*.

Pada tahap selanjutnya, peneliti menjelaskan langkah-langah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan mahasiswa dalam memulai penerapan *teknik copyng skill*. Pada pertemuan I ini, Peneliti menjelaskan sedikit mengenai *removing sres* pada mahasiswa, dengan menjelaskan ciri umum dan tujuan *removing sres*. Selanjutnya peneliti memberikan pertanyaan terkait hal hal dalam *removing stress*, setelah itu peneliti meminta mahasiswa untuk melakukan tanyak jawab.

Pada tahap akhir mahasiswa mengemukakan hasil kegiatan serta berkomitmen membuat rencana untuk memperbaiki perilaku stres dalam dirinya dan menutup kegiatan dengan berdoa

b. Pertemuan II

Hari/Tanggal : Rabu 2 Februari 2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Waktu	: 1 x 45 menit
Pendekatan/ Teknik	: *copyng skill*
Langkah-langkah/ Strategi	: *Cognitive copyng*
Tempat Layanan	: Ruang Kelas

Pelaksanaan teknik copyng skill pada pertemuan II diawali dengan salam dan do'a. Peneliti mengulang kembali tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya tentang langkah- langkah/strategi dalam teknik copyng skill mengenai Removing stress. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar mahasiswa tidak tegang dan menjadi rileks pada pertemuan kali ini.

Selanjutnya peneliti kemudian memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan II ini, dengan langkah-langkah/strategi mengenai *cognitive copyng*. Dalam tahap *cognitive copyng,* peneliti menjelaskan mngenai cognitive copying dan memberikan contoh perilaku *cognitive copyng*. Kemudian peneliti mengarahkan mahasiswa untuk merenungi agar mahasiswa dapat mengemukakan perasaan dan pikiran yang dialaminya yang mengacu pada sebuah pengalaman. Pada pertemuan ini, mahasiswa lebih antusias lagi daripada pertemuan sebelumnya. Mahasiswa dapat mengemukakan perasaan dan pikiran dengan baik dalam pelaksanaan konsleing kelompok dengan strategi *cognitive copyng* ini.

Pada tahap akhir, mahasiswa mengemukakan kesan dan hasil kegiatan serta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

berkomitmen untuk lebih mengutarakan perasaan dan pikrannya dan menutup kegiatan dengan berdoa.

c. Pertemuan III

Hari/Tanggal	: Kamis 3 Februari 2022
Waktu	: 1 x 80 menit
Pendekatan/ Teknik	: *copyng skill*
Langkah-langkah/ Strategi	: *Managing stress reaction*
Tempat Layanan	: Ruang Kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *copyng skill* pada pertemuan III diawali dengan salam dan do'a. Peneliti mengulang kembali tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya tentang langkah-langkah/strategi dalam Teknik *copyng skill*

mengenai *cognitive copyng*. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* kepada mahasiswa agar mahasiswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ini.

Selanjutnya peneliti kemudian memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan III ini, dengan langkah-langkah/strategi mengenai *Managing stress reaction*. Pada tahap ini, peneliti memberikan penjelasan mengenai *Managing stress reaction dan* mengarahkan mahasiswa untuk mengolah stres dengan mengatur waktu sebagai solusi menangani stres. Hal ini merupakan salah satu yang penting dalam *copyng skill*. Praktikan tidak hanya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

B. Pembahasan

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakukan. Sebelum diberikan perlakuan ada perbedaan yaitu stres mahasiswa rendah dibandingkan dengan setelah diberikan perlakuan.

Hal ini menunjukkaan bahwa dengan adanya penerapan teknik *copyng skill* mampu mngatasi stres mahasiswa. Dengan demikian stres pada diri mahasiswa sebelum dengan sesudah dapatkan perlakuan adalah berbeda dan mengalami penururan yang signifikan. Untuk kelompok setelah diberikan perlakuan maka stresnya akan lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan.

Adanya perbedaan stres pada mahasiswa sejalan dengan pendapat Riswandi (Widiarti 2017, P. 137) mengemukakan stres yaitu pemahaman mengenai diri sendiri yang timbul karena interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, stres diperlukan seseorang untuk dijadikan sebagai acuan dan pegangan hidup dan tuntunan kebutuhan seseorang. Namun demikian, stres seseorang bukan merupakan pembawaan sejak lahir, melainkan terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seseorang dari masa kecil sampai dewasa. Stres juga dihasilkan dari proses interaksi individu dengan lingkungan secara terus menerus.

Keberhasilan pelaksaan penerapan teknik *copyng skill* di STKIP Andi Matappa berjalan lancar dilihat dari keefektifan anggota dalam mengikuti proses kegiatan. Dengan adaaya teknik *copyng skill* dapat membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia sutuhnya untuk mencapai kebahagiaan baik di

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran stres mahasiswa di STKIP Andi Matappa dalam penerapan teknik *copyng skil* dalam mengatasi stres dalam pelaksanaan penerapan teknik *copyng skill,* dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan berpedoman pada scenario yang telah disusun dan diseuaikna dengan langkah-langkah *copyng skill* yang diterapkan
2. Gambaran stres mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum diberikan teknik *copyng skill* Berdasarkan persentase tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan teknik *copyng skill* masih tergolong kategori sangat sangat tinggi atau tergolong dalam stres negatif. Namun setelah diterapkan teknik *copyng skill* maka stres mahasiswa menjadi menurun atau berada dalam kategori sangat rendah, yang berarti tingkat stres mahasiswa sangat rendah
3. Penerapan teknik *copyng skill* dapat menurunkan stres mahasiswa di STKIP Andi Matappa, terbukti dari rata-rata perolehan hasil angket sebelum perlakuan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, maka dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa menurun setelah diterapkan teknik *copyng skill*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

B. Saran-saran

1. Bagi Akademisi

   Agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam bimbingan dan konseling.

2. Bagi Dosen Bimbingan Konseling

   Agar dapat menjadi bahan masukan yang konstruktif dalam rangka peningkatan layanan yang tepat bagi konseli dalam menggunakan teknik *copyng skill* untuk mengatasi stres mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

AFTAR PUSTAKA

Agasta Lukito, Nuraeni. (2018), Stress and Coping Strategy for the Tenth Graders of Social science study program implementing Curriculum of 2013, PSYCHO IDEA, Tahun 16. No.2, Juli 2018, http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php /PSYCHOIDEA/article/view/3362

Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha. (2017), Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat, Indonesian Journal Of Educational Counseling Volume 1, No. 2, Juli 2017: Page 197-208, http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec. Diakses 16 Oktober 2020

Andriyani J. (2019), _. Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologisjurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019 (http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih).

C. Astutik. (2018), Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa, Proceedings of the ICECRS, https://www.researchgate.net/publication/326509830_Efektifitas_Layanan_Informasi_Untuk_Meningkatkan_Kemampuan_Manajemen_Stres_Siswa/fulltext/5b51e93b45851507a7b327d4/Efektifitas-Layanan-Informasi-Untuk-Meningkatkan-Kemampuan-Manajemen-Stres-Siswa.pdf.

Faridah Nurmaliyah. (2014), Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora, 2 No. 3, Hal 273-282, September 2014,* http://journal.um.ac.id/index.php/jph. Diakses 16 Oktober 2020

Fahrizal. (2019), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi, http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/, Diakses 16 Oktober 2020.

Jenita DT. (2017), Psikologi Keperawatan : Aspek-Aspek Psikologi, Yogyakarta, Pustaka Baru Publisher.

John M. Echols & Hassan Shadily. (1996), Kamus Inggris Indonesia, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Mulyo Virgonita. (2016), Efektivitas pelatihan berfikir positif Sebagai strategi *coping stress* Pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar Jurnal Dinamika Sosial Budaya, Volume 18, Nomor 2, Desember 2016

Nailul Fauziah, dkk. (2015), Hubungan penggunaan strategi coping Dengan prestasi akademik Pada siswa kelas XI SMA, http://jurnal.fkip.unila.ac.id /index.php/ALIB/article/view/10394, Diakses 16 Oktober 2020.

M Nihayah. (2013), Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap coping stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. http://etheses.uin-malang.ac.id/1826. Diakses 16 Oktober 2020

Mutadin, Z .(2002), *Strategi Coping* (http://www.epsikologi.com/remaja/220702.htm, Diakses 16 Oktober 2020

Nanang Suprayogi, dkk. (2011), Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam menghadapi Ujian Nasional, HUMANIORA Vol.2 No.1 April 2011: 281-290.

Nurmaningtyasih, Indah. (2015), Analisis faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama *Universitas Islam Negeri* Maulana Malik Ibrahim *Malang*. http: //etheses. uin-malang.ac.id /view /creators/ Nurmaningtyasih =3AIndah =3A=3A.html. Diakses 16 Oktober 2020

Siti Maryam. (2017), Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya, Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hal 101-107 p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279, https://media.neliti.com/media/ publications/ 177181-ID- strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf. Diakses 16 Oktober 2020.

S. Slamet. (2012), Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam, http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/142, Vol 9, No 1 (2012). Diakses 16 Oktober 2020.

Tolip. (2015), Coping Remaja Putri Yang Menikah Karena Hamil Sebelum Menikah. theses.uin-malang.ac.id/602/1/08410133%20. Skripsi

Zalfa, K.. (2009), *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang*, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009), hal 39-40

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Wahjono, Sentot *Imam*. (*2010)*, “Perilaku Organisasi”. Graha Ilmu, Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. (2002), *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, analisis Deskriptis*. Bandung: Alfabert

Sugiyono. (2013), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Lampiran 1

KISI-KISI ANGKET UJI COBA STRESS AKADEMIK MAHASISWA

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Favorable (+)	Unvavorable (-)
Stress Akademik	1. stress fisik	a. keluar keringat tidak seperti biasanya	1,2,3	-
		b. mengalami gangguan tidur	5,6	4
		c. sakit kepala	7,8,9	10
		d. mudah sakit	11,12	-
		e. tubuh terasa lemah	13,14,15	16,17
	2. stress emosi	a. mudah marah	18,19,20	21
		b. merasa cemas	22,23,24	25
		c. menyendiri	26,27,28	-
		d. Mudah merasakan sedih	29,30,31,32	33
	3. stress kognitif	a. pelupa	34,35,36	37
		b. kurang konsentrasi	38,39,40,41	42
		c. kurang produktif	43,44,45	46
		d. muncul pikiran yang tidak wajar	47,48	49
	4. stress perilaku	a. tidak perduli	50,51,52	-
		b. melakukan penundaan pekerjaan	53,54	55
		c. melanggar norma	56,57,58	59
		d. mencari kesalahan	60,61	-
Jumlah			61	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

Lampiran 2

ANGKET UJI COBA

PENERAPAN TEKNIK *COPYNG SKILL* DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

bacalah setiap pernyataan dengan seksama setiap pernyataan dalam skala dilengkapi 4 pilihan jawaban : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)

1. SS berarti teman-teman merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
2. S berarti teman-teman merasa **sesuai** dengan pernyataan disajikan jika
3. TS berarti teman-teman merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
4. STS berarti teman-teman merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan

A. KETERANGAN SKALA

Berikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan diri teman-teman

Contoh :

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian				

Jawaban :

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman teman maka berilah tanda centang (√) pada kolom **SS** seperti berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian	√			

Apabila teman teman ingin mengganti jawaban berilah dua garis horisontal pada jawaban pertaman (=) kemudian centang (√) jawaban kedua.

Contoh :

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian	√			

Jawaban :

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman teman maka berilah tanda centang (√) pada kolom **SS** seperti berikut:

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian	≠		√	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

B. Identitas

1. Nama (inisial) : .....
2. Jenis Kelamin : .....
3. Kelas : .....
4. Umur : .....
5. Tanggal Mengisi : .....

C. Pernyataan.

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi di depan kelas				
4	Adanya beban tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya mengalami gangguan tidur				
5	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak				
6	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
8	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
9	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membigungkan				
10	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
11	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
12	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				
13	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
14	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar				
15	Saya mudah lelah ketika tidak bisa membagi waktu antara akademik dengan luar akademik seperti bekerja atau organisasi				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				
17	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban				
18	tugas kuliah terlalu yang banyak Saya akan mudah marah jika menjumpai materi				
19	Saya akan mudah marahjika menjumpai materi atau tugas kuliah				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

	yang sulit di pahami				
20	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman bermain saya				
21	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas kuliah				
22	Saya cemas jika nilai (IPK) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah				
25	Tuntutan menjadi mahasiswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi saya				
26	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman				
27	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
28	saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
29	saya mudah merasakan sedih jika tersinggung perkataan teman atau dosen yang mengarah pada latar belakangan mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi)				
30	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
31	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya merasa sedih				
32	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				
33	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
34	Asyiknya belajar membuat saya lupa makan				
35	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
36	Saya sering lupa jika akan diadakan ulangan harian				
37	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas mata kuliah				
38	Saya merasa kurang konsetrasi jika diajar oleh dosen yang killer				
39	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
40	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai				
41	Konsetrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus				
42	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah				
43	Saya merasakan kurang produktif dalam kuliah praktikum.				
44	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah				
45	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
46	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas				
47	perkuliahan. Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran negatif				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

	(contoh : tidak bisa mengerjakan soal, menycontek dan lain-lain)				
48	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus				
49	Saya mengikuti kegiatan belajar dikampus tanpa beban apapun				
50	Saya tidak perduli terhadap mata kuliah yang sulit di pahami				
51	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester				
52	saya tidak perduli terhadap kondisi ruang belajar yang buruk				
53	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit				
54	Saya sering menunda-nunda pekerjaan dari kampus demi kegiatan diluar akademik (misalnya mengikuti organisasi, bekerja dll)				
55	Saya tidak terbiasa menunda-nunda tugas dari dosen				
56	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya sering merokok				
57	Saya tidak bisa menjaga tata tertib kehidupan kampus				
58	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
59	Meskipun bosan dan jenuh dengan kuliah tetapi saya tetap menaati peraturan yangsudah ditetapkan oleh kampus.				
60	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek.				
61	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan.				

SELAMAT BEKERJA

TERIMA KASIH

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg

RIWAYAT HIDUP



MUAMMAR JAMIL di lahirkan pada tanggal 19 September 1998 di pangkajene anak ke 2 dari 3 bersaudara, anak dari pasangan Muhammad Jamil dan Hariati Almat Jln Sultan Hasanuddin, Baru-baru Towa, Sanrangan kecamatan pangkajene kabupaten kangkajene dan kepulauan Provinsi Sulawesi Selatan . suku/ warga negara (Makassar/Indonesia)

Awal pendidikan di mulai pada tahun 2005 diterima sebagai siswa SD Negeri 9 Baru-Baru Tangga pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP Negeri 1 Pangkajene pada tahun 2011 dan dinyatakan lulus pada tahun 2014

Dan melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Bungoro dengan Jurusan Teknik Perbaikan Bodi Otomotif pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017

Pada tahun 2017 di terima Sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA) pada Jurusan Ilmu pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang strata satu (1)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zU9T3tWnmmXoiJ_j-GCCGg