

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

Sultan Saladin¹, Dwi Nastiti²

¹²Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

dwinastiti@umsida.ac.id²

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of stress experienced by final semester students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) who have low emotional well-being, decreased cognitive behavior and weakened physical conditions. The purpose of this study is to determine the effect of problem focused coping and social support on thesis-related stress. The research method used is quantitative correlation with a population of 3,734 final semester students at UMSIDA. The sample size is 320 students based on the Isaac & Michael table with a 5% margin of error. The sample was determined using purposive sampling technique. The variables in this study were problem focused coping, social support, and thesis writing stress. Data collection in this study used three psychological scales based on the Likert scale model adopted from previous studies. The hypothesis in this study was that there is a relationship between problem focused coping and social support on thesis writing stress. Data analysis in this study used multiple correlations statistical test with the help of SPSS 26.0 for Windows.

Keywords: *problem focused coping, social support, thesis writing stress, students*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya fenomena stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang memiliki kesejahteraan emosional rendah, perilaku kognitif menurun dan kondisi fisik yang melemah. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasi dengan populasi mahasiswa semester akhir di UMSIDA sebanyak 3.734 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 320 mahasiswa berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah *problem focused coping*, dukungan sosial dan stres mengerjakan skripsi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala penyusunan psikologi model skala *Likert* yang diadopsi dari penelitian terdahulu. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistika korelasi ganda dengan bantuan SPSS 26.0 *for Windows*.

Kata Kunci: *problem focused coping, dukungan sosial, stres mengerjakan skripsi, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tahapan akademik yang kompleks, salah satunya adalah penyusunan tugas akhir atau yang biasanya disebut sebagai skripsi. Skripsi menjadi bagian krusial dalam proses pendidikan karena menuntut mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan teoritis

dalam riset mandiri yang sistematis (Nasution, 2024). Proses penyusunan skripsi tidak hanya memerlukan kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan manajemen waktu, ketekunan, serta kemampuan mengelola tekanan. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan tersebut karena harus menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, sosial, dan pribadi. Kondisi inilah yang seringkali memunculkan tekanan psikologis, dimana mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi (Marleni, 2024). Hal ini berdampak pada kesehatan mental, produktivitas akademik, dan bahkan kelulusan mahasiswa, seperti meningkatnya tingkat kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, hingga keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi (Kinkie et al., 2025).

Stres mengerjakan skripsi adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi tuntutan akademik dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan ini muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dengan kemampuan individu dalam menghadapinya, sehingga menimbulkan reaksi emosional, kognitif, dan fisik yang negatif (Sarafino, E. P., & Smith, 2014). Menurut Robotham terdapat empat aspek stres mengerjakan skripsi, yaitu: (1) aspek kognitif (merupakan kondisi stres yang ditimbulkan dari sulitnya memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung, seperti pengelolaan tugas yang tidak bagus, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan kebingungan), (2) aspek afektif (merupakan perasaan yang tidak bagus serta menurunnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh stres, seperti mudah marah, cemas, kemampuan serta potensi diri menurun, dan sedih yang mendalam dimana akan kesulitan untuk memenuhi tuntutan akademik), (3) aspek fisiologis (merupakan respon fisik yang sering ditandai oleh rasa sakit pada tubuh serta menurunnya kebugaran tubuh, seperti menurunnya nafsu makan, sakit kepala, kualitas tidur menurun, merasa tidak sehat, pucat, letih, gemetar, berkeringat dingin, dan gangguan pencernaan), (4) aspek perilaku (merupakan perilaku yang cenderung tidak baik serta menurunnya sosialisasi kepada orang sekitar, seperti mudah marah, penundaan tugas, bersikap acuh, mencari kesalahan orang lain, serta mulai mengikuti aktivitas yang beresiko dan mencari kesenangan yang berlebihan) (Permata & Laili, 2025).

Stres mengerjakan skripsi dapat ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tegang, mudah lelah, kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi, serta menunda penyelesaian tugas (Surham, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hariaty menunjukkan bahwa stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada tahun 2019 yang diteliti sebelumnya adalah mengalami stres berat sebanyak 50,7% pada tahap skripsi, masalah stres mahasiswa ini adalah pada gejala fisik pada kategori berat sebanyak 24% dan gejala perilaku sebanyak 40% (Hariaty et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Sugito juga menunjukkan bahwa studi di Universitas Medan Area menunjukkan bahwa 72,4% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 8,6% berada pada kategori stres tinggi saat menyusun skripsi (Sugito, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Prastika juga menunjukkan bahwa 61% mahasiswa di lima perguruan tinggi mengalami gangguan tidur, kehilangan motivasi, dan menarik diri secara sosial saat menyusun skripsi (Prastika, 2022).

Hasil survei awal yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo diperoleh dari 36 mahasiswa sebanyak 21 mahasiswa (58,3%) mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi (aspek kognitif). Sebanyak 24 mahasiswa (66,7%) merasa cemas berlebihan saat memikirkan proses bimbingan dengan dosen (aspek afektif). Selain itu, 24 mahasiswa (66,7%) merasa kelelahan secara fisik selama proses penyusunan skripsi (aspek fisiologis), dan 19 mahasiswa (52,8%) mengakui cenderung menunda-nunda tugas (aspek perilaku). Data ini mengindikasikan bahwa masih ada mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan ciri-ciri kalau mereka mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Ciri-ciri ini sesuai dengan ciri-ciri stres mengerjakan skripsi menurut teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres mengerjakan skripsi memiliki ciri-ciri yaitu pada bagian kognitif : kesulitan berkonsentrasi, pada bagian afektif : cemas, tegang dan mudah tersinggung, pada bagian fisiologis : kelelahan, gangguan tidur dan ketegangan otot, pada bagian perilaku : penundaan tugas, menarik diri dari aktivitas dan produktivitas menurun (L. M. Azizah et al., 2023).

Menurut Hardjo penyebab stres saat mengerjakan skripsi memiliki beberapa faktor yaitu faktor internal : pola pikir, kepribadian, keyakinan dan faktor eksternal yaitu : pelajaran lebih padat tekanan untuk prestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba (Hardjo, 2021). Salah satu pendekatan penting dalam mengelola stres adalah *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Siu & Wang, *problem focused coping* merupakan strategi kognitif untuk penanganan stres dimana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah (Siu et al., 2023). Individu yang menggunakan *problem focused coping* akan berusaha mengubah kondisi eksternal yang menyebabkan stres ketika sedang mengerjakan skripsi, bukan hanya mengelola emosi yang muncul. Pendekatan ini dinilai efektif ketika sumber stres dapat dikendalikan, karena membantu individu merasa lebih mampu menghadapi situasi dan mengurangi rasa tertekan pada saat mengerjakan skripsi. Dengan demikian, secara teoritis dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki seseorang, maka stres saat mengerjakan skripsi akan berkurang (Tarwiyati, 2013). Menurut Lazarus & Folkman *problem focused coping* memiliki beberapa aspek yaitu *Controlles* (kehati-hatian), *Instrumental Action* (tindakan instrumental), *Negotiation* (negosiasi) (Aldwin & Revenson, 1987).

Di sisi lain, dukungan sosial adalah persepsi bahwa individu merasa dicintai, dihargai, dan dibantu oleh lingkungan sosialnya (Aprilia & Yoenanto, 2022). Menurut Cohen dan Wills dukungan sosial berperan sebagai *buffer* atau pelindung terhadap dampak negatif stres (Sengkey, Sinaulan, Syahrin, et al., 2025). Individu yang merasa memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar cenderung lebih mampu mengelola tekanan karena merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Aprilia & Yoenanto, 2022). Dukungan sosial dapat menurunkan tingkat stres dengan cara meningkatkan perasaan aman, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan solusi nyata terhadap masalah yang dihadapi.

Dengan adanya dukungan sosial, individu memiliki sumber daya emosional dan praktis yang membantu mereka menilai situasi secara lebih positif dan mengurangi reaksi stres. Berdasarkan teori tersebut, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya (Yumika & Marheni, 2023). Dukungan sosial memiliki pengaruh besar dalam mengurangi persepsi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis (Salmon & Santi, 2021). Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith memiliki empat aspek antara lain (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan instrumental dan (4) dukungan informatif (Purede & Soetjningsih, 2022).

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres yang dialami mahasiswa dalam pengerjaan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hariaty dan Sugito yang meneliti stres akademik secara umum dan hanya berfokus pada gambaran stres pada saat mengerjakan skripsi, Penelitian ini menggabungkan dua variabel yaitu *problem focused coping* sebagai strategi internal individu dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal untuk melihat kontribusi keduanya secara simultan terhadap stres saat mengerjakan skripsi. Kombinasi kedua variabel independen ini memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami bagaimana mahasiswa dapat mengelola tekanan selama proses penyusunan skripsi, sehingga diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan dan menjadi dasar bagi intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian fenomena masalah dan telaah teori yang telah dijelaskan, muncul pertanyaan penelitian apakah *problem focused coping* maupun dukungan sosial memiliki hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *problem focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan tujuan tersebut, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif korelasi. Kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada data berbentuk angka dan pengukuran yang dapat dihitung secara statistik (Azwar, 2018). Kuantitatif korelasi adalah metode untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2022). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel utama, yaitu *problem focused coping* berperan sebagai variabel independen (X_1) yang menggambarkan strategi individu dalam mengatasi stres melalui tindakan langsung terhadap sumber masalah. Dukungan sosial juga berperan sebagai variabel independen (X_2) yang mencerminkan sejauh mana mahasiswa menerima bantuan, perhatian, dan dukungan dari lingkungan sosialnya. Sementara itu, stres mengerjakan skripsi berperan sebagai variabel dependen (Y)

yang menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berjumlah 3.734 mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari bagian Direktorat Akademik. Sampel penelitian ini berjumlah 320 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, siapa pun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel, selama orang tersebut dianggap sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian (Azwar, 2018).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert* yang berisikan pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2016). *Problem focused coping* diukur dengan skala *problem focused coping* yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Maryanti & Affandi berdasarkan aspek menurut Lazarus & Folkman yaitu *Controlles* (kehati-hatian), *Instrumental Action* (tindakan instrumental), *Negotiation* (negosiasi) (Aldwin & Revenson, 1987). Skala *problem focused coping* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.863 dengan jumlah 16 aitem. Dukungan sosial diukur dengan skala dukungan sosial yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Chusnah & Fahmawati (Chusnah & Fahmawati, 2024) berdasarkan aspek menurut Sarafino & Smith yaitu (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan instrumental dan (4) dukungan informatif (Purede & Soetjningsih, 2022). Skala dukungan sosial memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.898 dengan jumlah 22 aitem. Stres mengerjakan skripsi diukur dengan skala stres mengerjakan skripsi yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Maryanti & Affandi (Maryanti & Affandi, 2023) berdasarkan aspek menurut Robotham yaitu (1) aspek kognitif, (2) aspek afektif, (3) aspek fisiologis (4) aspek perilaku (Putri, 2022). Skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.927 dengan jumlah 28 aitem.

Analisis data menggunakan teknik korelasi ganda dengan bantuan *SPSS for windows*. Teknik korelasi ganda atau korelasi berganda (*multiple correlation*) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan secara simultan antara dua atau lebih variabel bebas (independen) dengan satu variabel terikat (dependen). Teknik ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kombinasi beberapa variabel independen dapat menjelaskan atau berhubungan dengan perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		320
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.97111886
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.058
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		1.673
Asymp. Sig. (2-tailed)		.207

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.

Berdasarkan dari data Tabel 1. *One Sample Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi *problem focused coping*, dukungan sosial dan stres mengerjakan skripsi yaitu 0,207 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,207 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan variabel tersebut memiliki distribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

Uji Linieritas Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Stres Mengerjakan Skripsi * Problem Focused Coping	0.000	0.295	Linier
Stres Mengerjakan Skripsi * Dukungan Sosial	0.000	0.202	Linier

Dalam Tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity problem focused coping* dengan stres mengerjakan skripsi adalah 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,295 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($0,295 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier. Signifikansi *linearity* dukungan sosial dengan stres mengerjakan skripsi adalah 0.000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0.05 ($0.000 < 0.05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.202 yang dapat diartikan bahwa kedua data tersebut linier.

Berdasarkan kedua uji diatas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Pearson's*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Correlations		
		Problem Focused Coping	Dukungan Sosial	Stres Mengerjakan Skripsi
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	1	.805**	-.242**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	320	320	320
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.805**	1	-.363**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	320	320	320
Stres Mengerjakan Skripsi	Pearson Correlation	-.242**	-.363**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	320	320	320

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.372 ^a	.139	.133	8.999

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Problem Focused Coping

b. Dependent Variable: Stres Mengerjakan Skripsi

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* (J. N. Azizah & Satwika, 2021), (Pasaribu, 2018), (Khoirunnisa, 2021).

Tabel 5. Standar Deviasi dan Mean

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Varian
Problem Focused Coping	320	26	30	56	45.22	3.934	15.
Dukungan Sosial	320	34	47	81	65.81	4.950	24.
Stres Mengerjakan Skripsi	320	53	31	84	68.86	9.667	93.
Valid N (listwise)	320						

Berdasarkan hasil dari Tabel 5. diketahui bahwa pada variabel *problem focused coping* mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 45.22 dan standart *x* deviasi (σ) sebesar 3.934. Pada variabel dukungan sosial mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 65.81 dan standart *x* deviasi (σ) sebesar 4.950. Pada variabel stres mengerjakan skripsi mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 68.86 dan standart *x* deviasi (σ) sebesar 9.667.

Tabel 6. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek					
	Problem Focused Coping		Dukungan Sosial		Stres Mengerjakan Skripsi	
	Jumlah Mahasiswa	Persentase	Jumlah Mahasiswa	Persentase	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Rendah	32	10%	39	13%	42	14%
Sedang	247	77%	243	76%	256	80%
Tinggi	41	13%	38	11%	22	6%
Jumlah	320	100%	320	100%	320	100%

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%.

Berdasarkan keseluruhan kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo cenderung memiliki *problem focused coping* pada kategori sedang, mendapatkan dukungan sosial pada kategori sedang, serta mengalami stres mengerjakan skripsi yang juga berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *problem focused coping* dan stres mengerjakan skripsi sebesar $r_{x1y} = -0,242$ dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami selama proses penyusunan skripsi, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad juga menunjukkan hal yang sama dimana *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi ($r = -0.299, p = 0.000 < 0.05$) (Muhammad, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Yoana juga menunjukkan hal yang sama dimana semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi ($r = -0.694, p = 0.000 < 0.05$) (Damara Ea, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Cynantya menunjukkan bahwa tingkat *problem focused coping* yang tinggi akan mengurangi stres saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa ($r = -0.254, p = 0.021 < 0.05$) (Cynantya, 2024).

Temuan mengenai hubungan negatif antara *problem focused coping* dan stres mengerjakan skripsi ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu dimana *problem focused coping* mampu membuat pemecahan masalah sehingga menurunkan tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan stres. Individu yang menerapkan *problem focused coping* cenderung lebih terarah dalam menyusun langkah-langkah konkret untuk mengatasi hambatan akademik, sehingga beban stres dapat berkurang secara signifikan (Sengkey, Sinaulan, Pakpahan, et al., 2025). Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa yang mampu memecah masalah menjadi tugas-tugas kecil yang dapat ditangani cenderung lebih mampu mengelola stres dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki strategi coping yang memadai (Anisa & Nastiti, 2024).

Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi, dengan nilai koefisien korelasi $r_{x2y} = -0,363$ dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik yang berat seperti penyusunan skripsi. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik, maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Arum & Wibawanti menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres mengerjakan skripsi ($r = -0.993, p = 0.000 < 0.05$) (Arum & Wibawanti, 2023). Hal serupa juga diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariani & Guspa yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi ($r = -0.698, p = 0.000 < 0.05$) (Hariani & Guspa, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Barokah juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres mengerjakan skripsi ($r = -0.539, p = 0.000 < 0.05$) (Barokah, 2024).

Dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat stres mengerjakan skripsi karena keberadaan orang-orang terdekat berfungsi sebagai sumber regulasi emosi dan stabilitas psikologis bagi mahasiswa (Yusitarini & Hidayah, 2024). Ketika mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman, atau dosen pembimbing, mereka memiliki tempat untuk bercerita, meminta solusi, dan mendapatkan motivasi ketika menghadapi hambatan saat mengerjakan skripsi. Dukungan sosial tersebut berperan dalam menurunkan rasa cemas, rasa tidak mampu, dan perasaan kewalahan yang sering muncul saat proses penyusunan skripsi (Indriani, 2024). Selain itu, dukungan sosial juga dapat menyediakan bantuan instrumental seperti bantuan teknis, akses informasi, atau bimbingan akademik yang secara langsung mempermudah proses pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan (Atiawardani et al., 2025).

Nilai *R Square* yang diperoleh sebesar 0,139 menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi sebesar 13,9% terhadap stres mengerjakan skripsi. Kontribusi ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran yang signifikan, meskipun sebagian besar stres mahasiswa masih dipengaruhi oleh faktor lain. Sebanyak 86,1% variasi stres skripsi dijelaskan oleh variabel lain seperti *hardiness*, motivasi, *self-efficacy*, dan faktor psikologis lainnya (J. N. Azizah & Satwika, 2021), (Pasaribu, 2018), (Khoirunnisa, 2021).

Secara teoretis, *problem focused coping* memberikan dampak karena mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan masalah secara aktif dan terstruktur, sehingga persepsi terhadap tekanan dapat berkurang. Dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan karena membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan mental dan memberikan sumber daya emosional yang penting selama proses penulisan skripsi. Dengan demikian, peningkatan kemampuan *coping* dan penguatan dukungan sosial merupakan langkah strategis yang dapat dilakukan oleh institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres selama penyusunan skripsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dan dukungan sosial dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* dan dukungan sosial mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan hubungan negatif antara variabel tersebut. Dengan demikian, *problem focused coping* dan dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan dalam proses penyusunan skripsi secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pihak dalam upaya menurunkan stres mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Bagi pihak

kampus, program pelatihan manajemen stres dan pelatihan strategi *coping* dapat dijadikan agenda rutin untuk membekali mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Dosen pembimbing juga diharapkan dapat memberikan komunikasi yang lebih terbuka, terstruktur, dan suportif sehingga dapat meningkatkan persepsi dukungan sosial mahasiswa. Selain itu, layanan konseling kampus perlu memperluas jangkauan pendampingan psikologis yang berfokus pada penguatan *problem focused coping* mahasiswa. Dengan demikian, intervensi yang terarah di lingkungan kampus dapat berkontribusi dalam menciptakan kondisi akademik yang lebih mendukung.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpengaruh terhadap stres mengerjakan skripsi, seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, dan motivasi akademik. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode kualitatif atau *mixed-method* untuk memperkaya pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, pemilihan sampel yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena stres mengerjakan skripsi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi peran dukungan sosial dari masing-masing sumber, seperti keluarga, teman sebaya, serta dosen, untuk melihat kontribusi spesifiknya. Dengan memperluas cakupan variabel dan metode, penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan aplikatif mengenai stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337.
- Anisa, S., & Nastiti, D. (2024). Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 14.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84.
- Atiawardani, N. A., Anjaswarni, T., Sulastyawati, S., & Bahari, K. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 10(1), 34–41.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Azizah, L. M., Kotijah, S., & Wulandari, A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat.

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Barokah, R. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Chusnah, A., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Intelektualitas Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 35-48.
- Cynantya, A. B. G. (2024). *Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UNS*.
- Damara Ea, Y. (2025). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17422-17430.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45-51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Indriani, F. (2024). Pengaruh dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokratinasi dalam penyelesaian skripsi. *Journal of Science and Social Research*, 7(2), 384-392.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160-174.
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Marleni, L. (2024). Sikap Ilmiah Mahasiswa dalam Melakukan Penelitian: Investigasi pada Tugas Akhir. *Journal of Education Research*, 5(1), 1-8.
- Maryanti, S., & Affandi, G. R. (2023). *Peranan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Muhammad, F. Y. (2022). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa*. Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Nasution, L. (2024). Pendidikan Pengaruh Teknologi pada Dunia Pendidikan: Upaya dalam menghadapi pengaruh teknologi pada pendidikan. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(1), 34-42.
- Pasaribu, B. S. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa*

Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Universitas Sumatera Utara.

- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101-122.
- Prastika, F. O. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Purede, M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah daring pada mahasiswa universitas kristen satya wacana salatiga. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(2), 55-61.
- Putri, E. R. (2022). *Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (Senapih)*, 1(1), 128-135.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.)*.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Pakpahan, T. A., Indriani, E., & Silalahi, F. Y. (2025). Strategi Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado (Studi Kasus Prodi Psikologi). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 8536-8544.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Syahrin, N., Jamali, T. E., Iis Sarungu, W., & Wisky, E. (2025). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Penelitian Kualitatif: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5709-5712.
- Siu, O. L., Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & Wang, H. (2023). Social support and student outcomes: The mediating roles of psychological capital, study engagement, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42(4), 2670-2679.
- Sugito, I. F. (2023). *Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cetakan ke-23*. Bandung: CV Alfabeta.
- Surham, A. A. H. (2020). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Tarwiyati, H. (2013). *Hubungan antara tingkat problem-focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran ketangguhan dan dukungan sosial keluarga

terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(23), 836-852.

Yusitarini, A., & Hidayah, N. (2024). Resiliensi dan Dukungan Sosial sebagai Faktor
Protpektif Stres Mengerjakan Skripsi. *Psyche 165 Journal*, 332-339.