

Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi Coping dengan Stres Pada Mahasiswa

Sri Wahyuningsih¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT. *This study discusses the relationship between interpersonal communication and stress coping strategies in students who are preparing their thesis. The research method used is quantitative. The subjects in this study were 68 students. The data collection method uses three scales, namely DASS scale, interpersonal communication scale, and coping strategy scale with Likert model scale. Sampling research using simple random sampling. The collected data were analyzed with the model regression test completed and the full model with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 program for Windows. The results of the first analysis showed that there was a relationship between interpersonal communication with stress on psychology students who were preparing their thesis, the value obtained was $T_{hitung} > T_{table}$ ($T_{hitung} = -6,221$) with $p < 0.05$ ($p = 0,000$). The results of the analysis show that there is no relationship between stress coping strategies in students who are preparing their thesis, the value obtained is $T_{hitung} < T_{table}$ ($T_{hitung} = -0.213$) with $p > 0.05$ ($p = 0.832$). The results of the analysis show the relationship between interpersonal communication and stress coping strategies in students who make up the thesis, the value obtained is $F_{count} > F_{table}$ ($F_{count} = 19.357$) with Adjusted R Square = 0.373 and $p < 0.05$ ($p = 0.000$).*

Keywords: *Interpersonal communication, coping strategies, stress.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dan strategi coping dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 68 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala DASS, skala komunikasi interpersonal, dan skala strategi coping dengan model skala Likert. Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan simple random sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji regresi model bertahap dan model penuh dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. Hasil analisis pertama menunjukkan ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi, nilai yang diperoleh adalah $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($T_{hitung} = -6,221$) dengan $p < 0.05$ ($p = 0,000$). Hasil analisis kedua menunjukkan tidak ada hubungan antara strategi coping dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi, nilai yang diperoleh adalah $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($T_{hitung} = -0,213$) dengan $p > 0.05$ ($p = 0,832$). Hasil analisis ketiga menunjukkan ada hubungan antara komunikasi interpersonal dan strategi coping dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi, nilai yang diperoleh adalah $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($F_{hitung} = 19,357$) dengan Adjusted R Square = 0,373 dan $p < 0.05$ ($p = 0,000$).

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal, strategi coping, stres.

¹ Email: sri.wahyuningsih@gmail.com

PENDAHULUAN

Di negara maju dan berkembang, tingkat kebutuhan maupun keinginan Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) (Djuharie, 2001). Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan selama bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004).

Masalah-masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah kesulitan mahasiswa dalam mencari literatur dan bahan bacaan, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kurang terbiasa dengan bimbingan yang terjadwal, hingga masalah komunikasi dengan dosen pembimbing. Menurut Riewanto (2003) kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres (Darmono, 2004). Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh mahasiswa akan memunculkan dampak negatif. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda penyelesaian skripsi dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berisiko tinggi (Heiman dan Kariv, 2005).

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002). Darmadi dan Hamid (2007) mengungkapkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh stres ketika harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Salah satu faktor yang berpengaruh pada stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah karena faktor dosen pembimbing, yaitu masalah hubungan komunikasi interpersonal yang negatif dengan dosen pembimbing.

Menurut Darmono (2004) proses penulisan skripsi sebenarnya mudah, karena dalam proses

penulisan tersebut mahasiswa didampingi oleh dosen pembimbing skripsi. Dosen pembimbing skripsi bertugas untuk memberikan arahan yang bersifat konstruktif baik dari aspek teknis penulisan, aspek isi, sampai pada aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi. Dosen pembimbing skripsi juga berkewajiban untuk memeriksa dan memberikan pengarahannya kepada mahasiswa bimbingannya pada setiap hasil kerja mahasiswa serta mengembangkan segala kemampuan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi tersebut. Dosen pembimbing skripsi berhak memberi saran, baik perubahan maupun saran perbaikan terhadap hasil kerja penulisan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa. Namun pada kenyataannya dosen pembimbing skripsi juga menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa dalam menulis skripsi karena masalah hubungan komunikasi interpersonal negatif dengan dosen pembimbing. Jika komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan perilaku komunikasi mengembangkan sikap tegang.

Timbulnya sikap tegang yang dihasilkan dari komunikasi interpersonal negatif apabila terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan hal ini merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Coping* menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012) untuk mengakhiri masalah dekadensi moral remaja perlu adanya sinergitas antara pihak-pihak terkait yaitu orang tua dan keluarga di rumah, guru di lingkungan sekolah serta masyarakat sekitar pada wilayah sosial.

Coping dikenal sebagai cara yang dilakukan seseorang untuk dapat keluar dari kondisi stres yang dialami. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membutuhkan *coping* yang tepat untuk mengatasi stres yang dialami pada saat sedang menyusun skripsi sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan belajar yang dihadapi dan dapat memberikan respon yang sesuai terhadap kondisi stres itu sendiri. Diperlukan sebuah strategi *coping* yang dipilih dapat mengurangi bahkan menghilangkan stres yang dihadapi. Rahayu, D., & Adriansyah, M, A (2014) pada mahasiswa,

perubahan sosial yang dialami menyebabkan terjadinya perubahan peran sosial dan kegiatan sosial. Perubahan peran dan kegiatan ini menyebabkan agar dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas peran dan kegiatannya di masyarakat. Keterlibatan pada peran baru dan kegiatan yang dilakukan inilah harus memecahkan sendiri masalah yang dihadapi.

Sementara itu, gejala stres yang menunjukkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebanyak 53 persen mahasiswa merasakan sakit kepala akibat skripsi. 50 persen dari mereka susah tidur karena skripsi yang disalahkan oleh dosen pembimbing. 43 persen dari mereka mudah tersinggung akibat kritikan dan pertanyaan yang diajukan oleh orang lain mengenai skripsi mereka. 60 persen tertekan akibat sulitnya mencari referensi untuk skripsi dan 83 persen dari mereka pikirannya kacau ketika mengetahui teman-teman mahasiswa sudah banyak yang akan menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara pada mahasiswa prodi Psikologi FISIP Universitas Mulawarman dapat diketahui bahwa yang menjadi kendala pada saat sedang mengerjakan skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mencari referensi atau teori yang terkait dengan penelitian, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya menyatukan atau menyamakan persepsi dan pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing, rasa malas untuk memulai mengerjakan skripsi dan sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan lainnya sehingga hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, was-was, dan gelisah. Adapun gejala stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, beberapa mahasiswa yang sering terlihat mudah marah. dan peneliti menemukan banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mendiagnosa dirinya sendiri sebagai seorang yang mengalami stres.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres

Santrock (2003) mendefinisikan stres sebagai respon setiap individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa (*stressor*) yang mengancam individu mengurangi kemampuannya dalam mengatasi bentuk *stressor* (koping). Stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya (Gray and Smelter, dalam Agoes dkk, 2003).

Stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional.

Komunikasi Interpersonal

Menurut Pieter (2012) komunikasi interpersonal pada dasarnya merupakan jalinan hubungan interaktif antara seorang dengan orang lain, di mana lambang-lambang pesan secara efektif digunakan adalah bahasa. Komunikasi interpersonal diartikan Effendy (Pieter, 2012) sebagai komunikasi antara orang-orang secara tatap-muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun non verbal. Reaksi non verbal yaitu *gesture*, sikap atau pose tubuh yang mengandung makna, terdapat berbagai macam *gesture* antara lain *gesture* dengan menggunakan tangan, kepala, kaki, mata dan juga badan.

Komunikasi interpersonal adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang yang mengandung arti, baik berupa informasi pemikiran, pengetahuan dan lainnya dan melibatkan paling sedikit dua orang (komunikator dan komunikan) yang mempunyai sifat, nilai-nilai, pendapat, sikap, pikiran dan perilaku yang khas dan berbeda-beda. Efektivitas komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian pesan verbal dan non verbal secara timbal balik dari komunikator ke komunikan, pesan diinterpretasi sesuai dengan maksud pesan, dan ada umpan balik dari pesan yang disampaikan.

Strategi Coping

Menurut Sarafino (2006), *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi *stressfull*. Hal senada dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Utomo, 2008) yang mendefinisikan *coping* sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu (*internal*) maupun dari luar individu (*eksternal*) dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.

Strategi *coping* merupakan suatu proses yang di dalamnya terdapat usaha untuk mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal dengan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menghadapi situasi yang dirasakan membebani atau *stressfull*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi teknik *sampling* yang digunakan untuk penelitian *simple random sampling*. Teknik tersebut memungkinkan setiap subjek dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Azwar, dalam Gunawati 2006). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model regresi berganda dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 22.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan komunikasi interpersonal dan strategi *coping* dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Pada hasil penelitian ini, data yang didapatkan memiliki sebaran yang normal dan memiliki pengaruh yang linier serta bebas dari adanya multikolinearitas. Hal tersebut sebagai salah satu pemenuhan uji asumsi untuk penggunaan uji statistik parametrik (regresi).

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat

hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dan strategi *coping* dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi adalah besar $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($19,357 > 3,13$), $R = 0,373$, $Adjusted R Square = 0,354$, dan nilai $P < 0,05$ ($0,000$). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti karena nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($19,357 > 3,13$) dan $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Dengan kata lain komunikasi interpersonal dan strategi *coping* memiliki hubungan dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun besarnya pengaruh komunikasi interpersonal dan strategi *coping* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi tampak pada sumbangan efektif sebesar 37,3%. Hal ini menunjukkan masih ada 62,7% dari faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Achroza (2013) tentang hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem foused coping* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling universitas Muria Kudus. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membutuhkan *coping* yang tepat untuk mengatasi stres yang dialami pada saat sedang menyusun skripsi sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan belajar yang dihadapi dan dapat memberikan respon yang sesuai terhadap kondisi stres itu sendiri.

Diperlukan sebuah strategi *coping* yang dipilih dapat mengurangi bahkan menghilangkan stres yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki memiliki keterbukaan sikap, empati, dukungan, dan rasa positif dapat mengontrol kondisi stres seseorang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing memudahkan mahasiswa memahami maksud dari apa yang disampaikan oleh dosen pembimbing dan dapat mempengaruhi kondisi stres mahasiswa itu sendiri. Jika seseorang memiliki komunikasi interpersonal dan strategi *coping* yang baik maka stres yang dialami dapat dikontrol oleh mahasiswa.

Kemudian pada hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi dengan nilai beta = $-0,612$, $t_{hitung} = -6,221$, $t_{tabel} = 1,997$, dan $p = 0,000$. Tanda negatif pada skor korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi dan sebaliknya semakin rendah tingkat komunikasi intrpersonal mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Gunawati, dkk. (2006). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan pendapat Rakhmat (2007) bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal tidak berjalan efektif maka menyebabkan perilaku komunikasi mengembangkan sikap yang tegang yang akan berdampak pada stres.

Adapun untuk hasil uji hipotesis kedua hubungan antara variabel strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan tidak ada hubungan dengan nilai beta = $-0,21$, $t_{hitung} = -2,13$, $t_{tabel} = 1,997$ dan $p = 0,832$. Strategi *coping* yang awalnya diprediksi menjadi prediktor stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ternyata tidak terbukti. Menurut penelitian yang telah dilakukan Folkman dan Lazarus ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Namun menurut pendapat Billings dan Moos (dalam Nuzul, 2014) wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi

masalah, sehingga wanita lebih sering menggunakan *emotional focused coping*.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa A yaitu hal yang biasanya ia lakukan dalam menghadapi situasi ini adalah jalan-jalan bersama temannya akan tetapi menurut subyek *coping* yang dilakukannya tidak efektif karena masalah skripsi tetap terbayang olehnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Sulis Mariyanti dan Yosevin Karnawati yang berjudul Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah Menyelesaikan Skripsi bahwa strategi *emotion focus coping* tidak mampu memediasi pengaruh *stressor* baik *stressor personal, family maupun community* terhadap waktu penyelesaian studi.

Di sisi lain strategi *emotion focus coping* juga tidak berpengaruh terhadap waktu penyelesaian studi. Dari data hasil uji korelasi parsial pada aspek-aspek variabel komunikasi interpersonal dan aspek variabel strategi *coping* dengan stres menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aspek komunikasi interpersonal dan aspek strategi *coping* dengan variabel stres dengan nilai $r = -0,625$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selanjutnya dari hasil uji korelasi parsial pada aspek kepositifan menunjukkan nilai beta = $-0,493$, $t = -2,823$ dan $p = 0,007$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif antara aspek kepositifan dengan variabel stres. Peale (dalam Fika Rachmawati, 2015) mengemukakan bahwa individu yang berpikir positif akan melihat kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos, serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi optimis dan terhindar dari stres akibat berbagai tantangan hidup ataupun hambatan yang dihadapi.

Pada aspek perencanaan menunjukkan beta = $0,300$, $t = 2,692$ dan $p = 0,009$ ($p < 0,05$) ada hubungan antara aspek perencanaan dengan variabel stress. Menurut Carver (dalam Wyllistik, 2010) bahwa perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

Pada aspek kontak diri menunjukkan nilai beta

= -0,286 $t = -2,216$ dan $p = 0,031$ ($p < 0,05$) ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif antara aspek kontak diri dengan variabel stres. Kebutuhan seseorang akan rasa ingin tahu, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain dapat terpenuhi melalui komunikasi. Rakhmat (dalam Gunawati, 2006) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikasi memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikasi untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator.

Pada aspek dukungan sosial menunjukkan nilai $\beta = 0,404$, $t = 2,223$ dan $p = 0,030$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif antara aspek dukungan sosial dengan variabel stres. Pada aspek dukungan sosial dengan nilai $r = -0,347$ dan $p = 0,007$ yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara aspek dukungan sosial dengan variabel stres. Didin Haryanto (2012) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh dukungan sosial terhadap stres mahasiswa menyusun skripsi menyatakan bahwa Dukungan sosial dosen pembimbing berpengaruh 0,300 terhadap stres mahasiswa. Kemudian Fa'izatul dalam penelitiannya yang berjudul hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa Stikes Tuban juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa STIKES Tuban. Hal itu sejalan dengan pendapat Kring yang menyatakan bahwa dari banyak faktor yang mempengaruhi stres salah satu faktor eksternal yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres adalah dukungan sosial.

Pada aspek penerimaan menunjukkan nilai $\beta = -0,312$, $t = -2,247$ dan $p = 0,029$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif antara aspek penerimaan dengan variabel stress dan pada aspek religiusitas menunjukkan nilai $\beta = 0,220$, $t = 2,322$ dan $p = 0,024$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara aspek religiusitas dengan variabel stres.

Menurut Carver (dalam Wyllistik 2010) bahwa religiusitas merupakan sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Nindya dalam penelitiannya yang berjudul Strategi *coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Ilmu Pendidikan didapatkan hasil bahwa *Coping* positif yang paling dominan yaitu religiusitas dan perencanaan (100%) artinya mahasiswa cenderung untuk lebih mendekati diri kepada Tuhan agar lebih tenang dan fokus setiap menghadapi masalah, Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek dari komunikasi interpersonal yaitu kepositifan dan aspek dari strategi *coping* yaitu perencanaan, kontak diri, dukungan sosial, penerimaan dan religiusitas menunjukkan adanya hubungan dengan variabel stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi.

Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres dan tidak diungkap dalam penelitian ini, antara lain: faktor jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, suku dan kebudayaan, inteligensi, dan hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial. Sedikitnya sumbangan variabel komunikasi interpersonal, strategi *coping* terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi cukup beralasan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi stres individu. Faktor yang dimungkinkan berpengaruh besar pada stres individu adalah karakteristik kepribadian individu. Karakteristik kepribadian individu yang berbeda satu dengan yang lainnya menyebabkan adanya respon yang berbeda pula terhadap sumber stress yang sama. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah aitem tiap aspek dalam variabel komunikasi interpersonal dan strategi *coping* tidak seimbang. Penelitian lebih jauh dapat dilakukan untuk membuktikan hal tersebut dan untuk menyempurnakan penelitian ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menyusun skripsi.
2. Ada hubungan antara komunikasi interpersonal

dengan stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menyusun skripsi.

3. Tidak ada hubungan antara strategi *coping* dengan stres pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menyusun skripsi.
4. Ada hubungan antara aspek kepositifan, perencanaan, kontrol diri, dukungan sosial, penerimaan dan religiusitas dengan stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menyusun skripsi.

Saran

1. Bagi Subjek Penelitian
Hendaknya mahasiswa tetap menjaga dan menumbuhkan keterbukaan dan kejujuran, serta membangun kepercayaan pada dosen pembimbing. Karena Komunikasi yang efektif dapat menyebabkan hubungan interpersonal yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen pembimbing terjaga keharmonisannya, sehingga proses pembimbingan skripsi menjadi lancar.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain hal tersebut peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dengan menambahkan metode analisa uji beda. Sehingga peneliti selanjutnya dapat memperluas orientasi kencah penelitian, tidak hanya di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman tetapi juga pada Program Studi atau Fakultas lain dan juga di perguruan Tinggi lain, sehingga semakin komperhensif dan banyak mengungkap wacana baru dengan daya generaslisasi yang semakin luas terkait mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Achroza, F.H. 2013. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Skripsi. Kudus. Fakultas

Psikologi Universitas Muria Kudus.

- Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Moralitas Remaja Awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-16.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Agoes, A., Kusnadi, Chandar. 2003. *Teori dan Manajemen Stres: Kontemporer dan Islam*. Malang: Taroda.
- Darmadi dan Hamid. 2007. *Dasar KONSEP Pendidikan Moral*. Bandung: Alfabeta.
- Darmono dan Ani, M.H. 2004. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo.
- Djuharie dan Suheril. 2001. *Panduan Membuat Karya Tulis*. Bandung: Yrama Widya.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. 2006. Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.hal 93-115.
- Heiman dan Karriv. 2005. Task Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39: 72-89.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal*

- Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Rakhmat, J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rathus, S.A., dan Nevid, J.S. 2002. *Psikologi Abnormal*. Edisi kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology: Bio Psychosocial Interactions*. Fifth edition. USA: Jhon Wiley & Sons.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* Jakarta: Erlangga.
- Pieter, H.Z. 2012. *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan. Suatu Kajian Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Utomo. 2008. Hubungan Antara Model-Model *Coping* Stres dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
- Wyllistik, S., 2010. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medica.