PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS TERHADAP STRESS MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

JURNAL

MUH. FADHIL NURDIANSYAH POTALE
NIM. C03419022

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2023

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS TERHADAP STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

Apris Ara Tilome[1] Fendi Ntobuo[2] Muhammad Mursyid[3] Muh. Fadhil Nurdiansyah Potale[4]

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social support and hardiness on the stress of students preparing a thesis at the faculty of psychology, Universitas Muhammadiyah Gorontalo. This research uses associative design and quantitative methods. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 53 respondents and hypothesis testing using multiple regression analysis. The results of this study indicate that there is a significant effect simultaneously between social support and hardiness on the stress of students who are preparing a thesis with the results of Ftable (22.830) greater than Fcount and sig.= 0.000 value smaller than α = 0.05, which means that the higher the social support and hardiness the lower the stress in students who are preparing a thesis.

Keywords: Social Support, Hardiness, Stress

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa calon sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis, dengan menulis dan menyusun skripsi mahasiswa diharapkan dapat menghasilkan sebuah karya tulis ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu mahasiswa tersebut (Aswati, 2017).

Temuan penelitian dari Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner., (2015) di Amerika Serikat bahwa 15,6% mahasiswa sarjana dan 13% mahasiswa pascasarjana mengalami stres. Sedangkan penelitian dari (Habeeb, n.d., 2016) menyatakan bahwa sebanyak 38-71% mahasiswa di dunia mengalami stres, di Asia berkisar antara 39.6- 61.3%, dan di Indonesia berkisar antara 36,7-71,6% mahasiswa yang mengalami stres (Fitasari, 2017). Stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian studi (Abdulghani et al., 2018). Stres adalah salah satu penghambat mahasiswa yang sedang

melakukan penelitian untuk tugas akhir (Dyckman, 2015). Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi akan mendapatkan beragam tekanan, sehingga hal tersebut akan memperlambat mahasiswa dalam menyusun & menyelesaikan skripsi (Putri & Sawitri, 2018). Stres yang dialami mahasiswa penyusun skripsi pada umumnya bersifat negatif sebab stres tersebut menimbulkan kerugian bagi mahasiswa. Banyak faktor yang dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa, salah satunya adalah dukungan sosial.

Fakultas Psikologi adalah salah satu fakultas yang ada pada Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Yang di mana fakultas psikologi ini sudah meluluskan beberapa mahasiswa angkatan pertama pada tahun 2022, dan pada saat ini mahasiswa fakultas Psikologi angkatan kedua memasuki fase menyusun skripsi. Banyaknya permasalahan yang dialami mahasiswa fakultas psikologi dalam menyusun skripsi salah satunya yaitu stres dalam menyelesaikan studi akhir mereka. Ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa saat ini mereka mengalami stres dalam menyusun skripsi dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut seperti dosen yang sulit untuk dihubungi, tingkat finansial atau ekonomi yang kurang, bahkan ada yang kurang percaya diri dikarenakan kurangnya kemampuan akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gorontalo 7 di antaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. SA, PM, dan ID mengatakan bahwa mereka mendapatkan dosen pembimbing yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesai tugas akhir dengan tepat waktu. Kondisi gejala stres lain yang di alami oleh IL dan AA mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan takut akan tidak bisa selesai dengan tepat waktu dikarenakan kondisi finansial atau ekonomi mereka yang kurang. Sementara itu penjelasan dari MR dan AP mengatakan mereka mengalami susah tidur dan gelisah karena *file* skripsi mereka hilang sehingga membuat mereka terhambat untuk melakukan bimbingan dan ujian

Dalam penelitian smith dan renk dalam (Astuti & Hartati, 2020) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitar mereka. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada sebuah resiko

yang berasal dari tuntutan dan harapan lingkungan. Pandangan masyarakat terhadap status mahasiswa masih dianggap sebagai orang yang mempunyai kemampuan kognitif yang lebih baik. Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya. Kondisi yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan mereka rentan pada permasalahan yang menyebabkan stress. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk menghindari efek yang menyebabkan stress akibat situasi yang penuh tekanan tersebut.

(Thoriq, 2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada individu yang mengalami penolakan orang lain. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah. Untuk mengetahui hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya. Usaha atau strategi tersebut tergantung pada kepribadian yang dimiliki individu, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau justru menghadapinya dengan penuh semangat.

Menurut Maddi dalam (Pangestu, 2019) salah satu faktor kepribadian yang membedakan reaksi individu terhadap situasi yang dihadapi adalah sekumpulan *personality trait* yang disebut sebagai *Hardiness*. Hardiness diartikan sebagai sikap dan keterampilan untuk bertahan dalam interaksi dirinya dengan dunia, menekankan pentingnya keterlibatan diri pada *control* dari pada ketidakberdayaan dan *challenges* bukan ancaman (Pangestu, 2019). (Kobasa et al., 2017) menyatakan bahwa hardiness dapat membantu individu dari pengaruh negatif stress. Kepribadian hardiness merupakan suatu hasil yang dipelajari bukan merupakan bawaan sejak lahir.

Beberapa hasil penelitian, salah satunya penelitian (Kurnia & Ramadhani, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hardiness dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa. semakin tinggi hardiness dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah hardiness dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kepribadian hardiness maka mahasiswa dapat mengontrol, mengubah situasi yang

menegangkan, memiliki komitmen untuk menyelesaikan skripsi dengan baik serta menilai bahwa perubahan merupakan suatu tantangan sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa menjadi berkurang.

Dari beragam permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dan Hardiness Sebagai Variabel Mediasi di Fakultas Psikologi".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Riduan & Sunarto (2017) menyatakan bahwa "penelitian asosiatif adalah penelitian yang menjelaskan pengaruh dan hubungan klausal antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis". Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, yaitu dukungan sosial (X1); hardiness (X2); & stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner sebagai medianya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019). Kuesioner tersebut merupakan instrument penelitian dengan merujuk kepada skala psikologi. Skala psikologi adalah pertanyaan atau pernyataaan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan mengungkapkan indicator perilaku atribut-atribut yang bersangkutan (Azwar, 2019).

Adapun yang menjadi objek atau sasaran dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Akhir yang sudah mengontrak skripsi di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo dengan jumlah 54 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas Muhammadiyah Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UMGo yang telah mengontrak skripsi dan berjumlah 53 responden. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk menganalisis data berupa aplikasi *software SPSS versi 26*.

UJI SIGNIFIKANSI SIMULTAN (UJI F)

Uji f digunakan untuk menunjukkan apakah semua variabel independen yang ada dalam model regresi ini mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen Berikut dapat dilihat pada tabel hasil uji f di bawah ini:

Tabel 1 Hasil Uji F (Simultan)

Variabel	F hitung	F tabel	Sig.

Dukungan sosial Hardiness	22,830	3,18	0,000

Berdasarkan hasil regresi di atas diketahui nilai signifikan untuk pengaruh X1 dan X2 secara bersama-sama terhadap Y adalah sebesar 0,000. Diketahui nila F_{hitung} sebesar 22,830 dan nilai F_{tabel} 3,18. Sehingga nilai F_{hitung} (22,830) > F_{tabel} (3,18) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa X1 dan X2 secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel Y.

UJI KOOFISIEN DETERMINASI (R^2)

Koefisien Determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model menerangkan variance variabel dependen. Berikut ini tabel hasil pengujian analisis regresi berganda:

Tabel 2 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)

Model	R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	,687[a]	,472	,452	4,77686

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial dan hardiness terhadap stres mahasiswa yang dapat dilihat pada nilai koefisien R Square sebesar 0,472 (47,2%) yang berarti bahwa besarnya pengaruh variabel dukungan sosial dan hardiness terhadap stres mahasiswa sebesar 0,472 (47,2%).

UJI SUMBANGAN EFEKTIF (SE)

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif tiap variabel bebas dari keseluruhan prediksi. Sumbangan efektif dapat di hitung dengan rumus berikut.

$SE(X)\% = BETA_X \times r_Xy \times 100\%$

Keterangan:

$BETA_x$ = Koefisien Regresi

r_xy = Koefisien Korelasi

1. **Sumbangan Efektif variabel Dukungan sosial (X1) terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Y)**

   $SE(X1)\% = BETA_X \times r_xy \times 100\%$

   $SE(X1)\% = 0,250 \times 0,334 \times 100\%$

   $SE(X1)\% = 8,3\%$

2. **Sumbangan Efektif variabel Hardiness (X2) terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Y)**

   $SE(X2)\% = BETA_X \times r_xy \times 100\%$

   $SE(X2)\% = 0,607 \times 0,641 \times 100\%$

   $SE(X2)\% = 38,9\%$

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel hardiness terhadap stres. Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik regresi berganda yaitu uji signifikansi simultan (uji f) diperoleh F hitung (22,830) > F tabel (3,18) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dengan begitu variabel

dukungan sosial dan hardines berpengaruh secara bersamaan terhadap variabel stres, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan hardines semakin rendah tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Nilai R square (koefisien determinasi) adalah 0,472, yang mengindikasikan bahwa 47,2% variasi dalam stres dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan hardiness. Sisanya, 52,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) dari dukungan sosial terhadap stres sebesar 8,3% sementara SE dari hardiness terhadap stres sebesar 38,9%. Dengan begitu hardiness memiliki pengaruh yang dominan daripada dukungan sosial terhadap stres mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani, (2021) yang menunjukkan tingkat hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa D-IV kebidanan termasuk dalam kategori tinggi. mahasiswa dengan hardiness yang baik mampu menghadapi *stressor* dengan sikap positif dan mampu menjaga produktivitas serta kinerja sebab tidak mudah merasa tertekan ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak diharapkan.

Dengan demikian temuan-temuan ini secara bersama-sama yang didapatkan dari penelitian sebelumnya yang dapat peneliti asumsikan bahwa variabel hardiness lebih dominan mempengaruhi stres mahasiswa fakultas psikologi dari pada dukungan sosial karena mahasiswa fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Gorontalo pada tahap ini lebih meninggikan sikap ketabahan untuk menjaga produktivitas dan kinerja dalam menyusun skripsi dibandingkan dengan dukungan sosial. Oleh karena itu dalam penelitian ini variabel hardiness lebih mempengaruhi stres dibandingkan variabel dukungan sosial.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengaruh dukungan sosial terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi sebesar t hitung (2,432) > t tabel (1,67528) dan nilai signifikansi sebesar 0,019 < 0,05.
2. Tingkat pengaruh hardiness terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi sebesar t hitung (5,907) > t tabel (1,67528) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05.

3. Tingkat pengaruh dukungan sosial dan hardiness secara bersama-sama terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi sebesar 0,472 (47,2%).

SARAN

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk membuat daftar target atau daftar tugas yang akan dicapai dalam studi agar menjadi motivasi dalam menjalani masa perkuliahan baik target harian, mingguan maupun bulanan. Selain itu mahasiswa sebaiknya melakukan *sharing* dengan orang lain mengenai pengalaman-pengalaman ketika menjalani studi serta mengambil hikmah dibaliknya, serta mengingat kembali cita-cita atau tujuan yang akan dicapai individu melalui proses studi yang sedang dihadapi saat ini agar dapat meraih hal yang diinginkan.

2. Bagi Universitas/Instansi

Disarankan untuk mengadakan pelatihan atau seminar yang berhubungan dengan hardiness dan dukungan sosial serta membantu meningkatkan hardiness dalam diri mahasiswa melalui program konseling agar mahasiswa mampu melewati tekanan-tekanan yang dihadapi.

3. **Bagi peneliti lainnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu dalam mengelola stres dalam proses penyusunan skripsi, agar skripsi selesai tepat waktu. Selain itu mahasiswa dapat memanfaatkan pelayanan konseling pada dosen psikologi yang ada di fakultas psikologi, sehingga dapat menemukan *coping stres* yang tepat dan sesuai dengan diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnamperuma, G. G., & Alfaris, E. A. (2018). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, *29*(5), 516–522. https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906

Astuti, T. P., & Hartati, S. (2020). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *PSikologi*, *13*, 69–81. https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870

Dyckman, L. M. (2015). Fear of Failure and Fear of Finishing: A Case

Study On The Emotional Aspects Of Dissertation Proposal Research, With Thoughts On Library Instruction And Graduate Student Retention. ACRL Twelfth National Conference. Minnesota. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, *January 2015*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner., J. L. (2015). *"Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students." Am J Orthopsychiatry 77:534–542.*

Fitasari, I. N. (2017). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres padaMahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga.*

Habeeb, K. A. (n.d.). Prevalence of Stresors among Female Medical Students. Journal of Taibah University Medical Sciences; 5(2): 110 – 119. *2016*.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (2017). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 168–177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168

Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 657. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506

Pangestu, N. (2019). *Hardiness pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang*. 8–9.

Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, *6*(4), 319–322. https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100

Thoriq, I. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prestasi Belajarn Siswa SMA Jendral Sudirman Kalipare Malaeng. Naskah Publikasi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. *NASKAH PUBLIKASI*, 155.