

# Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait Dengan Dukungan Sosial?

Oleh:

Asfira Eka Yulia Ningsih

Ramon Ananda Paryontri

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

Salah satu tugas wajib seorang mahasiswa sebelum dinyatakan lulus yaitu skripsi. Penelitian ini dilakukan karena adanya fenomena dimana penulisan skripsi dianggap sebagai fase yang penuh dengan hambatan dan kesulitan sehingga dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Telah terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di salah satu Universitas di Kota Malang yang mencoba bunuh diri dengan loncat dari jembatan di Jalan Soekarno Hatta, Kelurahan Jatimulya, Lowokwaru, Kota Malang pada Rabu, 1 September 2021. dari hasil riset dan wawancara yg telah saya lakukan pada beberapa mahasiswa fakultas fpip yg sedang mengerjakan skripsi mereka menyatakan bahwa mereka merasa pusing, pening, jengkel, hingga mengabaikan pengerjaan skripsi mereka, nah gejala tersebut menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami stress sehingga mereka mengabaikan pengerjaan skripsi mereka. Oleh sebab itu saya menggunakan variabel **coping stress** agar menemukan solusi untuk dapat memenejemen stress mereka sehingga tingkat stress mereka menurun dan mereka dapat dengan tenang untuk menyusun skripsi agar cepat selesai dan segera mendapatkan gelarnya. Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan model penyesuaian, pengalihan dan **coping** (Santrock, 1996). Coping metode secara bahasa mempunyai makna menanggulangi, menerima menguasai segala sesuatu yang berangangkutan dengan diri kita sendiri. Menurut **Lazarus & Folkman** (1984) faktor yang dapat mempengaruhi coping berfokus masalah diantaranya kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, kemampuan dalam memecahkan masalah, keterampilan sosial, **dukungan sosial**, dan sumber materi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

# Metode

- Menggunakan pendekatan kuantitatif
- Analisis data statistic (untuk menguji terhadap hipotesis yang ditetapkan )
- Penelitian korelasional
- variabel *independen(bebas)* adalah hubungan sosial
- variabel *dependen(terikat)* adalah coping stress
- Subjek 501 mahasiswa fpip menyusun skripsi
- Populasi 272 mahasiswa fpip menyusun skripsi

# Hasil

Ditemukan adanya hasil uji hipotesis dengan teknik *corelation product moment person* dengan hasil nilai koefisien korelasi sebenar 0,639 dan nilai signifikansi yakni 0,000 dinyatakan  $< 0,05$  sehingga dapat diuraikan bahwasanya ditemukan adanya hubungan positif antara Dukungan Sosial terhadap Coping Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Correlations

|                     |                     | Dukungan Sosial (X) | Coping Stres (Y) |
|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| Dukungan Sosial (X) | Pearson Correlation | 1                   | .639**           |
|                     | Sig. (2-tailed)     |                     | .000             |
|                     | N                   | 272                 | 272              |
| Coping Stres (Y)    | Pearson Correlation | .639**              | 1                |
|                     | Sig. (2-tailed)     | .000                |                  |
|                     | N                   | 272                 | 272              |

# Pembahasan

Hasil analisis menyatakan bahwasanya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ada hubungan positif antar dukungan sosial dengan *Coping Stress*. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwasanya hipotesis penelitian dapat diterima, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,639 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Mahasiswa yang dengan tingkat dukungan sosial yang rendah maka dengan tingkat *coping stress* yang rendah, begitupun sebaliknya mahasiswa yang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi maka dengan tingkat *coping stress* yang tinggi. Koefisien determinasi sebesar 40,8% menyatakan besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap coping stress, sementara 59,2% dipengaruhi oleh komponen lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

# Temuan Penting Penelitian

- Ditemukan adanya 126 mahasiswa (46,3%) dengan tingkat dukungan sosial yang rendah
- 146 mahasiswa (53,7%) dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi
- ditemukan adanya 108 mahasiswa (39,7%) dengan tingkat *coping stress* rendah
- 164 mahasiswa (60,3%) dengan tingkat *coping stress* yang tinggi.

Bisa dinyatakan bahwasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan tingkat dukungan sosial dan coping stress yang cenderung tinggi.

# Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan perkembangan referensi ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial dan pendidikan, dan juga dapat menambah literatur kepustakaan secara umum, serta menambah wawasan bagi mahasiswa/I.

- **Manfaat Praktis**

- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tambahan mengenai dukungan sosial dan stres.
- Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan sebagai coping stres.
- Bagi orang tua dan dosen pembimbing agar selalu memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

# Referensi

- [1] Solin, F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Stambuk 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi.
- [2] Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>.
- [3] Sosial, K., & Kinerja, D. A. N. (2009). Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk 1. 2(1), 1–118.
- [4] Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10, 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- [5] Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- [6] Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- [7] Mayangsari, W., Shinta, A., & Widianoro, F. W. (2022). Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37–47.
- [8] Wati, D., P, H., & Suhadianto. (2016). Dukungan Sosial dan Strategi Koping Berfokus Masalah pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
- [9] Benshlomo, O. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stress Maha Siswa Tingkat Akhir Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอิสเทิร์นเอเชีย*, 4(1), 88–100.
- [10] Dikriansyah, F. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Biomass Chem Eng*, 3(2), <sup>تدفق</sup>.
- [11] Coker, C., Greene, E., Shao, J., Enclave, D., Tula, R., Marg, R., Jones, L., Hameiri, S., Cansu, E. E., Initiative, R., Maritime, C., Road, S., Çelik, A., Yaman, H., Turan, S., Kara, A., Kara, F., Zhu, B., Qu, X., ... Tang, S. (2018). Coping Stress Mahasiswa Praktikan ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Transcommunication*, 53(1), 1–

