



**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KETIKA
MENGIKUTI PROGRAM *STUDY ABROAD***

TUGAS AKHIR

Oleh

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
DEVI PRADITA SURBAKTI

46118120008

**UNIVERSITAS MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2024**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KETIKA
MENGIKUTI PROGRAM *STUDY ABROAD***

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1)
pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
Oleh
MERCU BUANA

DEVI PRADITA SURBAKTI

46118120008

**UNIVERSITAS MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2024**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nam : Devi Pradita Surbakti

NIM : 46118120008

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Ketika Mengikuti Program *Study Abroad*.

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 18 Desember 2024



Devi Pradita Surbakti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Devi Pradita Surbakti
NIM : 46118120008
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa
Ketika Mengikuti Program *Study Abroad*.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psi

NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

NIDN : 0308018301

()

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.

NIDN : 0306099001

()

Jakarta, 18 Desember 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul “GAMBARAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KETIKA MENGIKUTI PROGRAM *STUDY ABROAD*”. Karya Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam - dalamnya kepada :

1. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D. Sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, dukungan serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi.
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati dan telah mendidik dan memberikan ilmu selama masa perkuliahan di Universitas Mercu Buana.

7. Subjek - subjek dan keluarga subjek penelitian yang sudah mendukung penyusunan skripsi ini.

8. Terimakasih yang setinggi tingginya kepada kedua orang tua saya, terkhusus mama saya yang telah mendukung penuh sampai akhirnya skripsi ini selesai. Memberikan dukungan secara emosional. Karena mama saya adalah salah satu kekuatan terbesar saya untuk terus bertahan sampai sejauh ini. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan orang tua saya diberikan. Saya akan menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk mereka

9. Terimakasih saya kepada partner spesial saya yaitu A. Pankos, terimakasih atas waktu, energi, perhatian dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan kepada saya selama proses penelitian ini. Terimakasih sudah percaya bahwa saya mampu melewati ini dengan baik.

10. Selain, itu saya juga berterimakasih kepada Alfian Kriswan, yang sudah mendukung saya selama masa studi saya sampai mendapatkan gelar menjadi sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan, maka dari itu penulis mohon kritik dan saran yang membangun dan penulis juga berharap semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca

Jakarta, 30 Agustus 2024

Devi Pradita Surbakti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Devi Pradita Surbakti
NIM : 46118120008
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Ketika Mengikuti Program *Study Abroad*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap men-cantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 September 2024

Yang menyatakan,



(Devi Pradita Surbakti)

ABSTRAK

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* pada mahasiswa ketika mengikuti program *study abroad*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara pada subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari 3 mahasiswa Indonesia yang pernah mengikuti program *study abroad*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa masing-masing subjek mengalami stres yang berbeda-beda. Ketiga subjek menerapkan metode *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Satu dari tiga subjek cenderung melakukan *emotional focused coping*. Ketiga subjek memiliki persamaan dalam melakukan *problem focused coping* yakni *seeking social support* dan melakukan *emotional focused coping* yaitu *positive reappraisal* dan *self controlling*.

Kata Kunci: *Coping Stress, Study Abroad, Mahasiswa*



ABSTRACT

The research was conducted with the aim of knowing how the description of coping stress in students when participating in the study abroad program. This research uses qualitative research methods. The data collection technique was carried out by interviewing the research subjects. The research subjects consisted of 3 Indonesian students who had participated in the study abroad program. The results obtained from this study show that each subject experiences different stress. The three subjects applied stress coping methods, namely problem focused coping and emotional focused coping. One of the three subjects tends to do emotional focused coping. The three subjects have similarities in doing problem focused coping, namely seeking social support and doing emotional focused coping, namely positive reappraisal and self-control.

Keywords: *Stress Coping, Study Abroad, Student*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Stres	7
2.1.1 Definisi Stres	7
2.1.2 Penyebab Stres	8
2.1.3 Reaksi Terhadap Stres	10
2.1.4 Aspek Fisiologis Stres	12
2.1.5 Dampak Stres	13
2.2 <i>Coping Stress</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	14
2.2.2 Metode <i>Coping Stress</i>	15
2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	17
2.3 <i>Study Abroad</i>	17
2.3.1 Definisi <i>Study Abroad</i>	17
2.3.2 Tujuan Dan Manfaat <i>Study Abroad</i>	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Metode Penelitian	21

3.2 Desain Penelitian	21
3.2.1 Subjek Penelitian	21
3.2.2 Karakteristik Subjek Penelitian	21
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	22
3.3 Prosedur Penelitian	22
3.3.1 Persiapan Penelitian	23
3.3.2 Pelaksanaan Penelitian	23
3.4 Teknik Analisis Data	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data Primer	24
3.5.2 Teknik Wawancara	24
3.5.3 Teknik Pengumpulan Data Sekunder	24
3.6 Alat Bantu Penelitian	25
3.7 Uji Keabsahan Data	25
3.7.1 <i>Dependability</i> atau Reliabilitas	26
BAB IV HASIL PENELITIAN, ANALISA DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Proses Pengambilan Data	27
4.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	28
4.3 Analisis Intrakasus Subjek I	28
4.3.1 Gambaran Dan Analisis Subjek CH	28
4.3.2 Latar Belakang Demografis CH	28
4.3.3 Gambaran Program <i>Study Abroad</i> Subjek CH	29
4.3.4 Gambaran Reaksi Stres Subjek CH	30
4.3.5 Gambaran Penyebab Stres Subjek CH	31
4.3.6 Gambaran <i>Coping Stress</i> Subjek CH	34
4.3.7 <i>Significant Others</i> (SO) Subjek CH	37
4.4 Analisis Intrakasus Subjek II	39
4.4.1 Gambaran Dan Analisis Subjek DB	39
4.4.2 Latar Belakang Demografis DB	40
4.4.3 Gambaran Program <i>Study Abroad</i> Subjek DB	41
4.4.4 Gambaran Reaksi Stres Subjek DB	42
4.4.5 Gambaran Penyebab Stres Subjek DB	43

4.4.6 Gambaran <i>Coping Stress</i> Subjek DB	46
4.4.7 <i>Significant Others</i> (SO) Subjek DB	49
4.5 Analisis Intrakusus Subjek III	54
4.5.1 Gambaran Dan Analisis Subjek FA	54
4.5.2 Latar Belakang Demografis FA	54
4.5.3 Gambaran Program <i>Study Abroad</i> Subjek FA	55
4.5.4 Gambaran Reaksi Stres Subjek FA	56
4.5.5 Gambaran Penyebab Stres Subjek FA	59
4.5.6 Gambaran <i>Coping Stress</i> Subjek FA	60
4.5.7 <i>Significant Others</i> (SO) Subjek FA	63
4.6 Analisis Antarkusus Tiap Aspek	66
4.7 Pembahasan	71
4.8 Diskusi	74
BAB V HASIL PENELITIAN, ANALISA DAN PEMBAHASAN	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Keterbatasan Penelitian	78
5.3 Saran	78
5.3.1 Saran Teoritis	78
5.3.2 Saran Praktis	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara.	83
2. Pedoman Wawancara <i>Significant Others</i> (SO).	87
3. Lembar Persetujuan (<i>informed consent</i>).	88
4. Hasil Wawancara & Coding.	91
5. Pedoman Coding.	142

