

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP COPING STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Maulida Salsabila¹, Arri Handayani², Padmi Dhyah Yulianti³

¹maulida7688@gmail.com, ²arrihandayani@upgris.ac.id, ³padmidyah@upgris.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Stress coping cannot be separated from the presence of social support. For an individual particularly a college student social support from family members, such as parents, can have a positive influence on that individual's performance. This study aims to examine the influence of family social support on stress coping among final-semester college students. The study employs a quantitative approach using an ex post facto design and a correlational design through purposive sampling. Data were collected using the Family Social Support Scale and the Stress Coping Scale, both of which met validity and reliability criteria. A nonparametric hypothesis test using Spearman's Rho correlation revealed a correlation coefficient of 0.559 with a significance level of 0.000. This indicates a significant moderate-level relationship between the two variables, meaning the relationship is quite strong. This positive relationship indicates that the higher the level of family social support received by students from their families, the better their ability to manage stress.

Keywords: *Stress Coping, Family Social Support, Final Year Students*

Abstrak

*Coping stress tidak bisa di lepas dari adanya sebuah dukungan sosial yang terjadi didalamnya. Dengan adanya dukungan sosial bagi seorang individu terutama mahasiswa dukungan dari anggota keluarga seperti orang tua dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap coping stress pada mahasiswa semester akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis ex post facto dan desain korelasional melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial keluarga dan skala coping stress yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Kemudian dilakukan uji hipotesis *Nonprametric Correlations Spearman's Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,559 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan kategori sedang pada kedua variabel, yang artinya hubungan antara kedua variabel cukup kuat. Hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa dari keluarga, maka akan semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan.*

Kata Kunci: *Coping Stress, Dukungan Sosial Keluarga, Mahasiswa Akhir*

PENDAHULUAN

Disaat sudah memasuki semester akhir ini, mahasiswa rentan terkena stres, faktornya dapat disebabkan oleh kesulitan pemahaman, kesulitan menemukan masalah, terlalu banyak revisi, target lulus tepat waktu tidak tercapai, terkendala dalam proses bimbingan, mendapat tekanan dari lingkungan sekitar. Dari berbagai macam faktor tersebut dapat menimbulkan kesulitan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dapat menjadikan tekanan bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan stress dan dapat menimbulkan gangguan secara fisik maupun psikologis.

Stres akademik didefinisikan sebagai ketegangan psikologis dan emosional yang dialami oleh mahasiswa karena tuntutan tugas akademik, dan interaksi interpersonal dalam lingkungan pendidikan, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja akademik mereka (Labrague, 2024). *Coping* adalah upaya individu untuk menghadapi (mengurangi, meminimalkan, mengatasi, atau menoleransi) tuntutan internal dan eksternal yang diakibatkan oleh interaksi orang-lingkungan yang dinilai sebagai hal yang menegangkan atau di luar kemampuan individu, mengacu pada upaya kognitif dan perilaku.

Coping merujuk pada strategi berpikir dan tindakan yang digunakan seseorang dalam menghadapi tantangan atau kondisi yang dianggap mengganggu serta melebihi kemampuan diri (Awalyah, 2024). Istilah coping menggambarkan pada cara seseorang berhasil mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan (Pratita, 2023). *Coping stress* merujuk pada upaya untuk mengatasi stres mencakup usaha individu dalam menghadapi masalah stres yang dihadapi, melalui perubahan psikologis atau perilaku agar merasa aman dan nyaman dalam diri mereka sendiri (Rashadri, 2022).

Coping memiliki dua fungsi utama yaitu menangani masalah yang menyebabkan tekanan (*problem-focused coping*) dan mengatur emosi (*emotion focused coping*) (Folkman dkk, 1986). Coping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) adalah ketika individu secara langsung melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah atau mencari informasi yang bermanfaat untuk membantu dalam proses pemecahan masalah. Sementara itu, coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah ketika individu lebih mengutamakan upaya untuk mengurangi emosi negatif yang muncul saat menghadapi masalah atau tekanan (Andriyani, 2019).

Coping stress tidak bisa di lepas dari adanya sebuah dukungan sosial yang terjadi didalamnya. Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu (Auliya & Setiyowati, 2024). Dukungan sosial didefinisikan sebagai elemen sosial yang dapat membantu individu dalam situasi yang menekan dirinya (Handono & Bashori, 2017). Individu yang memiliki hubungan dekat dengan individu lain, seperti keluarga atau teman sebaya akan lebih mampu menangani masalah yang muncul setiap hari (Darmasaputra, 2017).

Dengan adanya dukungan sosial bagi seorang individu terutama mahasiswa dukungan dari anggota keluarga seperti orang tua dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja individu tersebut. Misalnya, individu dapat memahami dirinya sendiri dengan lebih baik, memenuhi kewajibannya, dan berhasil menyelesaikan pendidikannya. Keluarga memiliki peranan sangat penting karena merupakan lingkungan sosial pertama dan terpenting bagi individu. Dalam keluarga, seorang individu belajar tentang tempatnya di masyarakat, mengembangkan komunikasi, serta menemukan cara untuk memecahkan masalah dalam hidup (Nugroho & Soetjiningsih, 2023).

Dukungan sosial yang memadai pada mahasiswa akan membentuk keyakinan individu terhadap kemampuan pada dirinya untuk menyelesaikan rintangan yang dihadapi (Naibaho & Murniati, 2022). Kehadiran keluarga dan orang – orang terkasih yang memberikan dukungan sosial kepada individu menandakan keterlibatan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Budiarti & Hanoum, 2019). Orang tua merupakan bagian dalam keluarga yang memiliki kedekatan paling dekat dengan anak (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021)

Tanpa dukungan sosial, individu menjadi cemas karena harus menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi sendiri, meskipun individu belum tentu mampu mengatasinya. Individu berpotensi mengalami kesendirian dan kesepian (Christanti, 2024). Individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan merasa sendirian, terasingkan dan tidak berarti. Pandangan buruk mengenai dukungan sosial juga bisa meningkatkan terjadinya masalah psikologis seperti depresi, stres dan kecemasan (Ibda, 2023).

Menurut data dari DORS SOPS Polri menunjukkan kasus bunuh diri yang ditangani oleh Polda Jawa Tengah pada tahun 2024 sebanyak 281 pelaku. Pada tahun 2023 hingga 2024 sebanyak 5 kasus mahasiswa bunuh diri di kota Semarang. Penerapan strategi coping yang efektif dapat menjadi kunci untuk mencegah ide bunuh diri dan meningkatkan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dengan memahami dan menerapkan strategi coping yang tepat, mahasiswa dapat mengurangi tekanan psikologis yang berpotensi memicu pikiran untuk mengakhiri hidup.

Dengan memperhatikan berbagai temuan teoritis dan empiris di atas, penting untuk meneliti secara khusus bagaimana mahasiswa semester akhir mempertahankan mental dan motivasi untuk tetap melanjutkan mengerjakan tugas akhir skripsi. Penelitian ini menjadi penting karena dapat melihat bagaimana perbandingan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang cukup dan bagaimana mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kurang.

METODE

Metode dan desain penelitian digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *ex post facto* atau tidak adanya treatment. Penelitian *ex post facto* yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, penelitian mengkaji tingkat keterkaitan antara variabel suatu faktor dengan variabel faktor lain berdasarkan korelasi (Darmawan & Hermina, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir sebanyak 240 mahasiswa. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini jumlah sampel terdiri dari 71 mahasiswa semester akhir. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menguji hipotesis apakah ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap coping stress pada mahasiswa semester akhir.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tetap valid meskipun ruang lingkup yang cukup terbatas. Pengumpulan data instrumen berupa kuesioner dukungan sosial keluarga sebanyak 40 butir dan instrumen kuesioner *coping stress* sebanyak 28 butir menggunakan *brief cope*. Dengan skala linkert 4 poin favorable dan unfavorable. Uji validasi menunjukkan 37 butir item valid pada instrumen dukungan sosial ($r_{\text{tabel}} = 0,312$) dan hanya 8 butir item pada instrumen *coping stress* ($r_{\text{tabel}} = 0,374$).

Reliabilitas instrumen dukungan sosial keluarga dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,947, hal ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel karena $0,947 \geq 0,312$. Reliabilitas instrumen dukungan sosial keluarga dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,559, hal ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel karena $0,559 \geq 0,374$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, diperoleh data bahwa tingkat dukungan sosial dari keluarga terhadap mahasiswa umumnya masuk ke dalam kategori sedang dengan presentase 64,8 %. Temuan ini diperkuat oleh nilai rata-rata (mean) yang mencapai 119,3, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa menerima dukungan yang cukup dari keluarga mereka. Selain itu, tingkat coping stress di kalangan mahasiswa juga didominasi oleh kategori sedang dengan persentase yang cukup tinggi, yaitu 81,7 %, serta nilai rata-rata (mean) sebesar 26,4. Data-data hasil penelitian dapat dipaparkan menggunakan tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

| Statistik | Dukungan Sosial Keluarga | Coping Stress |
|----------------------|--------------------------|---------------|
| Jumlah Mahasiswa (N) | 71 | 71 |
| Nilai Minimum | 58 | 16 |
| Nilai Maksimum | 138 | 32 |
| Mean (rata – rata) | 119,3 | 26,4 |
| Standar Deviasa | 17,2 | 3,8 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial keluarga (X) memiliki skor minimum 58 dan nilai maksimum 138, dengan rata – rata skor sebesar 119,3. Sementara itu variabel *coping stress* (Y) memiliki skor minimum 16 dan nilai maksimum 32, dengan rata – rata skor 26,4.

Tabel 2. Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial Keluarga

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi |
|----------|--------------|-----------|
| Tinggi | 136 – 138 | 9 |
| Sedang | 102 – 135 | 46 |
| Rendah | 58 - 101 | 16 |
| Total | | 71 |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial keluarga yang berada dikategori sedang yaitu sebanyak 46 mahasiswa (64,8 %). Sementara itu responden yang memiliki dukungan sosial keluarga kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (12,7 %) dan kategori rendah sebanyak 16 mahasiswa (22,5

%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa mendapatkan dukungan sosial keluarga yang cukup memadai.

Tabel 3. Kategori Skor Variabel *Coping Stress*

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi |
|----------|--------------|-----------|
| Tinggi | 31 – 32 | 3 |
| Sedang | 16 – 21 | 58 |
| Rendah | 23 – 30 | 10 |
| Total | | 71 |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *coping stress* yang berada dikategori sedang yaitu sebanyak 58 mahasiswa (81,7 %). Sementara itu responden yang memiliki *coping stress* kategori tinggi sebanyak 3 mahasiswa (4,2 %) dan kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa (14,1 %). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup stabil dalam mengelola stres yang dialami.

Tabel 4. Uji *Nonparametric Correlations Spearman's Rho*

| Kategori | Dukungan Sosial | Coping Stress |
|-------------------------|-----------------|---------------|
| Correlation Coefficient | 1,000 | 0,559 |
| Sig. (2-tailed) | . | 0,000 |
| N | 71 | 71 |

Hasil uji hipotesis menggunakan *Nonparametric Correlations Spearman's Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,559 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan kategori sedang pada kedua variabel, yang artinya hubungan antara kedua variabel cukup kuat.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap *coping stress* pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, hasil uji korelasi Spearman's Rho penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *coping stress* pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, ditemukan bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa semester akhir mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 64,8 %.

Hal ini didukung oleh nilai rata – rata (mean) sebesar 119,3 yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga mereka. Tingkat coping stress mahasiswa juga didominasi oleh kategori sedang dengan persentase cukup tinggi yaitu mencapai 81,7 % dan nilai rata – rata (mean) sebesar 26,4.

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan *nonparametric Spearman's Rho*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kemampuan *coping stress* pada mahasiswa semester akhir.

Kekuatan hubungan antar variabel tersebut berada pada tingkat sedang atau cukup kuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,559. Hubungan yang positif menunjukkan

bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa dari keluarga, maka akan semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan. Dengan demikian dukungan sosial keluarga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan dan stres selama proses penyelesaian tugas akhir skripsi. Meskipun dukungan sosial keluarga sangat penting, terdapat faktor lain diluar keluarga antara lain dukungan teman sebaya, kondisi lingkungan kampus atau faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi kemampuan *coping stress* individu (Taylor, 2018).

Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1986) menekankan bahwa *coping* individu sangat dipengaruhi oleh *positive reappraisal*, salah satunya dukungan sosial dari keluarga. Ketika keluarga memberikan dukungan emosional yang stabil, maka mahasiswa merasa memiliki ruang aman. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak terjebak dalam emosi negatif saat menghadapi kegagalan. Dukungan tersebut membantu mahasiswa untuk menilai kembali hambatan akademik sebagai bagian proses pengembangan diri, bukan sekedar beban yang menyiksa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari keluarga merupakan pilar utama bagi mahasiswa semester akhir dalam menghadapi tekanan akademik, di mana bantuan secara emosional maupun nyata terbukti signifikan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan serta kelelahan mental selama penyelesaian skripsi. Secara teoretis, dukungan yang konsisten dan penuh apresiasi dari keluarga mampu mengubah persepsi mahasiswa terhadap tugas akhir dari yang semula dianggap sebagai ancaman menjadi sebuah proses pengembangan diri yang positif, sehingga mereka tidak mudah putus asa saat menghadapi tantangan berat seperti proses revisi pada tugas akhir skripsi. Sebagai sistem pendukung terdekat yang memberikan rasa aman dan inspirasi, keterlibatan keluarga menjadi faktor penentu yang menjaga keseimbangan antara beban tuntutan akademis yang tinggi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, memastikan mereka tetap tangguh dan mampu bertahan hingga berhasil menyelesaikan seluruh jenjang studi mereka.

REFERENSI

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Paikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37.
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Awalyah, M. (2024). *Eksplorasi Proses Coping Stress Pada Mahasiswa Pembaca Buku Self-Help*. 4(02), 7823–7830.
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *SOUL:Journal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). The Student's Quality of Life: an Overview of Roles of Social Support of Family, Friend, and Significant Others Kualitas Hidup Mahasiswa: Tinjauan dari Peran Sukungan Sosial Keluarga, Teman, dan Significant Others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1)(April), 59–72. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index%0AThe>
- Darmasaputra, A. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Kerja dengan Kinerja Satiningsih*.
- Darmawan, H., & Hermina, D. (2022). *Konsep Penelitian Casual Comparative (Ex Post Facto Research)*. 1–15.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2017). Hubungan Penguatan Terhadap Disiplin Anak Usia Dini di PAID Pembina 1 Kota Bengkulu (Studi Deskriptif Kuantitatif Di PAUD Pembina 1 Kota Bengkulu). *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Labrague, L. J. (2024). Umbrella Review: Stress Levels, Sources of Stress, and Coping Mechanisms among Student Nurses. *Nursing Reports*, 14(1), 362–375. <https://doi.org/10.3390/nursrep14010028>
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa dari Luar Pulau Jawa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 362–368. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- Pratita, A. K. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.

- Rashadri, B. M. (2022). Literature review: stres dan strategi coping stress mahasiswa selama perkuliahan daring. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2535–2544.
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>