

# Hubungan Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial terhadap Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Sultan Saladin

Dra. Dwi Nastiti, M.Si

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2025



# Pendahuluan

Penyusunan skripsi merupakan tahapan akademik yang kompleks dan menuntut mahasiswa tingkat akhir untuk mampu mengelola kemampuan akademik, waktu, serta tekanan psikologis. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu sering memunculkan stres, yang berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan keterlambatan kelulusan. Stres mengerjakan skripsi ditandai oleh gangguan kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, kelelahan fisik, gangguan tidur, serta penundaan tugas. Berbagai penelitian menunjukkan tingginya prevalensi stres mahasiswa saat menyusun skripsi, baik pada kategori sedang hingga berat. Hasil survei awal pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami gejala stres pada keempat aspek tersebut, yang sejalan dengan teori stres Lazarus dan Folkman.

Stres saat mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sehingga diperlukan strategi pengelolaan stres yang efektif. Problem focused coping merupakan strategi internal yang berfokus pada upaya pemecahan masalah secara langsung dan terbukti efektif dalam mengurangi stres ketika sumber stres dapat dikendalikan. Di sisi lain, dukungan sosial sebagai faktor eksternal berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu individu merasa didukung, aman, dan mampu menghadapi tekanan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh problem focused coping dan dukungan sosial terhadap stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan mengombinasikan kedua variabel tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh problem focused coping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa, dengan hipotesis bahwa keduanya memiliki hubungan yang signifikan dengan stres saat mengerjakan skripsi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan Hubungan Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial terhadap Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

# Metode

## Populasi & Sampel

**Populasi** Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 3.734

**Sampel** 320 subyek, berdasarkan table Isaac & Michael dengan toleransi 5%

## Jenis Penelitian

Menggunakan metode **kuantitatif** dengan jenis penelitian **korelasional**

## Teknik Sampling

Accidental sampling

## Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Likert
2. Skala problem focused coping
3. Skala dukungan social
4. Skala stress mengerjakan skripsi

## Teknik Analisis Data

Menggunakan korelasi *product moment* dari *pearson's* dengan 26,0 bantuan program *SPSS for Windows*

# Hasil

## Hasil Penelitian

Hasil analisis berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{x1y} = -0,242$  dengan nilai signifikansinya 0,000 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jadi semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa semakin rendah dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi  $r_{x2y} = -0,363$  dengan nilai signifikansinya yaitu 0,000 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi. Jadi semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa akan semakin menurun dan sebaliknya.

## Sumbangan Efektif

Berdasarkan hasil dari Tabel 4. diketahui bahwa nilai *R Square* adalah  $0,139 \times 100\%$  hasilnya 13.9%. Maka diketahui pengaruh *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi sebesar 13.9% sedangkan 86.1% dipengaruhi oleh variabel lain seperti *hardiness*, motivasi, dan *self-efficacy*

## Kategorisasi

Berdasarkan tabel kategorisasi diperoleh data bahwa pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terdapat 32 mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* pada kategori rendah dengan persentase sebesar 10%. Pada kategori sedang terdapat 247 mahasiswa dengan persentase sebesar 77%, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 41 mahasiswa dengan persentase sebesar 13%. Pada variabel dukungan sosial, diperoleh data bahwa sebanyak 39 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 13%. Sebanyak 243 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 76%, dan sebanyak 38 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 11%. Pada variabel stres mengerjakan skripsi, diketahui bahwa sebanyak 42 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 14%. Sebanyak 256 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 80%, dan sebanyak 22 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 6%.

# Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara problem focused coping dan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi kemampuan problem focused coping yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami selama penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa problem focused coping efektif dalam menurunkan stres karena membantu individu menyusun langkah-langkah pemecahan masalah secara konkret dan terarah, sehingga tekanan psikologis yang dirasakan menjadi lebih terkendali.

Selain itu, dukungan sosial juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Dukungan sosial berperan sebagai sumber regulasi emosi dan bantuan praktis, seperti pemberian motivasi, solusi, serta bimbingan akademik, yang mampu menurunkan kecemasan dan perasaan kewalahan selama proses penyusunan skripsi.

Secara simultan, problem focused coping dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 13,9% terhadap stres mengerjakan skripsi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, self-efficacy, hardiness, dan faktor psikologis lainnya. Secara teoretis, kedua variabel ini berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui pemecahan masalah yang aktif dan penguatan sumber daya emosional. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan coping dan peningkatan dukungan sosial menjadi strategi penting yang dapat diterapkan oleh institusi pendidikan untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

# Temuan Penting Penelitian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa problem focused coping dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mahasiswa yang memiliki kemampuan problem focused coping yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola tuntutan akademik secara lebih terarah dan aktif, sehingga tingkat stres yang dialami menjadi lebih rendah. Selain itu, dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing berperan sebagai sumber penguatan emosional dan bantuan praktis yang efektif dalam menurunkan tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Secara simultan, kedua variabel tersebut berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah serta peningkatan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres selama pengerjaan skripsi.



# Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

Memberikan manfaat efektif yang positif untuk meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dengan memberi tambahan data yang telah teruji secara ilmiah mengenai ada tidaknya hubungan problem focused coping dan dukungan social dengan stress mengerjakan skripsi

## Manfaat Praktis

### Bagi Siswa

Memberikan informasi tentang faktor dan dampak dari perilaku stress mengerjakan skripsi, sehingga bisa dijadikan bekal untuk meminimalisir kemunculan terjadinya stress mengerjakan skripsi menjadi lebih tinggi dikemudian hari.

### Bagi Sekolah

Memberikan informasi dan juga data yang telah teruji secara ilmiah sehingga kampus bisa menjadikannya sebagai referensi dalam melakukan pencegahan dan meminimalisir terjadinya stress dalam mengerjakan skripsi.

### Bagi mahasiswa

memberikan kontribusi informasi mengenai problem focused coping dan dukungan social untuk menurunkan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa



# Referensi

- [1] L. Nasution, "Pendidikan Pengaruh Teknologi Pada Dunia Pendidikan: Upaya dalam menghadapi pengaruh teknologi pada pendidikan," *Progress. Cogn. Abil.*, vol. 3, no. 1, pp. 34–42, 2024.
- [2] L. Marleni, "Sikap Ilmiah Mahasiswa dalam Melakukan Penelitian: Investigasi pada Tugas Akhir," *J. Educ. Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2024.
- [3] E. A. Kinkie, A. Sabbilla, and U. Subroto, "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus," *Akad. J. Mhs. Humanis*, vol. 5, no. 1, pp. 331–341, 2025.
- [4] T. W. Sarafino, E. P., & Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.)*. Wiley, 2014.
- [5] N. G. Permata and N. Laili, "Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Al-Isyraq J. Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, pp. 101–122, 2025.
- [6] A. A. H. Surham, "Hubungan Religiusitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," 2020, *Universitas Islam Riau*.
- [7] H. Hariaty, V. Elita, and A. Dilaluri, "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *J. Keperawatan Prof.*, vol. 11, no. 1, pp. 45–51, 2023, doi: 10.33650/jkp.v11i1.5539.
- [8] I. F. Sugito, "Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ,"  
(*Doctoral Diss. Univ. Medan Area*)., 2023.
- [9] F. O. Prastika, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Semarang," 2022, *Universitas Islam Sultan Agung*.
- [10] L. M. Azizah, S. Kotijah, and A. Wulandari, "Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto," 2023, *Perpustakaan Universitas Bina Sehat*.

# Referensi

- [11] S. Hardjo, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan," 2021.
- [12] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- [13] O. L. Siu, B. C. Y. Lo, T. K. Ng, and H. Wang, "Social support and student outcomes: The mediating roles of psychological capital, study engagement, and problem-focused coping," *Curr. Psychol.*, vol. 42, no. 4, pp. 2670–2679, 2023.
- [14] H. Tarwiyati, "Hubungan antara tingkat problem-focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik," 2013, *Universitas Muhammadiyah Gresik*.
- [15] C. M. Aldwin and T. A. Revenson, "Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 53, no. 2, p. 337, 1987.
- [16] N. S. Aprilia and N. H. Yoenanto, "Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi," *Bul. Ris. Psikol. Dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–30, 2022.
- [17] M. M. Sengkey, N. L. Sinaulan, N. Syahrin, T. E. Jamali, W. I. Sarungu, and E. Wisky, "Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Penelitian Kualitatif: Penelitian," *J. Pengabd. Masy. dan Ris. Pendidik.*, vol. 3, no. 4, pp. 5709–5712, 2025.
- [18] T. Yumika and A. Marheni, "Peran ketangguhan dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. 23, pp. 836–852, 2023.
- [19] A. G. Salmon and D. E. Santi, "Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19," in *Seminar nasional psikologi dan ilmu humaniora (senapih)*, 2021, pp. 128–135.
- [20] M. Purede and C. H. Soetjningsih, "Dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah daring pada mahasiswa universitas kristen satya wacana salatiga," *Motiv. J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 55–61, 2022.

# Referensi

- [21] S. Azwar, "Metode penelitian psikologi edisi II," 2018.
- [22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, 2022.
- [23] S. Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cetakan ke-23," *Bandung CV Alf.*, 2016.
- [24] A. Chusnah and Z. N. Fahmawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Intelekt. J. Penelit. Lintas Keilmuan*, vol. 1, no. 1, pp. 35–48, 2024.
- [25] S. Maryanti and G. R. Affandi, "Peranan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2023.
- [26] E. R. Putri, "Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi," 2022, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [27] J. N. Azizah and Y. W. Satwika, "Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 212–223, 2021.
- [28] B. S. Pasaribu, "Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU," 2018, *Universitas Sumatera Utara*.
- [29] R. N. Khoirunnisa, "Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 160–174, 2021.
- [30] F. Y. Muhammad, "Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa," 2022, *Universitas Katholik Soegijapranata Semarang*.

# Referensi

- [31] Y. Damara Ea, "Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi," 2025, *UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG*.
- [32] A. B. G. Cynantya, "Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UNS," 2024.
- [33] M. M. Sengkey, N. L. Sinaulan, T. A. Pakpahan, E. Indriani, and F. Y. Silalahi, "Strategi Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado (Studi Kasus Prodi Psikologi)," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 5, no. 3, pp. 8536–8544, 2025.
- [34] S. Anisa and D. Nastiti, "Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja," *J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 2, p. 14, 2024.
- [35] R. P. Arum and I. Wibawanti, "Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI," *Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 1, pp. 73–84, 2023.
- [36] F. Hariani and A. Guspa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 17422–17430, 2024.
- [37] R. Barokah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa," 2024, *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- [38] A. Yusitarini and N. Hidayah, "Resiliensi dan Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif Stres Mengerjakan Skripsi," *Psyche 165 J.*, pp. 332–339, 2024.
- [39] F. Indriani, "Pengaruh dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokratinasi dalam penyelesaian skripsi," *J. Sci. Soc. Res.*, vol. 7, no. 2, pp. 384–392, 2024.
- [40] N. A. Atiawardani, T. Anjaswarni, S. Sulastyawati, and K. Bahari, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi," *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 10, no. 1, pp. 34–41, 2025.

