

PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP *COPING STRESS* PADA MAHASISWA FAI UMSU

Juli Maini Sitepu & Mawaddah Nasution

Dosen Pendidikan Guru Raudhatul Athfal Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

(Email: syafiqah2011@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU khususnya semester terakhir. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasi dan menggunakan skala likert untuk mengukur konsep diri dan coping stress mahasiswa. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan skala Likert. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan perhitungan korelasi product momen, regresi sederhana dari variabel bebas atas variabel terikat yang dilakukan dengan menggunakan fasilitas program SPSS (Statistic Program for Social Science) for Windows 15. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwasaya konsep diri berperan positif terhadap coping stress. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif mampu membuat strategi coping yang tepat dalam mengatasi permasalahannya sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stres.

Kata Kunci : Konsep diri, Coping stress

Korespondensi : Fakultas Agama Islam UMSU, Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Medan Indoensia. E-mail : syafiqah2011@yahoo.co.id

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia dilaksanakan dalam dua aspek kegiatan, yakni kegiatan pembudayaan dan kegiatan pengajaran. Kegiatan pembudayaan adalah upaya mentransformasi nilai-nilai moral dan pembentukan kepribadian dengan berbagai aspek mental, spiritual, dan

psikologis. Kegiatan pembelajaran bertalian dengan upaya mentransformasi dan penguasaan IPTEK, sikap dan keterampilan serta penerapannya. Kampus menjadi salah satu sarana untuk mensosialisasikan nilai-nilai kemampuan, sikap dan keterampilan yang diperlukan untuk hidup di masyarakat. Namun demikian masih

banyak mahasiswa yang belum memiliki hal demikian. masih banyak mahasiswa yang masih belum memiliki sikap dan keterampilan tersebut, sebagai contoh dalam hal ujian, banyak mahasiswa yang masih berbuat curang seperti menyontek teman, membuka catatan kecil yang telah dipersiapkan dari rumah, membuka handphone, dimana di dalam handphone sudah ada jawaban, saat ketahuan menyontek dan handphonenya disita oleh pengawas, ada mahasiswa yang pingsan, ada yang menangis tersedu-seduh, ada yang menelpon orangtua.

Bukan hanya itu, saat mengerjakan tugas yang bagi mahasiswa terlalu banyak sehingga masih banyak mahasiswa yang *copy paste* tugas dari internet, menyontek tugas temannya, bahkan ada juga yang tidak mengerjakannya sama sekali sehingga pada saat waktu penyerahan tugas mahasiswa tersebut tidak datang dikarenakan takut dengan dosennya Hal ini membuktikan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi permasalahannya sendiri dan biasanya ujian merupakan momok yang menakutkan bagi mahasiswa sehingga sering membuat mereka stres. Dampak

negatif stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasinya, padahal sumberdaya itu kadangkala terbatas. Kondisi sumber daya manusia yang dimiliki ini mempengaruhi apakah seseorang itu terkena stres. Kemampuan individu untuk menghadapi peristiwa, hal atau keadaan yang mengandung tuntutan yang mengancam kesejahteraan akan mempengaruhi kondisi stres individu tersebut. Kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan yang menekan disebut sebagai strategi *coping*. Penggunaan strategi *coping* diarahkan oleh cara individu menerima atau memahami situasi dan pemahaman itu dibagi menjadi dua kategori yaitu pemahaman primer dan pemahaman sekunder. Reaksi terhadap stres bervariasi antara orang yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini diantaranya disebabkan oleh umur, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, kecerdasan, dan faktor genetik. Dalam kepribadian terdapat konsep diri yang masing-masing individu memiliki konsep diri yang berbeda-beda. Konsep diri memegang

peranan penting dalam menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku.¹

Konsep diri sifatnya selalu berubah-ubah sebab konsep diri akan tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya, biasanya orang tua, guru, dan teman-teman. Dengan demikian konsep diri mahasiswa akan mempengaruhi strategi *coping* apa yang akan digunakannya untuk mengatasi stres.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Coping Stress

Lazarus.² mendefinisikan *coping* stres sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Untuk

¹ Rakhmat, J. (2008). *Psikologi komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

² Taylor, S.E. (2006). *Health psychology*. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.

bertahan terhadap stres diperlukan kognitif dan perilaku yang dapat bertransaksi dengan lingkungan.³

Banyak strategi *coping* yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres. Lazarus Folkman (dalam Nevid, dkk, 2005) menguraikan *coping* menjadi dua, yaitu :

a. *Coping* yang berfokus pada emosi

(*emotion-focused coping*), dimana pada *coping* ini orang berusaha dengan segera mengurangi dampak stresor dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi. *Coping* seperti ini tidak menghilangkan stresor dan tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stresor. Untuk *Emotion-focused coping*, Susan Folkman, Richard Lazarus (dalam Sarafino, 1998) menggolongkannya ke dalam lima komponen, yaitu :

- 1) *Distancing* adalah tidak melibatkan diri pada permasalahan atau membuat menjadi terlihat positif.

³ Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.

- 2) *Escape avoidance* yaitu menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi.
 - 3) *Self controlling* atau kendali diri yang merupakan suatu bentuk respon dengan melakukan kegiatan pembatasan atau regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
 - 4) *Accepting responsibility* merupakan suatu respon yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah yang dihadapi, dan berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
 - 5) *Positive reappraisal*, merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri yang tujuannya untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religius.
- b. Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)** orang akan menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka

untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut.⁴

Susan Folkman, Richard Lazarus juga menggolongkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dibedakan ke dalam tiga kelompok⁵ :

- 1) *Planful problem-solving* merupakan respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan, dengan cara melakukan pendekatan secara analitis dalam menyelesaikan masalah.
- 2) *Confrontative coping* merupakan respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan dengan cara menantang langsung (konfrontasi) sumber masalah.
- 3) *Seeking social support* merupakan suatu respon atau reaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar,

⁴ Nevid, J.S., Rathus, S.A & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

⁵ Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.

dalam bentuk bantuan nyata, ataupun dukungan emosional.

Reaksi terhadap stres bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain dan dari waktu ke waktu pada individu yang sama serta pada keadaan dan situasi yang berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak *stressor* bagi individu.

Menurut Keliat ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*⁶:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena 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 (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada

penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkahtaku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman,

⁶ Keliat, B.A. (1999). *Pelaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

2. Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan diri mengenai diri sendiri. Konsep diri mempengaruhi setiap aspek pengalaman, pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku seseorang⁷. Burn mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan, dimana hal tersebut mencakup tentang pendapat akan dirinya sendiri, pendapatnya mengenai gambaran dirinya di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang diperolehnya.⁸

Berzonsky menyebutkan empat aspek dalam konsep diri, yaitu:⁹

⁷ Calhoun, J.F & Acocella, J.S (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan Edisi ke Tiga*. IKIP Semarang.

⁸ Burns, R.B. (1993). *Konsep diri teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta : Penerbit Arcan.

⁹ Berzonsky, M.D. 1981. *Adolescent development*. New York: Mac Milan Publishing Co. Inc.

a. Aspek fisik (*physical self*)

Aspek fisik atau material mencakup keseluruhan benda-benda nyata yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda-benda materi, mobil dan lain-lain.

b. Aspek sosial (*social self*)

Aspek sosial terdiri dari peran yang dimainkan individu dan evaluasi tentang seberapa baik atau buruk mereka memerankannya. Aspek moral (*moral self*)

c. Aspek moral mencakup nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang mengartikan dan mengarahkan hidup seseorang.

d. Aspek psikologis (*psychological self*)

Aspek psikologis merupakan kumpulan dari pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri (proses ego). Perubahan dalam aspek psikologis ini dapat terjadi pada remaja sebagai hasil dari perkembangan kognitif.

3. Hubungan Antara Konsep Diri dan Coping Stress

Kepribadian dan *coping* pada dasarnya memiliki mekanisme yang sama, dimana kepribadian seseorang akan mempengaruhi persepsinya terhadap setiap situasi dan akan mempengaruhi respon yang akan dilakukannya.¹⁰ Konsep diri juga berperan dalam menciptakan strategi *coping* apa yang akan digunakannya dalam mengatasi stres yang sedang dihadapinya, dimana individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menciptakan strategi *coping Positive reappraisal*, yang merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri yang tujuannya untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religious.¹¹

C. METODE PENELITIAN

1. Populasi dan Sampel

¹⁰ Smith Connor, J.K & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 93(6): 1080-1107.

¹¹ Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.

Populasi Penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yang sedang berada pada semester akhir (semester 7), dimana masing-masing prodi memiliki jumlah mahasiswa yang berbeda setiap kelasnya yang rinciannya tertera dalam berikut ini :

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa FAI UMSU Semester 7

No.	Prodi	Jumlah Mahasiswa
1.	Pendidikan Agama Islam	60 Orang
2.	Pendidikan Guru Raudhatul Athfal	13 Orang
3.	Perbankan Syariah	105 Orang
4.	Bisnis Manajemen Syariah	27 Orang
Jumlah		205 Orang

Adapun subjek dalam penelitian ini akan diambil secara *random* (acak).

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada 2 jenis data yang harus dikumpulkan. Kedua sumber data tersebut didasarkan pada 2 variabel penelitian, yakni data

tentang variabel X atau penguasaan konsep diri dan variabel Y *coping stress*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes. Untuk mengukur konsep diri dilakukan secara tertulis sebanyak 40 butir. Penyusunan aitem dikelompokkan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pemberian skor untuk butir *favourable* adalah 4 sampai 1, sedangkan untuk butir yang *unfavorable* adalah 1 sampai 4. Ketentuan skor 4 untuk jawaban yang sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sementara untuk butir *unfavorable* skor 1 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Tes *coping stress* disusun berjumlah 41 butir. Penyusunan aitem dikelompokkan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pemberian skor untuk butir *favourable* adalah 4 sampai 1, sedangkan untuk butir yang *unfavorable* adalah 1 sampai 4. Ketentuan skor 4 untuk jawaban yang sangat setuju (SS),

skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sementara untuk butir *unfavorable* skor 1 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

3. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data, peneliti ini menggunakan SPSS versi 15.

Uji signifikansi parsial (uji t)

Uji hipotesis dengan t-test digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh signifikan atau tidak dengan variabel terikat secara individual untuk setiap variabel. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_0 : b_1 = 0$, artinya secara parsial tidak terdapat pengaruh konsep diri terhadap *coping stress*

$H_1 : b_1 \neq 0$, artinya secara parsial terdapat pengaruh konsep diri terhadap *coping stress*

Kriteria pengambilan keputusan:

H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$

H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $= 5\%$

Koefisien determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variabel terikat terhadap penelitian ini. Jika R^2 semakin besar (mendekati 1), maka dapat dikatakan bahwa pengaruh variabel bebas adalah besar terhadap variabel terikat. Hal ini berarti model yang digunakan semakin kuat untuk menerangkan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Uji Asumsi Klasik

Pada kaidah statistik ekonometrika, apabila menggunakan regresi linear berganda, perlu melakukan pengujian terlebih dahulu terhadap kemungkinan pelanggaran asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Uji asumsi klasik dimaksudkan untuk memastikan bahwa model regresi linear berganda dapat digunakan atau tidak.

Uji Normalitas Data

Uji Normalitas Data bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal.

Jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Jika data menyebar jauh dan garis diagonal dan/atau tidak mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independen. Untuk mendeteksi adanya multikolinieritas adalah dengan menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika VIF lebih kecil dari 5, maka dalam model tidak terdapat multikolinieritas.

Uji Heteroskedastisitas

Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dalam model regresi linear digunakan analisa residual berupa grafik sebagai dasar pengambilan keputusan dalam sebuah penelitian.

Model regresi yang baik adalah yang homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk mendeteksi ada tidaknya

heteroskedastisitas adalah sebagai berikut:

Jika ada pola tertentu, seperti titik-titik yang ada membentuk suatu pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar, dan kemudian menyempit), maka telah terjadi heteroskedastisitas.

Jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

4. Hasil dan Pembahasan

Skala *coping* stres terdiri dari 41 butir pernyataan yang terbagi dalam delapan aspek. Hasil estimasi validitas skala *coping* stres menunjukkan bahwa terdapat delapan butir yang gugur ($r < 0,25$) yaitu butir 10,18,25,26,32,33,39,41 sehingga jumlah pernyataan yang sah ada 33 butir dengan rentang koefisien korelasi aitem-total bergerak antara 0,254-0,475 selanjutnya terhadap 33 butir yang sah tersebut dilakukan estimasi

reliabilitas dan menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,859 dan dapat dikatakan reliabel. Dengan demikian skala *coping* stres dapat digunakan untuk tujuan penelitian.

Skala konsep diri terdiri dari 40 butir pernyataan yang terbagi dalam empat aspek. Hasil estimasi validitas skala konsep diri menunjukkan bahwa terdapat tiga butir yang gugur ($r < 0,25$) yaitu butir 5, 8, 13 sehingga jumlah pernyataan yang sah ada 37 butir dengan rentang koefisien validitas bergerak antara 0,250-0,720, selanjutnya terhadap 37 butir yang sah tersebut dilakukan estimasi reliabilitas dan menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,893 dan dapat dikatakan reliabel

Berdasarkan respon dari subjek penelitian terhadap dua skala yang diberikan, deskripsi data penelitian secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Skor		Mean	SD	Skor		Mean	SD
		Min	Max			Min	Max		
<i>Coping Stres</i>	150	33	132	82,5	16,5	65	119	92,46	8,89

Konsep Diri	150	37	148	92,5	18,5	76	134	109	9,97
--------------------	------------	-----------	------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------	-------------

Coping Stress

Jumlah butir pernyataan untuk mengungkap *coping* stres mahasiswa sebanyak 33 butir pernyataan. Setiap butir pernyataan mempunyai empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Masing-masing pilihan tersebut berturut-turut memiliki skor 4,3,2,1 untuk pernyataan yang *favorable* sedangkan untuk pernyataan yang *unfavorable* memiliki skor 1,2,3,4. Skor mentah bergerak dari 33 hingga 132. Skor mean hipotetik *coping* stres adalah $(33+132)/2 = 82,5$. Dari hasil analisis didapatkan skor mean empirik sebesar 92,46. Hasil uji perbandingan antar mean empirik dan teoritis dengan bantuan program SPSS 15. adalah: $t= 13,719$; $df= 149$; $p=0,000$ ($p<0,001$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara mean hipotetik dan mean empirik.

Konsep Diri

Jumlah butir pernyataan untuk mengungkap konsep diri mahasiswa sebanyak 37 butir pernyataan. Setiap butir pernyataan mempunyai empat pilihan jawaban,

yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Masing-masing pilihan tersebut berturut-turut memiliki skor 4,3,2,1 untuk pernyataan yang *favorable* sedangkan untuk item yang *unfavorable* memiliki skor 1,2,3,4. Skor mentah bergerak dari 37 hingga 148. Skor mean hipotetik konsep diri adalah $(37+148)/2 = 92,5$. Dari hasil analisis didapatkan skor mean empirik sebesar 109. Hasil uji perbandingan antar mean empirik dan teoritis dengan bantuan program SPSS 15. adalah: $t= 20,249$; $df= 149$; $p=0,000$ ($p<0,001$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara mean hipotetik dan mean empirik.

Berdasarkan kesimpulan data penelitian di atas dapat dilakukan pengkategorisasian variabel penelitian. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan subjek ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur, misalnya dari rendah ke tinggi (Azwar, 2009). Kriteria kategorisasi dapat diterapkan dalam penelitian ini , karena

skor pada semua variabel penelitian memiliki sebaran yang normal. Skor dikategorikan menjadi tiga yaitu : tinggi, sedang, dan rendah. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$X < (\mu - 1,0)$: rendah

$(\mu - 1,0) < X < (\mu + 1,0)$: sedang

$(\mu + 1,0) < X$: tinggi

Kategorisasi masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi dan Interpretasi Skala Coping Stres Mahasiswa

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 83,57$	24	16%
Sedang	$83,57 - 101,35$	106	70,67%
Tinggi	$X > 101,35$	20	13,33%
Total		150	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.4, tingkat coping stres mahasiswa terdapat 24 mahasiswa (16%) memiliki tingkat coping stres yang rendah, 106 mahasiswa (70,67%) memiliki tingkat coping stres sedang, dan 20 mahasiswa (13,33%) memiliki tingkat coping stres yang tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi dan Interpretasi Skor Skala Konsep Diri Mahasiswa

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 99,03$	22	14,67%
Sedang	$74,95 - 118,97$	108	72%
Tinggi	$X > 118,97$	20	13,33%
Total		150	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4. tingkat konsep diri mahasiswa terdapat 22 mahasiswa (14,67%) memiliki tingkat konsep diri yang rendah, 108 mahasiswa (72%) memiliki tingkat konsep diri sedang, dan 20 mahasiswa (13,33%) memiliki tingkat konsep diri yang tinggi.

Analisis Data

Sebelum melakukan analisis data, ada beberapa uji asumsi yang harus dipenuhi yaitu, uji asumsi normalitas, uji asumsi linearitas, uji asumsi homogenitas. Uji asumsi ini dilakukan dengan menggunakan fasilitas program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) for Windows 15.0.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan agar variabel dianggap memenuhi asumsi untuk keperluan analisis data penelitian jika $p > 0,05$, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal. Berikut hasil yang diperoleh dari hasil uji normalitas.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	p	Keterangan
<i>Coping</i> stres	0,964	0,310	Normal
Konsep Diri	0,758	0,614	Normal

Hasil uji normalitas pada tabel 11 diketahui bahwa skala *coping* stres, skala konsep diri memiliki distribusi data yang normal atau tidak berbeda dengan distribusi normal baku. Berdasarkan hasil analisis pada skala *coping* stres diperoleh nilai K-SZ = 0,964 dengan nilai $p = 0,310$ ($p > 0,05$), pada skala konsep diri diperoleh nilai K-SZ = 0,758 dengan nilai $p = 0,614$ ($p > 0,05$).

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Dikatakan linier suatu hubungan mengacu pada kaidah dimana nilai $p < 0,05$. Hasil uji linearitas terhadap variabel penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel yang dikorelasikan	F	p	Keterangan
<i>Coping</i> stres dengan konsep diri	47,76 0	0,0 0	Linier

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara *coping* stres dengan konsep diri

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians perlu dilakukan untuk melihat apakah variasi variabel terikat tidak terlalu heterogen. Dengan kata lain apakah ada perbedaan varians anta kelompok yang dibandingkan. Bila tidak ada perbedaan varians yang signifikan ($p > 0,05$) maka variansnya heterogen, sebaliknya bila ada perbedaan varians yang signifikan maka variansnya homogen ($p < 0,05$).

Hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variances* menunjukkan nilai $F = 0,097$ dan $p = 0,756$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variasi antar variabel bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Pernyataan pada hipotesis adalah konsep diri berperan positif terhadap *coping* stres. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh $F = 9,726$ dan $p = 0,02$ ($p < 0,05$) yang artinya signifikan sehingga hipotesis diterima.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: Konsep diri berperan positif terhadap *coping* stres. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri, merupakan prediktor yang baik bagi *coping* stres mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat konsep diri mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 108 orang (72%), *coping* stres mahasiswa masuk dalam kategori sedang sebanyak 113 orang (75,33%). Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa

memiliki konsep diri, dan *coping* stres yang cukup baik.

Konsep diri berperan positif terhadap *coping* stres. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif mampu membuat strategi *coping* yang tepat dalam mengatasi permasalahannya sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berzonsky, M.D. 2010. *Adolescent development*. New York: Mac Milan Publishing Co. Inc.
- Burns, R.B. (1993). *Konsep diri teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta : Penerbit Arcan.
- Calhoun, J.F & Acocella, J.S (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan Edisi ke Tiga*. IKIP Semarang.
- Cartledge, G. & Milburn, J.F. (1995). *Teaching social skills to children and youth: Innovative*

- approaches*. Boston: Allyn and Bacon.
- Chaplin, P.J. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Desmita (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik. Panduan bagi orangtua dan guru dalam memahami psikologi anak sia SD,SMP, dan SMA*. Bandung: Rosda.
- Hecke, V. et al., (2007). Infant join attention, temprament and social competence in preschool children. *Child Development*, 78 (1): 53-69.
- Helmi, A.F. (1999). Gaya kelekatan dan konsep diri. *Jurnal Psikologi*. No.1, 9-17.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Terjemahan. Penerbit Erlangga.
- Ismayati, S., Rifameutia, T & Indianti, W. (2007). Pengaruh motivasi berprestasi dan konsep diri terhadap sikap kreatif guru TK. *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*. 1(2): 17-29.
- Isundariyana. (2005). Hubungan Stres, Strategi Coping dan Dukungan Keluarga dengan Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Pada Remaja. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Jamaluddin, M. 2007. Strategi coping stres penderita diabetes mellitus dengan self monitoring sebagai variabel mediasi. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas PSikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rasmun. 2004. *Stres, coping, adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto.
- Rice, F.P & Dolgin, K.G., 2008. *The adolescent. development, relationships, and culture*. Twelfth Edition. USA: Pearson Education, Inc.

- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development (Terjemahan)*. Jakarta : Erlangga
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York : John Willey & Sons, Inc.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Yan, K & Haihui, Z., (2005). A decade comparison: Self-concept of gifted and non-gifted adosecents. *International Education Journal*. 6(2): 224-231.