

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN COPING STRESS PADA MAHASISWA PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM FDIKOM UIN JAKARTA

Wafiq Amelia¹, Salwa Nafisah², Thaghrina Syarifah³, Kayla Azzahra⁴
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: wafiqamelianur@gmail.com, nafisahsalwa90@gmail.com,
syarifahthaghrina@gmail.com, azzahra020304@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang besar, salah satunya adalah “menyelesaikan artikel, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam konteks akademik, seperti beban tugas, ujian, maupun tuntutan prestasi. Strategi coping merujuk pada cara individu mengatasi stres yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2022 yang berjumlah 74 mahasiswa yang kemudian dipilih melalui teknik random sampling lalu berdasarkan rumus Slovin dengan taraf signifikan sebesar 10 persen, maka jumlah sampel sebesar 43 responden. Instrumen yang digunakan berupa skala stres akademik dan skala strategi coping yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan strategi coping ($r = 0,759$;) dengan taraf signifikan 0,000 ($<0,005$) Berdasarkan hasil diatas Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan coping stress pada responden. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi stres.”

Kata Kunci: stres akademik, strategi coping, mahasiswa.

Abstract

Students have great academic responsibilities, “one of which is completing articles. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and coping strategies used by students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Academic stress is the pressure felt by students in an academic context, such as assignments, exams, and achievement demands. Coping strategies refer to how individuals deal with the stress they experience. This study uses a quantitative approach with a questionnaire method. The population in this study were 74 students of Community Development, Faculty of Da'wah and Communication Sciences, class of 2022, who were then selected through random sampling techniques and based on the Slovin formula with a significance level of 10 percent, so the number of samples was 43 respondents. The instruments

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

used were an academic stress scale and a coping strategy scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Pearson correlation technique to test the relationship between the two variables. The results of the study showed a significant relationship between the level of academic stress and coping strategies ($r = 0.759$;) with a significance level of 0.000 (<0.005) Based on the results above, there is a strong and significant positive relationship between social support and coping stress in respondents. The higher the level of social support a person receives, the better their ability to deal with stress."

Keywords: *academic stress, coping strategies, students.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tahapan akhir dari perjalanan pendidikan formal yang dominan. Diharapkan bahwa para siswa di pendidikan tinggi akan berusaha untuk mencapai keunggulan akademik. Meskipun harapan telah terbentuk, realitanya dalam proses tersebut seringkali dihadapkan pada tantangan yang pastinya dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, terutama ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan pribadi selama masa studi di perguruan tinggi. Mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam di FDIKOM UIN Jakarta, seperti halnya mahasiswa pada umumnya, dihadapkan pada tantangan-tantangan seperti penyusunan tugas akhir, perencanaan karir, masalah keluarga, pertemanan, hingga persoalan keuangan. Jika tekanan-tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat menghambat produktivitas, kreativitas, serta perkembangan pribadi mahasiswa.

Dalam menghadapi stres, mahasiswa memerlukan strategi coping stress, yaitu kemampuan dimana seseorang mampu untuk mengelola dan mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Ketika menghadapi stres, memiliki seseorang yang dapat Anda andalkan untuk mendapatkan dukungan sangatlah penting. Merasa dihormati, dihargai, dan terhubung dengan jaringan sosial yang lebih besar dapat dicapai melalui dukungan sosial, yang dapat berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus. Dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mahasiswa menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat dukungan sosial mereka. Kemampuan siswa untuk mengelola stres berkorelasi positif dengan tingkat dukungan sosial yang mereka dapatkan. Kapasitas siswa untuk mengelola stres meningkat berkorelasi dengan tingkat dukungan sosial yang mereka dapatkan, menurut temuan studi yang diterbitkan oleh Putri Nur Afifah (2023). Siswa yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan, baik dalam hal akademik maupun lainnya. Di sisi lain, siswa yang tidak memiliki siapa pun untuk bersandar pada saat dibutuhkan mungkin memiliki perasaan terisolasi, kurang dihargai, dan kesulitan untuk mengatasi masalah, yang semuanya dapat menyebabkan stres kronis.

Konsisten dengan temuan ini, Ma dkk. (2020) menemukan bahwa dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial yang kuat, mereka yang memiliki dukungan yang buruk lebih mungkin menderita kecemasan dan depresi. Siswa yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak menderita masalah kesehatan mental, menurut studi oleh Karace dkk. (2019).

Istilah "coping" dijelaskan dalam leksikon psikologi sebagai "serangkaian perilaku di mana orang terlibat dengan lingkungan terdekatnya untuk mencapai tujuan atau mengatasi hambatan." Chaplin (2014). Penanganan stres didefinisikan oleh Sarafino dkk. (2015) sebagai

proses di mana orang berusaha untuk menangani konflik yang dirasakan antara bakat mereka dan tuntutan keadaan yang penuh tekanan.

Kesimpulannya, coping stress adalah proses dimana seseorang mengelola situasi yang penuh tekanan dengan menyelesaikan konflik dan tuntutan internal dan eksternal melalui penggunaan mekanisme coping, yang dapat berupa upaya perilaku atau kognitif, dan dengan berinteraksi dengan lingkungannya untuk meringankan, mengelola, atau mengurangi intensitas stres.

Berdasarkan hal di atas, sangat penting untuk menyelidiki bagaimana mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam FDIKOM UIN Jakarta menghadapi stres dan peran dukungan sosial dalam proses ini. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini mungkin akan membantu dalam menciptakan layanan bimbingan dan dukungan sosial yang lebih efisien, yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih baik dalam menangani tekanan kehidupan kampus dan mencapai potensi penuh mereka.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif, yang juga dikenal sebagai penelitian yang sangat bergantung pada data numerikal, digunakan dalam penelitian ini secara keseluruhan (Arikunto, 2010). Penelitian kuantitatif menekankan pada pengolahan data numerikal (angka) yang diangkakan. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian, peneliti menetapkan populasi dari item atau individu dengan jumlah dan ciri-ciri tertentu. Dalam inkuiri ilmiah, populasi didefinisikan sebagai "sekumpulan individu atau benda yang dapat diidentifikasi" (Wirawan, 2015). Karakteristik atau fitur yang dimiliki oleh populasi penelitian sering kali cukup konsisten. Kami kemudian menggunakan pendekatan persentase dengan perhitungan SPSS untuk memproses data yang diterima. Partisipan dalam penelitian ini adalah 74 mahasiswa angkatan 2022 program studi Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Jumlah sampel sebanyak 43 ditentukan dengan menggunakan metode Slovin, dengan tingkat signifikansi 10%.

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan pengelolaan stres. Skala Likert dengan empat kemungkinan jawaban - "sangat tidak setuju," "tidak setuju," "setuju," dan "sangat setuju" - digunakan untuk mengumpulkan data. Data untuk penelitian ini berasal dari survei online yang dipublikasikan melalui Google Formulir.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Individu mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri dan menemukan solusi untuk kesulitan mereka ketika mereka memiliki dukungan sosial, yang sangat penting bagi manusia dalam hal kesadaran diri dan regulasi emosi. Baik itu berasal dari pasangan, keluarga, teman, kolega, dokter, atau kelompok sosial, dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai perasaan nyaman, perhatian, kekaguman, atau bantuan yang dirasakan dan diterima oleh seseorang (Irfan, 2022).

Taylor menyatakan dalam Mori (2017) bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang membawa rasa kesejahteraan fisik dan psikologis. Dukungan sosial merupakan komponen dari sistem hubungan yang saling menguntungkan yang melibatkan orang tua, pasangan, kerabat, teman, dan masyarakat luas. Hubungan yang ditandai dengan bantuan timbal balik, kepercayaan, dan rasa hormat memberikan dukungan sosial, seperti yang didefinisikan oleh Cohen dan Syme. Johnson & Johnson mendefinisikan dukungan sosial sebagai "pemberian bantuan yang memengaruhi kesejahteraan manusia," yang dapat berupa barang berwujud, dukungan emosional, atau pengetahuan.

Berdasarkan berbagai definisi yang diberikan, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial adalah ketika seseorang menerima bantuan dari orang lain, seperti keluarga, teman, atau pasangan romantis, dalam bentuk materi, dukungan emosional, atau pengetahuan. Bantuan ini membuat orang merasa diperhatikan dan dihargai, yang pada gilirannya membantu mereka menghadapi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam hidup.

2. Aspek Aspek Dukungan Sosial

Ketika orang lain hadir untuk memberikan kata-kata bijak, dorongan, dan bimbingan di saat-saat sulit, atau ketika mereka menghadapi rintangan dalam mencapai tujuan mereka, kami menyebutnya sebagai dukungan sosial. Menurut Sarafino (dikutip dalam Ulfah, 2022), dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti:

a. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Ketika orang memberikan dukungan emosional, hal ini berupa menunjukkan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, memiliki keyakinan pada orang lain, dan mengekspresikan pemahaman dan simpati.

b. Dukungan penghargaan (*Esteem Support*)

Individu sering kali mendapatkan dukungan penghargaan ketika mereka dievaluasi atau dihargai secara positif, ketika mereka didorong untuk berkembang, ketika pikiran atau pandangan mereka didorong atau disetujui, dan ketika mereka dibuat merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain.

c. Dukungan instrumental (*Instrumental Support*)

Memberi seseorang pinjaman atau menghubungkan mereka dengan calon pemberi kerja adalah contoh dukungan instrumental.

d. Dukungan informatif (*Informational Support*)

Biasanya, mereka yang menawarkan bantuan akan memberikan rincian, rekomendasi, komentar, atau saran tentang apa yang harus dilakukan oleh orang lain yang berada dalam situasi yang sama.

3. Macam Macam Dukungan Sosial

Hellen menyatakan dalam Karanina (2005) bahwa ada dua jenis dukungan sosial: dukungan nyata dan dukungan yang dirasakan.

a. Dukungan sosial aktual

Ketika orang-orang saling membantu dengan cara yang tidak memihak, seperti dengan menyumbang untuk upaya bantuan bencana, itulah dukungan sosial yang sebenarnya.

b. Dukungan sosial yang dipersepsikan

Ketika seseorang merasa diperhatikan, dihargai, dan bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain yang penting untuk mendapatkan bantuan pada saat dibutuhkan, hal ini dikenal sebagai dukungan sosial yang dirasakan. Penekanan pada dukungan sosial yang dirasakan adalah bagaimana perasaan orang yang menerima bantuan. Ketika seseorang bertindak dengan cara yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan atau diharapkan oleh orang yang didukung, hal ini akan membantu orang yang didukung untuk merasa didukung.

Banyak orang yang dapat memberikan dukungan sosial, termasuk pasangan romantis, keluarga, teman, rekan kerja, dan kelompok dalam organisasi. Orang-orang terdekat, termasuk keluarga, teman, dan tetangga, adalah sumber utama dukungan sosial.

B. Coping Stress

1. Definisi Coping Stress

Untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam situasi yang penuh tekanan, orang melakukan coping secara terbuka dan terselubung. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putrianti (2007), ditemukan bahwa coping melibatkan penggunaan pola perilaku atau pikiran secara sadar oleh seseorang untuk menghadapi situasi yang menuntut. Salah satu bentuk coping, yang dikenal sebagai coping stres, melibatkan individu yang secara konstan mengadaptasi pikiran dan perilaku mereka terhadap perubahan dalam cara mereka memandang dan menghadapi kondisi dan tuntutan yang penuh tekanan.

Sebuah reaksi psikologis dan perilaku yang terus berubah terhadap stres, coping stres dijelaskan oleh Pramadi (2003). Ketika seseorang secara aktif berusaha untuk memperbaiki diri mereka sendiri dengan mengatasi kondisi yang sulit atau berbahaya, mereka melakukan coping stress. Hal ini dapat berupa ide atau perbuatan yang memanfaatkan sumber daya yang ada di dalam diri dan lingkungannya.

Upaya seseorang untuk mengelola situasi yang penuh tekanan untuk meringankan penderitaan didefinisikan oleh Lazarus sebagai penanganan stres. Upaya ini dilakukan sebagai respons terhadap tekanan internal dan eksternal.

Dari penjelasan sebelumnya sudah jelas bagaimana cara menangani situasi yang penuh tekanan dan merespon tekanan dalam upaya meringankan stres.

Secara efektif menangani keadaan yang menantang dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki sebagai reaksi terhadap ancaman yang berbahaya.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Coping Stress*

a. Jenis Kelamin

Billings dan Moos (dalam Pramadi, 2003) menyatakan bahwa laki-laki cenderung berfokus pada masalah, sementara perempuan cenderung berfokus pada emosi. Secara umum, laki-laki dan perempuan merespon stres dengan cara yang hampir sama, namun perempuan cenderung lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi dibandingkan laki-laki.

b. Tingkat Pendidikan

Kompleksitas kognitif berbanding lurus dengan tingkat pendidikan seseorang. Jadi, seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan lebih praktis dan proaktif dalam mencari solusi.

c. Perkembangan Usia

Cara orang dari berbagai usia menghadapi stres akan berbeda-beda, kata Garnezy. Mereka akan menggunakan strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi saat mereka dewasa, berbeda dengan strategi yang berfokus pada masalah yang digunakan saat mereka masih muda. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa, sebagai akibat dari keyakinan yang meluas bahwa seseorang tidak dapat melakukan apa pun untuk mengubah situasi saat ini, individu yang lebih tua cenderung merespons dengan mengendalikan emosi mereka daripada mencari solusi.

d. Status Sosial Ekonomi

Perkembangan kognitif-kemampuan subjek untuk memikirkan dan memahami kondisinya-dan kematangan usia-kemampuan subjek untuk mengendalikan perasaan, ide, dan tindakannya dalam situasi yang penuh tekanan-merupakan karakteristik yang mempengaruhi coping, menurut Tanumidjojo (2004). Faktor lainnya adalah moralitas - cara pandang subjek

terhadap aturan-aturan yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi - dan urutan kelahiran, yang mengacu pada posisi subjek di antara saudara-saudaranya dan mempengaruhi sifat-sifat subjek dalam menilai diri sendiri. Jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia perkembangan, konteks lingkungan, asal-usul individu, situasi sosial, dan sebagainya merupakan variabel yang memengaruhi penanganan stres, seperti yang dijelaskan di atas. Perkembangan kognitif, usia, kedewasaan, urutan kelahiran, etika, pengasuhan anak, tanggung jawab orang tua, kebiasaan, agama, nilai-nilai, dan persepsi individu terhadap masalah adalah elemen lain yang memengaruhi manajemen stres. Teori adaptasi psikososial menyatakan bahwa mekanisme koping membantu orang menjaga stabilitas emosi dan perilaku dalam menghadapi kesulitan. Adalah mungkin untuk secara signifikan menurunkan tingkat stres anak-anak dengan mengajarkan mereka teknik-teknik koping yang sehat. Ada bukti bahwa siswa yang telah menguasai metode coping lebih kecil kemungkinannya untuk menunjukkan gejala depresi, lebih mudah beradaptasi, dan menunjukkan lebih banyak fleksibilitas saat dihadapkan pada situasi baru. Namun, tidak semua mekanisme koping berhasil; beberapa di antaranya, termasuk stres akademis dan strategi koping yang melibatkan anjuran dan penggunaan alkohol, dapat membuat orang sakit, baik secara fisik maupun mental. Apa yang disebut Sarason (1999) sebagai "mengatasi stres" adalah kemampuan untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres dan mengembangkan strategi untuk mengurangnya.

3. Hubungan *Coping Stress* dan Dukungan Sosial

Ada hubungan timbal balik antara kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan kekuatan sistem dukungan sosial mereka. Dalam hal meningkatkan kemampuan mengatasi stres, dukungan sosial juga sama pentingnya. Hubungan antara keduanya adalah sebagai berikut:

a. Dukungan sosial memperkuat *coping* positif

Individu yang merasa didukung cenderung lebih mampu menggunakan strategi coping yang sehat dan adaptif, seperti mencari solusi atau mengatur emosi dengan baik.

b. Menurunkan persepsi terhadap stress

Kehadiran orang-orang yang mendukung membuat seseorang merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah, sehingga stres terasa lebih ringan.

c. Meningkatkan ketahanan mental (*resiliensi*)

Dukungan sosial memberikan rasa aman dan harapan, yang memperkuat daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

d. Menurunkan risiko gangguan mental

Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, risiko terjadinya depresi, kecemasan, dan burnout dapat ditekan meskipun individu menghadapi stres berat.

Coping stress dan dukungan sosial adalah dua elemen yang saling terkait, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menerapkan strategi *coping* yang lebih efektif dan adaptif. Oleh karena itu, memperkuat jaringan dukungan sosial menjadi salah satu pendekatan penting dalam intervensi terhadap individu yang mengalami stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UJI VALIDITAS

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menganalisis korelasi antara masing-masing item dengan skor keseluruhan dengan menggunakan pendekatan korelasi Pearson

Product Moment. Agar sebuah item dianggap sah, persyaratan evaluasi menyatakan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) harus lebih kecil dari 0,05.

Terdapat sepuluh elemen dalam variabel X (X1-X10). Nilai korelasi Pearson untuk semua item berkisar antara 0,787 hingga 0,914, dan tingkat signifikansi antara 0,000 dan 0,007, menurut temuan pengujian. Setiap item dalam variabel Dukungan Sosial adalah sah karena nilai-nilai ini lebih rendah dari 0,05. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat diukur secara konsisten dan andal dengan menggunakan semua pernyataan dalam variabel X.

Y adalah variabel dengan 10 item yang mencakup Y1 sampai Y10. Mengingat nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan korelasi Pearson berkisar antara 0,646 sampai 0,714, maka dapat disimpulkan dari hasil uji validitas bahwa item-item berikut ini adalah valid: Y4, Y6, Y8, Y9, dan Y10. Y1, Y2, Y3, Y5, dan Y7 tidak valid karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara item-item tersebut dengan skor keseluruhan. Jadi, dalam hal mengukur mekanisme penanggulangan stres, hanya 5 dari 10 item pada variabel Y yang dianggap valid dan layak digunakan.

UJI RELIABILITAS

Memeriksa konsistensi dan keandalan item-item pertanyaan kuesioner dalam mengukur konstruk target adalah inti dari uji reliabilitas. Biasanya, jika nilai korelasi Pearson (r) sebuah item signifikan (nilai Sig. <0,05) dan nilai korelasi minimum lebih dari 0,3, maka item tersebut dianggap dapat diandalkan. Item X1, X2, X3, X6, X7, X8, X9, dan X10 dapat diandalkan karena nilai korelasinya berkisar antara 0.387 sampai 0.802 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0.05. Item X4 dan X5, yang tidak dapat diandalkan, memiliki nilai korelasi masing-masing sebesar 0,211 dan 0,250 dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Reliabilitas item Y1 hingga Y7 dan Y10 ditunjukkan oleh nilai korelasinya yang berkisar antara 0.461 hingga 0.857 dan nilai signifikansi yang kurang dari 0.05. Karena korelasinya yang rendah (masing-masing 0,137 dan 0,252) dan tidak signifikan ($p > 0,05$), maka item Y8 dan Y9 tidak dapat diandalkan.

UJI DESKRIPTIF

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	43	16.00	40.00	28.4884	5.45271
Coping Strees	43	15.00	35.00	27.6744	5.75996
Valid N (listwise)	43				

Interpretasi Pada skala dari 16 hingga 40, responden melaporkan jumlah dukungan sosial yang tinggi, dengan skor rata-rata 28,49. Persepsi responden terhadap dukungan sosial sangat bervariasi, seperti yang ditunjukkan oleh angka standar deviasi sebesar 5,45.

Interpretasi Dengan skor rata-rata 27,67, responden jelas memiliki pegangan yang kuat dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Tingkat coping stress responden agak lebih bervariasi, seperti yang terlihat dari standar deviasi 5,76, yang lebih tinggi dari dukungan sosial.

Dari perspektif deskriptif, nilai rata-rata yang relatif tinggi dari variabel dukungan sosial dan coping stress menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki dukungan sosial yang cukup dan mampu mengelola stres pada tingkat yang wajar.

UJI KORELASI

		Dukungan Sosial	Coping Strees
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.759**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	43	43
Coping Strees	Pearson Correlation	.759**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	43	43

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

Sumber : Penulis, 2025

Sumber tersebut menyatakan bahwa variabel dukungan sosial dan coping stress memiliki hubungan yang searah, yang ditunjukkan dengan tanda positif pada nilai korelasi sebesar 0,759. Dengan kata lain, ketahanan seseorang terhadap stres berbanding lurus dengan jumlah dukungan sosial yang mereka dapatkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang akan lebih siap menghadapi stres dan kesulitan ketika mereka memiliki sistem dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, atau kelompok sosial lainnya.

Nilai korelasi sebesar 0,759 menempatkan kekuatan hubungan dalam kelompok kuat (karena berada di antara 0,60-0,79). Terdapat korelasi yang kuat dan signifikan secara statistik antara kedua variabel, seperti yang terlihat di atas.

Hubungan ini sangat signifikan menurut tingkat signifikansi (Sig. = 0,000, yang kurang dari 0,01). Dengan kata lain, kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan kurang dari 1%.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial responden dan kemampuan mereka untuk mengatasi stres berkorelasi positif. Kemampuan untuk mengelola stres meningkat secara proporsional dengan jumlah dukungan sosial yang didapatkan individu.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan kemampuan coping stress pada mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. **Hal ini ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar $r = 0,759$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$** , yang berarti hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa—baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar—maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi stres atau tekanan hidup (coping stress).

Hubungan yang erat ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran sentral dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, emosional, maupun sosial selama masa studi mereka. Dukungan dari lingkungan sekitar berperan sebagai kekuatan psikologis yang mendorong mahasiswa untuk tetap tenang, percaya diri, serta mampu mengambil langkah solutif saat dihadapkan pada permasalahan.

Lebih lanjut, mahasiswa yang merasakan kehadiran sosial yang suportif cenderung menerapkan strategi coping yang adaptif, baik secara kognitif maupun perilaku, seperti pemecahan masalah, pengelolaan emosi, serta pengambilan keputusan secara rasional. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres berkepanjangan dan menghambat proses adaptasi.

Temuan ini memberikan pesan penting bahwa membangun lingkungan kampus yang inklusif, saling mendukung, serta didukung dengan layanan konseling dan pendampingan psikologis yang memadai akan sangat membantu mahasiswa dalam menumbuhkan resiliensi dan menurunkan risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, memperkuat jejaring dukungan sosial menjadi langkah strategis dalam mengembangkan kapasitas adaptif mahasiswa, tidak hanya untuk keberhasilan akademik tetapi juga untuk kesehatan mental dan kesejahteraan hidup mereka secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan kemampuan coping stress pada mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,759$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola stres. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mendorong strategi coping adaptif, meningkatkan resiliensi, dan mengurangi risiko gangguan mental. Oleh karena itu, penguatan jejaring dukungan sosial dan layanan bimbingan di lingkungan kampus menjadi langkah penting untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dianto, Mori. Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapasa Pesisir Selatan dalam *Jurnal Counseling Care*. Vol 1. No. 1. 2017.
- Irfan, (2022). *Pengantar Kesehatan Mental*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, & Akkus D 2019. *Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support*. Nurse Education Today, 76(December 2018), 44-50.
- Karanina. Hubungan Persepsi Terhadap Dukungan Suami dan Penyesuaian Diri Istri pada Kehamilan anak Pertama dalam *Jurnal Phronesis*. Vol7. No 1. 2005.
- Ma Z, Zhao J, Li Y, Chen D, Wang T, Zhang Z, Chen Z, Yu Q, Jiang J, Fan F & Liu X 2020. *Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China*. Epidemiology and Psychiatric Sciences.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda dalam *Jurnal: Anima*. Vol 18, No 4. 2003.
- Putrianti, F, G. Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping dalam *Jurnal Indigenous* Vol 9. Vol. 1. 2007.
- Sarafino, E, P., Smith, T, W., King, D, B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: biopsychosocial interactions canadian edition*. USA: John Wiley & Sons
- Sarason. (1999). *Abnormal Psychology*. New-Jersey: Prentical Hall.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Tanumidjojo, dkk. Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Millitus Tipe 1 dalam *Jurnal Anima*. Vol 19. No.4. 2004.
- Trijayanti, Ulfah. (2022). *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Wirawan. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Teori, Psikologi, Hukum, Ketenagakerjaan, Aplikasi dan Penelitian: Aplikasi dalam Organisasi Bisnis, Pemerintahan dan Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.