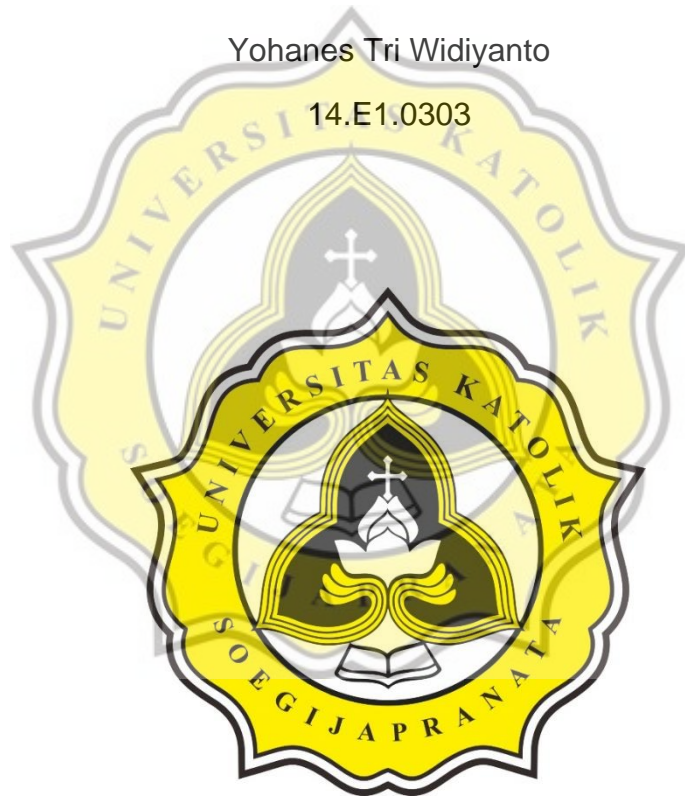


**HUBUNGAN ANTARA KOPING STRES DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU  
DI SMP MARDI RAHAYU UNGARAN**

**SKRIPSI**

Yohanes Tri Widiyanto

14.E1.0303



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KOPING STRES DENGAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GURU  
DI SMP MARDI RAHAYU UNGARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Yohanes Tri Widiyanto  
14.E1.0303



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

17 Desember 2020



Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

(Dr. Suparmi, M.Si)

**Pembimbing Skripsi**

(Dra. RA. Praharesti Eriany M.Si)

**Dewan Penguji**

(Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS.)

(Drs. George Hardjanta, M.Si.)

(Dra. RA. Praharesti Eriany M.Si)

## PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 29 Oktober 2020

Yang menyatakan



Yohanes Tri Widiyanto

14.E1.0303

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada keluarga dan teman-teman terkasih yang selalu memberikan dukungan supaya karya ini dapat selesai dengan baik.



## MOTTO

“Serahkanlah perbuatanmu pada Tuhan, maka terlaksanalah  
segala rencanamu.”

( Amsal 16:3 )

*“Life is an open book, don't close it before it's done.”*

( Metallica )



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Tri Widiyanto

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

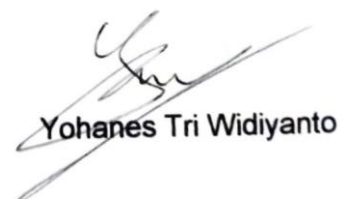
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Koping Stres dengan *Psychological Well-being* pada Guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama masih tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 12 Maret 2021

Yang menyatakan

  
Yohanes Tri Widiyanto

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia yang telah Ia curahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Koping Stres dengan *Psychological Well-being* pada Guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

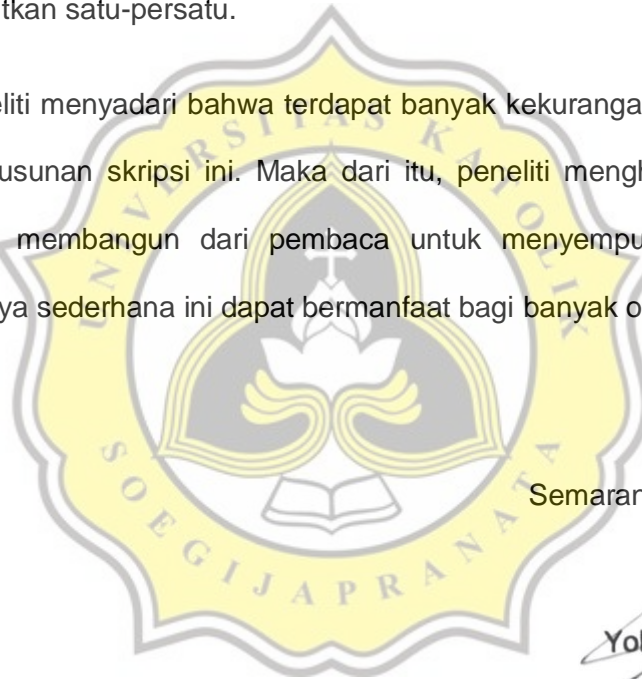
Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, nasehat, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak yang peduli. Maka dari itu, dengan hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan dosen wali yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Suparmi, M.Si, selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Dra. R. A. Praharesti Eriany M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia dengan sabar untuk membimbing, dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas ilmu yang telah diberikan.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu dalam administrasi dan pelayanan lainnya.
6. Thomas Sugiyatno, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Mardi Rahayu Ungaran yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Sekolah tersebut.




7. Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SMP Mardi Rahayu Ungaran yang telah bersedia untuk meluangkan waktu menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Ibu dan keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
9. Teman-teman yang selalu ada untuk membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.



Semarang, 29 Oktober 2020

  
Yohanes Tri Widiyanto

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Bebas Plagiasi .....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Motto .....	vi
Ucapan Terima Kasih .....	vii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstrak .....	xiv
<i>Abstract</i> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.3 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Psychological well-being</i> .....	11
2.2 Koping stres.....	20
2.3 Dinamika koping stres dengan <i>psychological well-being</i> pada guru .....	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	30
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.4 Subjek Penelitian.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	34
3.7 Metode Analisis Data .....	35
<b>BAB 4 PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Orientasi Kancah.....	36
4.2 Persiapan Pengumpulan Data Penelitian .....	37
4.3 Pengumpulan Data Penelitian.....	39
4.4 Uji Coba Alat Ukur.....	40

BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
5.1	Hasil Penelitian.....	42
5.2	Pembahasan.....	43
BAB 6	PENUTUP .....	47
6.1	Kesimpulan .....	47
6.2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN .....		52



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Koping Stres.....	33
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i> pada Guru.....	34
Tabel 4. 1 Sebaran Item Skala Koping Stres .....	38
Tabel 4. 2 Sebaran Item Skala <i>Psychological Well-Being</i> pada Guru .....	38
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Item Skala <i>Psychological Well-being</i> pada Guru ...	40
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Item Skala Koping Stres.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran A Alat Ukur Penelitian .....	53
Lampiran B Data Uji Coba Alat Ukur .....	63
Lampiran C Hasil Uji Validitas Item Dan Reliabilitas Alat Ukur .....	68
Lampiran D Data Penelitian .....	87
Lampiran E Uji Asumsi.....	92
Lampiran F Uji Hipotesis.....	99
Lampiran G Surat Bukti Penelitian .....	101



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koping stres dengan *psychological well-being* pada guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran. Hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan positif antara koping stres dengan *psychological well-being* pada guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran”. Subjek penelitian adalah 18 guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan teknik studi populasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala koping stres dan skala *psychological well-being* pada guru. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan ( $r=0,450$ ,  $p<0,05$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara koping stres dengan *psychological well-being* pada guru di SMP Mardi Rahayu Ungaran.

Kata Kunci: Koping stres, *psychological well-being*, guru



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between coping stress and psychological well-being of teachers in Mardi Rahayu Middle School Ungaran. The hypothesis is that “there is a positive correlation between coping stress and psychological well-being of teachers in Mardi Rahayu Middle School Ungaran”. The subjects of this study were 18 teachers in Mardi Rahayu Middle School Ungaran. The research type is quantitative correlational, by whole population study method. The measuring instrument is coping stress scale and psychological well-being of teachers scale. The analysis technique is product moment correlations. The analysis result show a significant positive correlation ( $r=0,450$  and  $p<0,05$ ) Thus, the hypothesis proposed in this study accepted, which mean that there is a significant positive correlation between coping stress and psychological well-being of teachers in Mardi Rahayu Middle School Ungaran.*

*Key Words: Coping stress, psychological well-being, teacher*

