

**PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP SHAME  
PADA REMAJA YANG ORAN TUANYA BERCERAI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**NOVENTRI BR GINTING**

**04041181823074**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN**

**UJIAN SKRIPSI**

Nama : Noventri Br Ginting  
NIM : 04041181823074  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Skripsi : Peran *Self-Compassion* Terhadap *Shame* Pada Remaja Yang  
Orantuanya Bercerai

Inderalaya, 11 Januari 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Marisy Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP 198703192019032010

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *SHAME* PADA REMAJA YANG ORANG  
TUANYA BERCERAI**

**SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
**NOVENTRI BR GINTING**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 18 Januari 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.si  
NIP 197805212002122004

Penguji I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP 198409222018032001

Penguji II



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP 198612152015042004

Mengetahui



Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini Noventri Br Ginting, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, Januari 2022

Yang menyatakan,

  
NOVENTRI BR GINTING  
NIM. 04041181823074

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang memberikan saya berkat tak terhingga hingga saat ini
2. Tempat paling hangat, keluarga saya yang selalu mendukung hancur dan menangnya saya. Bapak Basenda Ginting dan Ibu Asmaria Br Tarigan yang selalu mendukung saya sepenuh hati dengan kerja keras, cinta dan kasih sayang yang tidak akan terbayarkan. Kepada Salsalina Asrienda Ginting, wanita berhati malaikat yang sungguh baik hati dan menyayangi saya. Endaria Pelikasta Ginting serta Bredita Asrienda Ginting yang selalu mendukung saya.
3. Saya sendiri Noventri Ginting, terimakasih telah berjuang dengan sangat keras, menghadapi berbagai masalah dan rintangan. Terimakasih tetap tegar hingga detik ini meskipun terkadang butuh waktu untuk beristirahat. Terimakasih telah terlahir sebagai makhluk yang luar biasa dan berharga. Terimakasih tetap bertahan.

## **.KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Peran *Self-Compassion* terhadap *Shame* pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai ”. Selama proses pengerjaan penelitian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta dukungan yang berasal dari berbagai pihak untuk dapat mengatasi berbagai kendala serta hambatan yang dialami. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Anis Sagaaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin. M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya serta Dosen Pembimbing Skripsi 2 yang telah mencurahkan pikiran dan tenaganya untuk membantu peneliti dalam mengerjakan tugas akhir ini
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Marisya Pratiwi, M.Psi.,Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1 yang telah bersedia membimbing, memberikan waktu, pikiran dan tenaga untuk membantu peneliti mengerjakan tugas akhir ini
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

7. Responden yang telah memberikan bantuan selama proses pengumpulan data
8. Keluarga tersayang yang menjadi motivasi saya, bapak Basenda Ginting, Ibu Asmaria Tarigan, kak Salsalina Asrienda Ginting yang selalu mendukung saya dalam segala aspek, kak Endaria Pelikasta Ginting, Bredita Asrienda Ginting, dan sepupu saya bang Anthony Tarigan yang membantu saya dalam pengerjaan tugas akhir ini
9. Sahabat dan teman-teman saya Mozza, Kak Li , Nio, Dita, Farhan, Budi dan Silvia yang selalu memberi dukungan dan membantu saya menyelesaikan skripsi, Adinda 14, Adinda 13, sahabat saya Jeki yang selalu menguatkan, Empindonta, Fernando dan Kak Wika yang selalu membantu, Nehemia, Tiara, Dwi, Dea beserta anggota DPM Psikologi, Belisario Choir, Owlster Twister, MAKASRI serta seluruh teman dan kakak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
10. Serta yang terakhir namun tidak kalah penting, saya ingin berterimakasih kepada diri saya sendiri, terimakasih telah percaya dan mampu melewati semua proses yang tidak mudah, terimakasih telah bertahan, terimakasih telah bekerja keras, terimakasih karena tidak menyerah dan tetap memiliki pengharapan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi yang telah dibuat ini masih jauh dari kata sempurna, demikian pula peneliti telah berusaha yang semaksimal mungkin. Peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kearah yang lebih baik demi kesempurnaan dan pengembangan yang lebih lanjut

Inderalaya , 18 Januari 2022

Noventri Br Ginting  
NIM. 04041181823074

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
a. Manfaat Teoritis .....	7
b. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB 2 STUDI KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep .....	7
B. Self Injury.....	8
a. Pengertian <i>Self Injury</i> .....	8
b. Jenis-jenis <i>Self Injury</i> .....	9
c. Bentuk-bentuk <i>Self Injury</i> .....	10

d. Karakteristik Pelaku <i>Self Injury</i> g .....	11
e Faktor-faktor Penyebab <i>Self Injury</i> .....	13
f. Latar Belakang Keluarga Pelaku <i>Self Injury</i> .....	14
g. <i>Self injury</i> dalam DSM-V .....	15
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>16</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	16
B. Subjek Penelitian dan Metode Sampling .....	18
C. Sumber Data Penelitian .....	18
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	19
E. Posisi Peneliti dalam Penelitian.....	20
D. Human Ethics .....	21
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
<b>A. Kelebihan Alat Ukur.....</b>	<b>50</b>
<b>B. Kekurangan Alat Ukur.....</b>	<b>51</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>
<b>Lampiran I (Blueprint II) .....</b>	<b>55</b>
<b>Lampiran II (Data Item 1-5) .....</b>	<b>62</b>
<b>Lampiran III (Data SPSS).....</b>	<b>70</b>
<b>Lampiran IV (Data Skoring) .....</b>	<b>76</b>
<b>Lampiran V (Kuisisioner).....</b>	<b>88</b>

**Lampiran VI (Uji Keterbacaan)..... 91**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan seperti yang disebutkan dalam KBBI. Fungsi pendidikan adalah menyiapkan manusia muda yang berkualitas, menyiapkan tenaga kerja dan menyiapkan warga negara yang baik (Dwi Siswoyo, dkk. 2007: 83). Mengacu pada Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 8 menyatakan bahwa jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan. Dalam Undang-Undang tersebut disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis dan doctor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. (UU No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003 :20 ). Perguruan tinggi adalah tempat pendidikan dan pengajaran tingkat tinggi (seperti sekolah tinggi, akademi, universitas) berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Bertens, 2005). Melly (2008) berpendapat bahwa mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya.

Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock, 2006; Greenberg, 1999). Mahasiswa tingkat pertama menghadapi norma dan

budaya yang baru, tugas yang banyak , perubahan pada gaya hidup menuntut waktu dan *self-control* yang lebih banyak dibandingkan pada masa sekolah menengah , dan teman kelompok baru yang menjadi pemicu stres. Hal ini selaras dengan pernyataan Duffy dan Atwater (2005) bahwa mahasiswa universitas mengalami banyak stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan lain dari setiap individu. Perubahan lain terjadi pada pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Cara mengajar guru saat masih SMA sangat berbeda dengan dosen. Sesuai dengan yang disebutkan, Gunarsa dan Gunarsa (2000) bahwa pola hubungan dosen-mahasiswa sangat berbeda dibandingkan dengan hubungan guru-siswa. Dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan diruangan yang mana jumlah mahasiswa biasanya besar. Perhatian dosen terhadap mahasiswa juga lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya. Pada masa transisi ke dunia universitas merupakan masa yang sulit, dengan banyaknya jumlah mahasiswa baru yang dilaporkan mengalami stres yang berlebihan (Reisberg,dalam Duffy & Atwater, 2005).

Stres sendiri merupakan aspek yang tidak bisa dihindari oleh individu. Siapapun bisa terkena stres baik anak-anak, remaja, maupun dewasa seperti yang dijelaskan C. D. Kartika (2015). Mahasiswa juga tidak luput dari stres. Menurut Robbins (2001) stres diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Agung Dwi Saputra (2014) berpendapat bahwa stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Stres merupakan akibat dari interaksi (timbang-balik) antara rangsangan lingkungan dan respons individu. Sehingga gejala atau akibat stres yang tampak pada individu seringkali adalah gejala atau akibat negatif yang mengganggu kehidupan individu tersebut. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif dan hubungan interpersonal dan organisasional (Rice, dalam Safaria, 2005) . William Wong (2014) dalam artikelnya menjelaskan bahwa apabila individu tidak

mampu merespons *stres* yang dialaminya, maka akan berdampak buruk bagi individu yang bersangkutan dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu setiap individu membutuhkan cara untuk mengatasi *stres*. Cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi *stres* tersebut dikenal dengan istilah *coping stres*.

Menurut Baron dan Byrne (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.

Siti Maryam (2017) berpendapat bahwa strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Strategi *coping* dilakukan dengan mengenali apa masalah yang sebenarnya sedang kita hadapi dengan mengurangi stres terlebih dahulu, misalnya mengalihkan perhatian sejenak dengan bersantai atau melakukan pekerjaan lain. Dengan berkurangnya tingkat stres, kita jadi dapat berpikir lebih jernih dan mampu mengatasi masalah dengan lebih efektif. Menurut Stuart dan Sundeen (1991) terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, para responden menyatakan bahwa ia mengakui adanya perbedaan lingkungan SMA dan kuliah, yang membuat responden stres. Saat menghadapi keadaan yang sulit responden mengalami beberapa gejala seperti suasana hati yang mudah berubah-ubah, kesedihan yang muncul secara tiba-tiba, mudah marah dan kecewa, tidak memiliki nafsu makan, dan merasa tidak enak badan. Responden mengatakan

bahwa ia mengatasi stres dengan cara mengalihkan perhatian sejenak dengan cara bersantai, pergi ke kafe atau sekedar menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Kemudian menurut penuturan dari responden lainnya, ia mengakui bahwa mengatasi stres dengan cara mendengarkan musik, membaca buku, atau menonton. Ada juga responden yang menyatakan bahwa ia mengatasi stres dengan meyakinkan diri kalau responden bisa melewatinya dan rajin berolahraga, selain itu responden lainnya berusaha menyelesaikan masalah yang membuatnya stres dengan cara mencari strategi yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya dan berusaha menyelesaikan masalahnya secepat mungkin.

Peneliti juga telah melakukan survei angket mengenai variabel stres berdasarkan aspek-aspek stres yang dinyatakan oleh Sarafino dan Smith (2012), serta variabel strategi coping dengan menggunakan macam-macam strategi coping oleh Lazarus dan Folkman (1984). Berdasarkan hasil survey diketahui bahwa dari 20 responden, 19 orang (95%) menjawab bahwa pernah mengalami suatu masalah selama masuk dunia perkuliahan. Namun ada juga yang menjawab bahwa tidak pernah mengalami suatu masalah selama masuk dunia perkuliahan yaitu sebanyak 1 orang (5%).

Pada pertanyaan ke-2 yang diberikan oleh peneliti yaitu seberapa mengganggu dan membuat tertekan masalah yang pernah dialami oleh responden selama masuk dunia perkuliahan. Responden dominan menjawab cukup terganggu dan membuat tertekan yaitu sebanyak 7 orang (35%), responden menjawab tidak terlalu terganggu dan tertekan dengan masalah yang dihadapinya yaitu sebanyak 6 orang (30%), dan responden yang menjawab bahwa permasalahan yang dialaminya sangat mengganggu dan membuat tertekan yaitu sebanyak 5 orang (20%), menurut mereka permasalahan yang dialami selama masuk dunia perkuliahan terus menerus membuat mereka memikirkan masalah tersebut, sebagian lagi menjawab sampai membuat mereka tidak mau untuk datang ke kampus, dan tidak bisa

mengerjakan tugas lain sebelum masalah yang sedang dialaminya tersebut selesai, selain itu 2 orang (10%) tidak menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

Pada pertanyaan ke-3 yang diberikan oleh peneliti yaitu gejala-gejala yang dialami oleh responden ketika sedang merasa tertekan yang merupakan aspek biologis dari stres yang berbentuk gejala fisik. Responden dominan menjawab bahwa mereka mengalami kesulitan tidur atau terlalu banyak tiduryaitu sebanyak 12 orang (60%), gejala selanjutnya yang paling banyak dialami oleh responden adalah terus merasa gugup, gusar, dan gelisah sebanyak 11 orang (55%), keletihan dan berkurangnya konsentrasi atau fokus masing-masing sebanyak 10 orang (50%), sakit kepala yaitu sebanyak 9 orang (45%), kehilangan nafsu makan atau terlalu banyak makan dan mudah lupa masing masing dialami oleh 6 orang (30%), Gangguan pencernaan, sakit perut sebanyak 4 orang (20%), dan hanya 1 orang (5%) yang mengalami gejala peningkatan frekuensi masuk angin saat sedang merasa tertekan.

Selanjutnya, pada pertanyaan ke-4 yang diberikan oleh peneliti yaitu tentang beberapa hal yang seringkali di alami oleh responden selama masuk dunia perkuliahan yang merupakan aspek psikologis dari stres yang berupa gejala psikis. Responden menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan untuk bersantai sebanyak 11 orang (55%) yang merupakan gejala tingkah laku dari stres yang dimana dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal, sebagian juga menjawab bahwa mereka kesulitan dalam mengatur jadwal kegiatan sebanyak 10 orang (50%) yang merupakan aspek kognisi atau pikiran yang mengganggu proses pikir individu, tidak antusias dalam mengikuti kegiatan yang ada sebanyak 9 orang (45%) yang merupakan gejala emosi, mudah marah terhadap hal-hal sepele sebanyak 7 orang (35%) juga merupakan gejala emosi, merasa tertekan dengan suasana perkuliahan sebanyak 5 orang (25%) termasuk gejala emosi yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu, dan hanya sebagian kecil

yang menjawab sulit berpikir positif terhadap berbagai aspek yaitu sebanyak 2 orang (10%) yang termasuk dalam gejala kognisi.

Urutan strategi tertinggi pada pertanyaan ke-5 yang diajukan peneliti terhadap hal yang cenderung dilakukan responden ketika merasa tertekan menghadapi suatu keadaan adalah menceritakan masalah, mencari informasi, dan mencari solusinya yang dipilih oleh 6 orang (30%) yang merupakan bagian dari aspek *planful problem solving* strategi ini termasuk ke dalam *problem focused coping*. Urutan kedua terdapat menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami responden dipilih oleh 5 orang (25%) merupakan bagian dari aspek *accepting responsibility* strategi ini termasuk *emotional focused coping*. Urutan ketiga merupakan strategi dengan membuat perencanaan dan daftar prioritas untuk menyelesaikan masalah dipilih oleh 4 orang (20%) yang merupakan aspek dari aspek *planful problem solving* strategi ini termasuk ke dalam *problem focused coping*. Berpikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dipilih oleh 1 orang (5%) strategi ini merupakan yaitu merupakan aspek dari *positive reappraisal* yaitu *emotional focused coping*. Terdapat 1 orang (5%) yang cenderung berdoa dan bertawakal yang merupakan aspek dari *positive reappraisal* yaitu *emotional focused coping*. Selain itu terdapat 3 orang (15%) yang memilih semua strategi dalam keadaan tertekan.

Pada pertanyaan ke-6 yang diajukan peneliti tentang hal yang cenderung dilakukan saat responden berada dalam kesulitan atau masalah terdapat 3 strategi diurutkan tertinggi yang masing masing dipilih oleh 11 orang (55%) yaitu 1 strategi *problem focused coping* dan 2 strategi *emotional focused coping*. Pada strategi *problem focused coping* responden cenderung mencoba menggunakan pengalaman untuk menyelesaikan masalah yang responden temui yang merupakan bagian dari aspek *planful problem solving*. Pada strategi *emotional focused coping* responden selalu berpikir sebelum berbuat dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa yang termasuk aspek *self controlling* serta

melakukan relaksasi diri terlebih dahulu untuk menenangkan pikiran seperti, jalan-jalan, berolahraga, bermain musik, dll yang merupakan bagian dari aspek *distancing*. Selain itu pada urutan terendah yang dipilih oleh 2 orang (10%) yaitu menarik diri dan menghindari masalah strategi ini termasuk *emotional focused coping* yang merupakan aspek dari *escape avoidance*.

Kemudian pada pertanyaan ke-7 yang diberikan oleh peneliti tentang perasaan yang dirasakan oleh responden ketika tidak dapat mencapai tujuan atau mengalami hambatan dan kegagalan yang merupakan aspek psikologis gejala emosi, responden dominan menjawab bahwa suasana hati yang mudah berubah-ubah sebanyak 14 orang (70%), kehilangan motivasi dan minat 9 sebanyak orang (45%), mudah emosi dan kesal sebanyak 9 orang (45%), merasa sedih terus menerus sebanyak 5 orang (25%), merasa tidak berdaya sebanyak 3 orang (15%), dan hanya sebagian kecil yang menjawab mempelajari kekurangan diri yaitu 1 orang (5%).

Pada pertanyaan ke-8 ketika merasa kesulitan memahami pelajaran yang diberikan dosen responden cenderung untuk melakukan strategi *emotional focused coping* yaitu mengambil waktu sejenak untuk beristirahat yang merupakan aspek *distancing* serta meyakinkan diri sendiri bahwa suatu saat anda akan memahami pelajaran tersebut *potisive reappraisal* yang masing masing dipilih oleh 11 orang (55%). Selain itu responden memilih menggunakan strategi *problem focused coping* yaitu menyusun rencana dalam menentukan usaha yang dapat dilakukan untuk memahami pelajaran yang merupakan aspek *planful problem solving* sebanyak 11 orang (55%) serta berusaha bertanya ke kakak tingkat atau teman untuk memahami pelajaran merupakan aspek *seeking social support* sebanyak 10 orang (50%).

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, peneliti menduga ada peran strategi coping terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas sriwijaya. Oleh karena itu, dari latar belakang masalah dan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Strategi Coping terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas sriwijaya.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *problem focused coping* terhadap stres mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya?
2. Apakah ada pengaruh *emotional focused coping* terhadap stres mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* stres yang dilakukan mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian secara teoritis adalah dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi khususnya psikologi Klinis.

Manfaat praktis penelitian ini adalah dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada Universitas tentang strategi coping stres yang dilakukan

mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, serta memberikan gambaran tentang strategi coping stres bagi mahasiswa tahun pertama.

**E. Keaslian penelitian**

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Anggit Jiwandani Achmadin (2015)	Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang	deskriptif kuantitatif	-Stres -Strategi coping stres : <i>problem focused coping</i> dan <i>emotional focused coping</i>	Persentase strategi: -Problem Focus Coping 87,50% -Emotion Focus Coping 12,50% Pada subjek laki-laki strategi coping yang dipakai: - Problem focused coping 68.75% -Emotion focused coping 31,25 Subjek perempuan menggunakan strategi coping stres : -Problem focused

## DAFTAR PUSTAKA

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).

Waspodo, Agung AWS, Nurul Chotimah Handayani, and Widya Paramita. "Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan pt. Unitex di bogor." *JRMSI-Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia* 4, no. 1 (2013): 97-115.

Lian, Shueh-Yi, and Cai Lian Tam. "Work stress, coping strategies and resilience: A study among working females." *Asian Social Science* 10.12 (2014): 41.

Murzaeni, Ifa. *HUBUNGAN STRATEGI COPING DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMI ANEMIA (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang)*. Diss. STIKES Insan Cendeki Medika Jombang, 2018.

Adiwaty, Mei Retno, and Zumrotul Fitriyah. "Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. (Studi pada UPN" Veteran" Jawa Timur)." *Neo-Bis* 9.2 (2015): 01-15.

Sitepu, Juli Maini, and Mawaddah Nasution. "Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 9.1 (2017): 68-83.

Iflah, Iflah, and Winda Dwi Listyasari. "Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru." *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 2.1 (2013): 33-36.

Baqutayan, Shadiya Mohamed Saleh. "Stress and coping mechanisms: A historical overview." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 6.2 S1 (2015): 479-479.

- Maryam, Siti. *"Strategi coping: teori dan sumberdayanya."* JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa 1.2 (2017): 101-107.
- Sipayung, Nurliana. *"Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)."* (2016).
- Achmadin, Anggit Jiwandani. *Strategi coping stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang.* Diss. University of Muhammadiyah Malang, 2016.
- Elfina Dewi, Luluk, Siti Nurina Hakim, and S. Psi. *Coping Stress pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama ditinjau dari Tingkat Religiusitas.* Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.
- Coopersmith, S. (1967). *"The antecedents of self esteem"*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *"Dasar-Dasar Psikometrika"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *"Reliabilitas dan Validitas"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *"Penyusunan Skala Psikologi"*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2009. "Efek Seleksi Aitem Berdasar Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes" *dalam Buletin Psikologi* (hlm.28-32). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Trisakti & Kamsih Astuti. 2014. "Hubungan antara Harga Diri dan persepsi pola asuh orang tuayang Authoritatif dengan sikap remaja terhadap Penyalahgunaan Narkoba" *dalam Jurnal Ilmiah Guru COPE*. No. 02. 24-31.
- Khairat, Masnida & MG Adiyanti. 2015. *"Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal"*. Gadjah Mada Journal of Psychology. Volume 1, NO. 3.180 – 191.
- Widodo, Prasetyo Budi. 2006. *"Reliabilitas dan Validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia"*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol 3, No. 1. 1-9.

Arifin, Zaenal. 2017. “Kriteria Instrumen dalam suatu Penelitian” *dalam Jurnal Theorems (The Original Research of Mathematics)*. Vol. 2, No. 1,28-36.

Periantalo, Jelpa & Fadziul.2016. “Penyusunan Skala Sikap terhadap pelajaran dasar sebagai upaya optimalisasi pembelajaran” *dalam Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*. Volume 18, Nomor 2, 23-33.

Hendryadi.2017. “Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner” *dalam Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*. Vol.2, No.2, Juni 2017: 169 – 178.