

Dukungan Sosial dan Strategi Koping Berfokus Masalah pada Mahasiswa

Dian Sutrina Indra Wati

Email : diansutrinai@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Herlan Pratikto

Email : pratiktoherlan75@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Suhadianto

Email : suhadianto@untag-sby.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and problem focused coping strategies of final semester students. problem focused coping strategies are the ability of individuals to minimize stressors and improve their ability to deal with problems. This research variable consists of social support as an independent variable and problem focused coping strategies as the dependent variable. The hypothesis proposed in this study is the existence of a positive relationship between the two variables. The participants of this study were Untag Surabaya final semester students with the characteristics of preparing thesis totaling 286 students. The research data were obtained by distributing questionnaires to subjects who were considered to meet the participants' characteristics. This study uses a quantitative approach to test the proposed research hypotheses. Data analysis techniques using the Spearman's Rho test by utilizing the help of Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 16.0 which shows that there is a positive relationship between social support variables and problem focused coping strategies, so that the proposed hypothesis can be accepted.

Keywords: *Problem Focused Coping Strategies, Social Support.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping berfokus masalah pada mahasiswa semester akhir. Strategi koping berfokus masalah merupakan kemampuan individu dalam meminimalisir stressor dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah. Variabel penelitian ini terdiri atas dukungan sosial sebagai variabel bebas serta strategi koping berfokus masalah sebagai variabel terikat. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antar kedua variabel. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Untag Surabaya dengan karakteristik sedang menyusun skripsi yang berjumlah 286 mahasiswa. Data penelitian diperoleh dengan penyebaran kuesioner kepada subyek yang dianggap memenuhi karakteristik partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan. Teknik analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan memanfaatkan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan strategi koping berfokus masalah, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata Kunci: Strategi Koping Berfokus Masalah, Dukungan Sosial.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan istilah yang diberikan untuk menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan sedang menempuh pendidikan di suatu universitas, akademika, ataupun sekolah tinggi. Menurut Winkle dan Hastuti (dalam Jaya, 2016) umumnya mahasiswa akan melewati masa studi selama tiga hingga empat tahun yang terdiri dari delapan semester. Pada umumnya, setiap mahasiswa memiliki permasalahan yang cukup beragam meliputi permasalahan akademik dan permasalahan non akademik. Meski demikian, jelas terlihat bahwa skripsi menjadi permasalahan utama yang dialami oleh mahasiswa semester akhir (Raharjo, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Ismiati (2015), menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir menjadikan skripsi sebagai tanggung jawab yang paling besar dengan cenderung menghadirkan suatu kekhawatiran selama kuliah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk (2001), yang menemukan bahwa sebagian besar masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah terkait kurangnya referensi yang dimiliki dengan persentase 53,3%.

Permasalahan di atas tampak pula dialami oleh mahasiswa semester akhir Untag Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan jumlah mahasiswa maupun mahasiswi yang tidak dapat menyelesaikan pengerjaan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terdapat sebagian mahasiswa semester akhir yang memilih untuk berhenti dikarenakan belum mampu memahami terkait skripsi yang ditulisnya. Sebagian diantaranya juga mengaku bahwa skripsi menjadi beban tersendiri dikarenakan banyaknya permasalahan yang mereka alami, seperti masalah kesulitan membayar uang bimbingan, sulit menemukan referensi yang sesuai, kesulitan dalam mengembangkan kalimat, kesulitan memahami revisian yang diberikan oleh dosen pembimbing, kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan bekerja maupun dengan pengerjaan tugas dari mata kuliah lain bagi yang masih harus mengambil mata kuliah.

Permasalahan tersebut di atas hampir selalu dialami oleh mahasiswa Untag Surabaya tanpa melihat angkatan tahun tertentu. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2018 Untag Surabaya, sebagian diantaranya mengaku bahwa sulit mendapatkan referensi yang cocok dengan judul penelitian merupakan hal utama yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri untuk terus mengerjakan skripsi. Hal serupa juga disampaikan oleh mahasiswa angkatan 2017 Untag Surabaya, yang juga membenarkan terkait persoalan referensi dan menambahkan masalah lainnya seperti ketidakmampuan dalam membaca hasil penghitungan menggunakan perangkat lunak SPSS serta waktu pengerjaan skripsi yang terlalu singkat sehingga skripsi mereka harus tertunda. Hasil wawancara lainnya yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2016 Untag Surabaya yang memilih untuk tidak melanjutkan pengerjaan skripsi justru pada tahap penentuan judul. Hal ini dikarenakan sebagian mahasiswa menganggap judul yang diambil tidak menarik sehingga hanya akan mempersulit mereka dalam mengembangkan kalimat pada skripsi mereka. Hasil wawancara lainnya juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa angkatan 2016 Untag Surabaya yang memilih untuk tidak melanjutkan pengerjaan skripsi adalah karena permasalahan kondisi pandemik yang dinilai sulit untuk melakukan bimbingan langsung yang berdampak pada perbedaan persepsi dengan dosen pembimbing.

Kondisi demikian dapat menjadi pemicu terjadinya stress. Hal ini selaras dengan pendapat Mu'Tadin (2002), yang menjelaskan bahwa melalui berbagai masalah yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir, secara perlahan dapat menjadi hal negatif yang kemudian menyebabkan kekhawatiran, ketegangan, rendah diri, stress, kehilangan motivasi yang dapat menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan atau bahkan berhenti untuk mengerjakan.

Salah satu cara untuk mampu menghadapi stress adalah dengan melakukan strategi koping. Berdasarkan berbagai uraian permasalahan di atas, maka tentu penting untuk memiliki strategi koping bagi mahasiswa semester akhir. Salah satu strategi koping yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan koping berfokus masalah. Hal ini dikarenakan dalam penelitian Nyoman dan Putu (2013), koping berfokus masalah lebih efektif mengatasi permasalahan dibandingkan dengan koping berfokus emosi yang hanya membuat individu cenderung untuk menghindari stressor. Inilah sebabnya strategi koping berfokus masalah harus menjadi bekal bagi para mahasiswa semester akhir Untag Surabaya agar mampu mengatasi permasalahan ketika mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pendapat Lazarus (1985), strategi koping berfokus masalah merupakan usaha individu untuk mengubah situasi pemicu munculnya stress atau memodifikasi situasi emosional sebagai reaksi untuk meminimalisir dampak dari situasi stress tersebut. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi koping berfokus masalah disampaikan oleh Lazarus & Folkman (1984), diantaranya kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, kemampuan dalam memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber materi. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi strategi koping berfokus masalah. Hal ini dikarenakan melalui dukungan sosial, individu akan memiliki semangat dalam menghadapi suatu permasalahan dikarenakan adanya saran serta bantuan langsung seperti uang yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami suatu kendala keuangan sehingga dapat meningkatkan perilaku koping berfokus masalah yang mereka lakukan (Triyanto, 2010). Tingkat keefektifan dari strategi koping berfokus masalah pada individu yang memperoleh dukungan sosial juga terbukti jauh lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki dukungan sosial (Nugroho, 2012).

Berdasarkan pendapat Sarafino (1994), mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu bentuk kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun suatu kelompok. Melalui pemberian dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, atau bahkan tetangga sekalipun akan memunculkan adanya emosi dan saran-saran mengenai hal lain yang sesuai dengan peristiwa sebelumnya sehingga dapat membuat individu untuk fokus hanya pada aspek-aspek yang positif.

Berdasarkan penjelasan dua teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh individu lain kepada individu yang membutuhkan maka secara tidak langsung individu yang bersangkutan merasa mampu menghadapi permasalahan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam (2017), menjelaskan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu sumberdaya koping yang cenderung bervariasi pada setiap orang. Melalui dukungan sosial, individu akan menciptakan hubungan yang kooperatif sehingga dapat saling mempengaruhi satu sama lain (Maryam, 2017). Perasaan saling mempengaruhi ini dapat menjadikan individu merasa optimis dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwarsi (2017), melalui sikap optimis maka koping berfokus masalah individu yang bersangkutan juga dapat lebih meningkat (Suwarsi, 2017).

Melalui uraian permasalahan yang telah dijabarkan, mahasiswa semester akhir dianggap perlu mementingkan terkait strategi terbaik untuk mengatasi masalah. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat menjadi poin penting dalam kesuksesan mahasiswa ketika melakukan koping berfokus masalah. Mahasiswa semester akhir banyak mengalami tuntutan lingkungan yang secara perlahan jika tidak diatasi mampu menyebabkan stress yang kemudian dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari (Ismiati, 2015). Permasalahan utama mahasiswa semester akhir berupa pengerjaan skripsi (Raharjo, 2014), bukan tidak mungkin dapat terhambat penyelesaiannya jika mahasiswa semester akhir memiliki strategi koping berfokus masalah yang rendah. Melalui hal ini, agar mampu meningkatkan koping berfokus masalah maka dukungan sosial dianggap menjadi poin utama dalam tingkat keberhasilannya (Jannah & Rohmatun, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diberikan maka strategi koping berfokus masalah akan mampu dilakukan oleh mahasiswa semester akhir. Hal ini dikarenakan, permasalahan terkait pengerjaan skripsi misalnya kesulitan menganalisis data penelitian sebagaimana disampaikan oleh beberapa mahasiswa semester akhir Untag Surabaya yang mengalami penundaan dalam pengerjaan skripsi dapat terbantu melalui dukungan sosial dari orang sekitar seperti bantuan untuk memberikan pemahaman terkait cara melakukan analisis data dan menginterpretasikannya serta begitu pula pada masalah lain yang timbul ketika mengerjakan skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian berupa penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yakni: dukungan sosial (X) dan strategi koping berfokus masalah (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang terdiri atas 6 fakultas dengan karakteristik sedang menyusun skripsi. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak kurang lebih 1000 orang.

Partisipan penelitian ini berjumlah 286 orang yang diperoleh dari penghitungan menggunakan rumus slovin. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling* dengan tahapan yakni: a) peneliti mencari partisipan dengan cara menyampaikan secara langsung kepada subyek yang dianggap sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti ataupun dengan cara membagikan informasi melalui *group whatsapp*, b) peneliti membagikan skala sebagai alat ukur penelitian dalam bentuk *google form*, c) mahasiswa semester akhir UNTAG Surabaya yang berkenan menjadi partisipan akan mengisi skala yang telah dibagikan oleh peneliti, dan d) peneliti mengolah seluruh data penelitian yang telah diperoleh dari partisipan.

Strategi Koping Berfokus Masalah. Lazarus dan Folkman (1986), yang mengemukakan bahwa koping berfokus masalah merupakan upaya individu untuk meminimalisir stressor dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah. Skala strategi koping berfokus masalah dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi koping berfokus masalah kedalam tiga dimensi, yakni *planful problem-solving*, dengan indikator: a) membuat suatu perencanaan untuk menyelesaikan masalah, b) berkonsentrasi penuh terhadap masalah yang sedang dihadapi. Dimensi kedua yakni, *confrontative coping*, dengan indikator: a) berani mengambil risiko, b) berani melakukan pertentangan dengan suatu peraturan. Serta dimensi yang ketiga yakni, *seeking social support*, dengan indikator: a) meminta bantuan kepada orang lain, b) menceritakan masalah kepada orang lain, c) mencari informasi terkait suatu masalah kepada orang terdekat. Adapun untuk mengukur tiga dimensi perilaku di atas, maka peneliti menggunakan skala likert dengan 5 alternatif jawaban yakni, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Melalui skala ini, peneliti akan menyiapkan pernyataan yang mendukung variabel (*item favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung variabel (*item unfavorable*) yang masing-masing memiliki nilai tersendiri.

Sebelum melakukan uji analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam menguji tingkat validitas alat ukur penelitian ini adalah: a) membuat aitem secara mandiri, b) meminta koreksi dosen pembimbing, c) mendapatkan persetujuan dosen pembimbing, dan d) melakukan uji coba terpakai alat ukur kepada 286 orang yang diperoleh dari hasil penyebaran skala. Data yang diperoleh dari 286 subyek ini kemudian akan diuji validitas dan uji reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows* untuk melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Berdasarkan hasil penghitungan, uji validitas pada skala strategi koping berfokus masalah dilakukan sebanyak 5 putaran yang terdiri atas 28 aitem, dimana terdapat 18 aitem yang dinyatakan valid dengan skor yang diperoleh *koefisien Corrected Aitem-Total Correlation* bergerak dari 0,347 sampai dengan 0,670. Sementara itu, hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,895 yakni mendekati angka 1,00 maka dapat disimpulkan bahwa skala strategi koping berfokus masalah memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Dukungan Sosial. Sarafino (1994) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu bentuk kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun suatu kelompok. Lebih lanjut Sarafino (1997) menambahkan bahwa melalui dukungan sosial, individu akan merasakan perasaan bahagia, nyaman, dihargai, diperhatikan, dicintai, dan merasa

terbantu. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori Sarafino (1994), yang membagi dukungan sosial ke dalam empat aspek yakni, dukungan emosional, dengan indikator: a) merasa tenang dan dicintai ketika mendapatkan bantuan, b) merasa dipedulikan ketika sedang menerima bantuan. Aspek berikutnya yakni dukungan penghargaan, dengan indikator: a) merasa dihargai oleh orang lain, b) merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan bantuan. Aspek ketiga yakni, dukungan instrumental, dengan indikator: a) meminta bantuan kepada orang lain, b) merasa terbantu ketika dibantu oleh orang lain, c) merasa ditemani ketika sedang dalam masalah. Serta aspek keempat yakni, dukungan informasi, dengan indikator: a) merasa mudah mendapatkan solusi berdasarkan informasi yang diberikan oleh orang lain, b) mendapatkan informasi ketika sedang dalam kesulitan. Adapun untuk mengukur empat aspek di atas, maka peneliti menggunakan skala likert dengan 5 alternatif jawaban yakni, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Melalui skala ini, peneliti akan menyiapkan pernyataan yang mendukung variabel (*item favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung variabel (*item unfavorable*) yang masing-masing memiliki nilai tersendiri.

Sebelum melakukan uji analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam menguji tingkat validitas alat ukur penelitian ini adalah: a) membuat aitem secara mandiri, b) meminta koreksi dosen pembimbing, c) mendapatkan persetujuan dosen pembimbing, dan d) melakukan uji coba terpakai alat ukur kepada 286 orang yang diperoleh dari hasil penyebaran skala. Data yang diperoleh dari 286 subyek ini kemudian akan diuji validitas dan uji reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows* dengan maksud mengetahui validitas dari setiap aitem yang ada. Melalui penjelasan tersebut di atas, maka uji validitas pada skala dukungan sosial ini dilakukan sebanyak 1 putaran yang terdiri atas 36 aitem, dimana terdapat 36 aitem yang dinyatakan valid dengan skor yang diperoleh koefisien *Corrected Aitem-Total Correlation* bergerak dari 0,344 sampai dengan 0,661. Sementara itu, berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows*, diperoleh hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936 yakni mendekati angka 1,00 maka dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Hasil

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman's Rho* melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows* agar dapat mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping berfokus masalah. Sebelum melakukan uji korelasi antar kedua variabel, peneliti melakukan pendataan terkait partisipan penelitian yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Fakultas	Laki-Laki		Perempuan		Jumlah Total	
	F	%	F	%	F	%
Psikologi	21	7%	92	32%	113	40%
Teknik	47	16%	18	6%	65	23%
Ilmu Sosial dan Politik	15	5%	21	7%	36	13%
Ekonomi dan Bisnis	19	7%	29	10%	48	17%
Ilmu Budaya	5	2%	14	5%	19	7%
Hukum	2	1%	3	1%	5	2%
Jumlah Total	109	38%	177	62%	286	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa partisipan dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari fakultas psikologi dengan jumlah partisipan sebanyak 113 orang (40%) yang terdiri atas partisipan perempuan sebanyak 92 orang (32%) dan partisipan laki-laki sebanyak 21 orang (7%). Selanjutnya diikuti dengan fakultas teknik dengan jumlah partisipan 65 orang (23%), fakultas ekonomi dan bisnis sebanyak 48 orang (17%), fakultas sosial dan ilmu politik dengan jumlah partisipan sebanyak 36 orang (13%), fakultas ilmu budaya sebanyak 19 orang (7%), serta fakultas hukum sebanyak 5 orang (2%). Adapun nilai yang diperoleh setiap partisipan pada masing-masing variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Interpretasi Skor Skala Strategi Koping Berfokus Masalah

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	n	Persentase
Strategi Koping Berfokus Masalah	≤44	Rendah Sekali	5	2%
	45-56	Rendah	78	27%
	57-68	Sedang	100	35%
	69-79	Tinggi	100	35%
	≥81	Tinggi Sekali	3	1%
Total			286	100%

Perolehan skor pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (2%) memperoleh skor ≤44 dengan kategori rendah sekali, 78 orang (27%) memperoleh skor 45-56 dengan kategori rendah, sebanyak 100 orang (35%) partisipan memperoleh skor sedang dengan rentang nilai 57-68, sama halnya dengan skor tinggi yang diperoleh oleh 100 orang (35%) dengan rentang nilai 69-79, dan sebanyak 3 orang (1%) memperoleh skor tinggi sekali dengan rentang nilai ≥81. Sementara itu, perolehan skor dukungan sosial pada setiap partisipan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Interpretasi Skor Skala Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	n	Persentase
Dukungan Sosial	≤105	Rendah Sekali	11	4%
	106-124	Rendah	67	23%
	125-143	Sedang	90	31%
	144-163	Tinggi	117	41%
	≥164	Tinggi Sekali	1	0%
Total			286	100%

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat 11 orang (4%) memperoleh skor ≤105 dengan kategori rendah sekali, 67 orang (23%) memperoleh skor 106-124 dengan kategori rendah, sebanyak 90 orang (31%) partisipan memperoleh skor sedang dengan rentang nilai 125-143, sebanyak 117 orang (41%) dengan rentang nilai 144-163, dan sebanyak 1 orang (0%) memperoleh skor tinggi sekali dengan rentang nilai ≥164.

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows* yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial-Strategi Koping Berfokus Masalah	0,784	0,000	Ada Hubungan

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar $\rho=0,784$ dan nilai signifikansi $p=0,000<0,05$ yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan strategi koping berfokus masalah. Melalui hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Adapun sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,61. Artinya dukungan sosial mempengaruhi strategi koping berfokus masalah sebesar 61%, sedangkan 39% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kesehatan fisik, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan materi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel strategi koping berfokus masalah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula upaya untuk melakukan strategi koping berfokus masalah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin rendah pula strategi koping berfokus masalah yang dilakukan. Melalui hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 286 partisipan, terdapat sebanyak 100 orang (35%) yang memperoleh skor tinggi dan skor sedang. Artinya, strategi koping berfokus masalah yang dimiliki oleh partisipan penelitian berada pada kategori yang tergolong tinggi. Tingkat keberhasilan dalam melakukan strategi koping berfokus masalah dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa komponen dalam dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino (1994) yakni meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 286 partisipan penelitian, terdapat sebanyak 117 partisipan atau sebanyak 41% memiliki dukungan sosial yang tergolong tinggi. Melalui dukungan emosional yang kemudian dikembangkan oleh peneliti menjadi dua indikator yakni merasa tenang dan dicintai karena mendapatkan bantuan serta merasa dipedulikan ketika sedang menerima bantuan, tampak memperlihatkan bahwa partisipan penelitian mampu merasakan hal tersebut ketika diberikan dukungan sosial oleh orang terdekat. dengan perolehan nilai yang didapatkan pada kedua indikator untuk tiap jenis pernyataan, dimana tiap indikator terwakilkan sebagai pernyataan yang sah.

Selain dukungan emosional, partisipan penelitian juga memperoleh dukungan penghargaan yang menyebabkan partisipan mendapatkan dorongan dari orang terdekat dan memperoleh kepercayaan diri yang mengakibatkan partisipan menjadi mampu mengatasi masalah, seperti bertanya secara aktif kepada dosen pembimbing terkait catatan revisian yang kemudian oleh Lazarus disebut sebagai *confrontative coping*, mencari literature yang dapat memperkuat penelitian yang dilakukan, maupun bertanya kepada orang lain untuk memastikan terkait pendapat partisipan yang disebut sebagai *seeking social support* dalam komponen strategi koping berfokus masalah.

Bentuk dukungan lain yang didapatkan oleh partisipan penelitian juga dapat berupa dukungan instrumental yang mengakibatkan partisipan mampu merasa terbantu secara langsung. Melalui indikator yang dibuat, diketahui bahwa peran orang terdekat ketika partisipan mengalami permasalahan menjadi poin utama keberhasilan partisipan dalam menyelesaikan masalah. Hal ini dibuktikan dengan indikator yang telah dibuat, dimana sebagian besar partisipan menyetujui bahwa dengan bantuan seperti uang, format penyusunan skripsi, teman-teman yang meluangkan waktu untuk mengajarkan langsung mengenai cara mengelola data dalam perangkat lunak SPSS yang mencerminkan bentuk dari *seeking social support*, partisipan juga dapat meminjam referensi di

perpustakaan yang disebut sebagai tindakan *confrontative coping* oleh Lazarus. Berbagai bantuan inilah sehingga partisipan penelitian dapat memiliki gambaran yang menambah pemahaman agar masalah dapat terselesaikan secara perlahan yang oleh Lazarus menyebut tindakan ini sebagai *planful problem solving*.

Selain itu, adanya dukungan informasi terkait persyaratan dalam mengajukan skripsi, informasi mengenai jam kerja perpustakaan di kampus, ataupun tambahan informasi mengenai teori-teori yang dapat mendukung penelitian yang sedang dilakukan, dapat membantu partisipan dalam menentukan target penyelesaian skripsi dan membantu partisipan dalam mengolah kalimat ke dalam skripsi. Melalui dukungan informasi yang diberikan, partisipan penelitian juga akan berdiskusi dengan orang terdekat dengan maksud mendapatkan saran sehingga makin membuat partisipan percaya diri dengan tindakan-tindakan yang telah dilakukan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah dkk (2019), yang menemukan bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang berperan penting dalam keberhasilan individu untuk melakukan strategi koping berfokus masalah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maryam (2017) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu sumberdaya untuk melakukan koping. Hal ini dikarenakan adanya tindakan kooperatif melalui dukungan sosial yang dapat dilihat pada keterlibatan dua orang atau lebih dalam rangka membantu individu yang bersangkutan. Lebih lanjut disampaikan oleh Holahan dan Moos (1987), bahwa manfaat individu yang cukup memiliki sumberdaya akan cenderung menggunakan strategi koping berfokus masalah sehingga upaya untuk melakukan penghindaran lebih rendah.

Berdasarkan perolehan hasil yang didapatkan bahwa strategi koping berfokus masalah dan dukungan sosial yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini tergolong tinggi, maka dapat dibuktikan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa semester akhir Untag Surabaya mampu meningkatkan strategi koping berfokus masalah pada mahasiswa tersebut. Hal ini terjadi karena tingginya dukungan sosial yang diberikan mampu mendorong individu untuk menyelesaikan permasalahan. Melalui hasil tersebut, maka dampak yang dapat ditimbulkan dari terpenuhinya dukungan sosial dan kemampuan strategi koping berfokus masalah adalah mahasiswa semester akhir Untag Surabaya sebagian besar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ketika sedang menyusun skripsi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyebaran skala penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa semester akhir UNTAG Surabaya yang saat ini sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan variabel strategi koping berfokus masalah. Penghitungan analisis data penelitian dilakukan menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan memanfaatkan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for windows* yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $\rho=0,784$ dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,05$, sehingga hasil penelitian ini dinyatakan sangat signifikan. Perolehan hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan penghitungan sumbangan efektif, strategi koping berfokus masalah tampak dipengaruhi oleh dukungan sosial sebesar 61% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku individu dalam melakukan strategi koping berfokus masalah. Hasil ini didukung dengan perolehan skor partisipan pada masing-masing variabel dimana sebagian besar partisipan penelitian memiliki dukungan sosial dan strategi koping berfokus masalah, yang sama-sama tergolong tinggi. Hal ini

membuktikan bahwa kenaikan ataupun penurunan dari dukungan sosial tentu mempengaruhi kenaikan maupun penurunan dari strategi koping berfokus masalah yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka saran yang dapat diberikan antara lain, kepada mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuan dalam melakukan strategi koping berfokus masalah, misalnya dengan berani bertanya ketika kesulitan dalam memahami suatu materi, berusaha untuk mendapatkan referensi terkait suatu materi yang sulit untuk dipahami, memikirkan terkait langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah, serta seringkali meminta pendapat orang sekitar agar tidak kebingungan. Selain itu, mahasiswa juga perlu menjalin hubungan harmonis dengan orang sekitar, seperti orang tua, saudara, keluarga, teman kosan, agar dapat menambah *support system* untuk mahasiswa.

Sementara itu, kepada orang terdekat, sebaiknya dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa, misalnya memberikan perhatian, memberikan informasi, ataupun menghargai pendapat yang diberikan, dengan cara meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan mahasiswa semester akhir, agar individu yang bersangkutan merasa diperhatikan. Hal lain juga dapat dilakukan misalnya dengan membantu mahasiswa semester akhir apabila sedang mengalami masalah seperti kesulitan memaknai suatu teori, mengajarkan kepada mahasiswa terkait langkah-langkah menganalisa data penelitian, ataupun membantu mahasiswa semester akhir untuk melunasi pembayaran sebagai syarat dari mengikuti ujian skripsi.

Saran berikutnya, kepada peneliti selanjutnya, sebaiknya menambahkan variabel lain ketika hendak meneliti variabel yang sama. Misalnya melakukan penelitian terkait hubungan antara kesehatan dengan strategi koping berfokus masalah ataupun menggunakan faktor strategi koping berfokus masalah lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga perlu mencari referensi lain yang berada pada kurun waktu yang tidak terlalu jauh dengan waktu pelaksanaan penelitian sehingga fenomena yang diangkat dapat dibuktikan sebagai permasalahan terkini.

Referensi

- Dewanti, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping pada perawat rumah sakit jiwa. *Journal of chemical modeling*. 9(10), 8-20
- Jayusman, R. A. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Journal of information*. 4(23), 1-10
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal ar-raniry*. 21(32), 15–27
- Lazarus, Richard S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurkam: jurnal konseling andi matappa*. 1(2), 101-107
- Raharjo, R. (2014). Problem dan solusi studi mahasiswa semester tua. *Nadwa*. 8(2), 313
- Sarafino, E.P. (1994). *Health psychology: biopsychological interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc
- Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: biopsychosocial interactions (3rd ed)*. New york: John Wiley & son, Inc
- Sarafino, E., & Smith, T. (2010). *Healthpsychology biopsychosocialinteractions*. United State of America: John Wiley & Sons, Inc
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions: Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons
- Sarason, S.B. (1990). *The predictable failure of educational reform: can we change course before it's too late?* san fransisco: Jossey-Bass
- Slamet. (2010). Coping sebagai strategi mengatasi dan memecahkan masalah dalam konteks

- bimbingan konseling islam. *Paradigma*. 5(27), 1–22
- Sugiyono, (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwarsi, A. H. (2017). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi*. 12(1), 35–42
- Taylor, S. E. (1999). *Health psychology (4th ed)*. New york: McGrawhill
- Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Journal of chemical information and modeling*. 53(9), 1689–1699