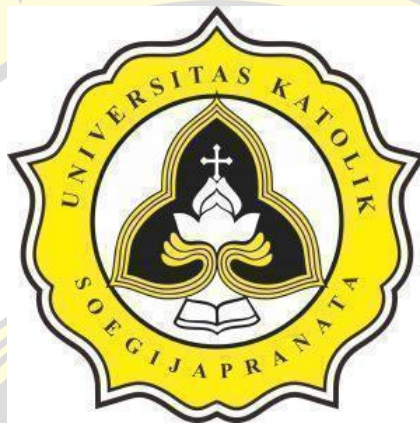


**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI
SEKOLAH TINGGI TEOLOGI "X"
UNGARAN**

SKRIPSI

Adelina Grace Kezia
19.E1.0086



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI
SEKOLAH TINGGI TEOLOGI "X"
UNGARAN**

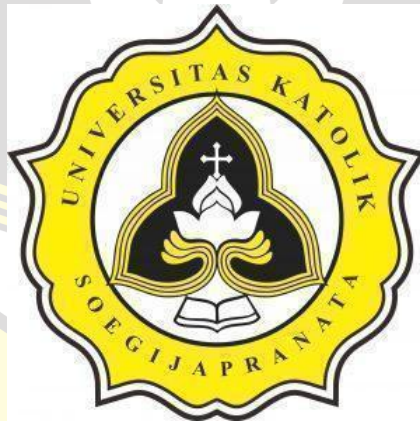
SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

Oleh:

Adelina Grace Kezia

19.E1.0086



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI SEKOLAH TINGGI TEOLOGI "X" UNGARAN

*(the Relationship between Problem Focused Coping and Academic Stress Among
Student at "X" Theological College Ungaran)*

Adelina Grace Kezia, Suparmi

Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Katolik
Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Menjadi mahasiswa merupakan proses pendewasaan dan banyaknya berbagai masalah yang harus dihadapi terkhusus mahasiswa yang masuk di Teologi. Tuntutan sebagai mahasiswa Teologi yang berlebihan dapat menyebabkan timbulnya stres akademik pada mahasiswa Teologi. Mahasiswa yang mengalami stres akan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan *coping* khususnya *Problem Focused Coping* dalam menyelesaikan masalah yang terjadi di akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi "X" di Ungaran. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan yang negatif antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi "X" di Ungaran". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian dengan karakteristik usia 17-26 tahun. Jumlah responden yang diperoleh 59 responden. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menyebarkan skala Stres Akademik dan *Problem Focused Coping*. Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi sebesar $r = -0.573$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0,01$). Hasil analisis membuktikan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *Problem Focused Coping* dan variabel Stres Akademik maka semakin tinggi *Problem Focused Coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Teologi maka akan semakin rendah stres yang akan dihadapi selama berkuliah di Sekolah Teologi dan sebaliknya dengan sumbangan variabel *Problem Focused Coping* sebesar 32,8%.

Kata kunci: *Problem Focused Coping*, Stres akademik, Mahasiswa.

Abstract

Being a student is a process of maturation and facing various problems, especially for theology students. Excessive demands as theology students can lead to academic stress. Students who experience stress will try to solve the problems they face. This shows that students need coping, especially problem-focused coping, in solving academic problems. This study aims to determine whether there is a relationship between Problem Focused Coping and Academic Stress among Theology Students at "X" Higher School of Theology in Ungaran. There is a negative relationship between Problem Focused Coping and Academic Stress among Theology Students at "X" Higher School of Theology in Ungaran. This study used a quantitative correlational approach. The research population with characteristics of age 17-26 years. The number of respondents obtained was 59 respondents. Data collection was carried out online by distributing the Academic Stress and Problem Focused Coping scales. The results of the study showed a correlation coefficient of $r = -0.573$ with a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.01$). The results of the analysis prove that there is a very significant negative relationship between the Problem Focused Coping variable and the Academic Stress variable, so the higher the Problem Focused Coping carried out by theology students, the lower the stress they will face during their studies at the School of Theology and vice versa with the contribution of the Problem Focused Coping variable of 32.8%.

Keyword: Problem Focused Coping, Academic Stress, Theology Students.

PENDAHULUAN

Stres sendiri telah sangat akrab didengar oleh setiap individu dan bisa datang kepada siapa saja salah satunya adalah mahasiswa. Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) menjelaskan bahwa stress akademis merupakan tekanan dari studi, beban kerja, kekhawatiran tentang nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Menurut Busari (2011), stres bisa didefinisikan sebagai pengalaman menghadapi situasi yang dianggap sangat berat oleh seseorang dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Ambarwati (2017) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi yang bisa diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkendali. Stres dapat datang kepada siapa saja, terlebih lagi stres bisa datang kepada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Stres akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi fokus penelitian yang luas, di mana banyak akademisi telah mengidentifikasi berbagai penyebab stres seperti beban tugas yang terlalu berat, persaingan dengan teman dalam bidang akademik, kegagalan dalam pencapaian