

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau Yang Bekerja

Florence Jessica Sapardo¹

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

ABSTRACT. *The purpose of this research is to determine the correlation between social support and coping stress in out-of-town student who work. The method used in this research is qualitative method. The population in this research is students from Faculty of Social and Political Science, Mulawarman University, 2017 period with total 718 students. The measurement tools used are social support scale and coping stress scale with Likert scale. Validity scale test in this research used the Pearson's product moment correlation and the reliability test used the Alpha Cronbach technique. Statistical tests were carried out with the help of the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) computer program version 20.0 for Windows. The results of product moment correlation coefficient is 0.345 with 0.000 significance, because the significance score < 0.050 , the hypothesize is there is a correlation between social support and coping stress. Emotional (X1), rewards (X2), instruments (X3), information (X4) and social networks (X5) have a very weak relationship with emotional focus coping (Y1), while social network factors (X5) have sufficient correlation by coping with the focus of the problem (Y2) but emotional factors (X1), appreciation (X2), instrument (X3), information (X4) has a very weak correlation with coping with the focus of the problem (Y2).*

Keywords: *social support, coping stress, out-of-town student who work*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek narapidana wanita ini adalah 103 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala penyesuaian dan dukungan sosial untuk stres. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan analisis regresi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian dan dukungan sosial untuk stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan, dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi model lengkap ($F_{hitung} > F_{tabel}$) = 8,108 > 3,933, *adjusted R square* ($R^2 = 0,140$); dan p (Sig) = (0,001 < 0,050); (2) ada pengaruh variabel penyesuaian terhadap stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan dengan $\beta = -0.190$, $t_{hitung} = -2.042 > 1,983$ dan $p = 0,044 > 0,050$; (3) terdapat pengaruh variabel dukungan sosial terhadap stres pada narapidana wanita di Balikpapan Tahanan Kelas II B Balikpapan dengan $\beta = -0,307$, $t_{hitung} = -3,303 > 1,983$ dan $p = 0,001 > 0,050$.

Kata kunci: dukungan sosial, mengatasi stres, mahasiswa luar kota yang bekerja

¹ Email: florencee.jessi@yahoo.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa menurut Susantoro (dalam Ramadhani, 2014). Mahasiswa perantau dan menjalani kuliah sambil bekerja merupakan wujud dari salah satu perkembangan remaja akhir.

Menurut Monks (dalam Desmita, 2012) remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun, sedangkan Hurlock (dalam Jahja, 2011) menyatakan dewasa awal berada pada rentang usia 21-40 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir kedewasa awal Gunawati (2006). Salah satu tugas perkembangan remaja akhir adalah mempersiapkan diri dan memilih pekerjaan untuk memulai karir Havighurst (dalam Yusuf, 2004).

Terkait dengan tugas perkembangan remaja akhir banyak ditemukan mahasiswa yang merantau untuk kuliah dan sambil bekerja Menurut Santrock (2002) mahasiswa perantau adalah bentuk usaha individu untuk membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Menurut Mochtar (1997) banyak faktor yang melatarbelakangi mahasiswa merantau yaitu, faktor lokasi, ekonomi, pendidikan, sosial, dan psikis.

Mahasiswa merantau dengan tujuan kualitas pendidikan yang lebih baik dari tempat asalnya sedangkan mahasiswa merantau yang bekerja ingin membantu dalam hal perekonomian hal ini sesuai dengan pendapat Yenni (2007) beragam alasan melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja, mulai dari masalah ekonomi sampai hanya karena ingin mengisi waktu luang. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai element fisik atau psikososial dari suatu situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya dalam menyesuaikan diri (Dwiputri, Kusumaningrum, Latifah dan Utami, 2014).

Mahasiswa yang harus menjalani banyak tuntutan secara bersamaan banyak dijumpai di lingkungan sekitar. Hal ini juga terjadi disalah satu kampus tertua di Kalimantan yaitu Universitas Mulawarman. Hasil survei yang dilakukan pada tanggal 29 April - 4 Mei 2018 dan pada tanggal 24 Juli - 25 Juli 2018 tentang mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Politik yang menjalani kuliah sambil bekerja didapatkan hasil dari 141 responden bahwa 69 responden mahasiswa bekerja yang merantau dan ada 45 responden mahasiswa merantau yang tidak bekerja, Dapat dilihat seperti pada tabel berikut ini:

Tabel Survei Mahasiswa Perantau yang Bekerja dan Mahasiswa Perantau yang Tidak Bekerja di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman

Kategori Mahasiswa	Frekuensi	Presentase
Mahasiswa perantau yang bekerja	69	60,5%
Mahasiswa perantau yang tidak bekerja	45	39,4%
Jumlah	114	100%

Sumber: Pembagian Survei (screening) oleh Peneliti, 2018

Ningsih (2005) mengatakan bahwa hal yang menjadi kendala dalam kuliah sambil bekerja yaitu tidak mudah membagi waktu antara kuliah, kerja, istirahat, dan urusan-urusan lain. Mahasiswa harus bisa membagi waktu antara jam perkuliahan dan pekerjaan. Yenni (2007) masalah yang perlu diwaspadai oleh mahasiswa bekerja adalah pekerjaan yang bisa membuat mahasiswa lalai akan tugas utamanya, yakni belajar.

Penelitian Fur dan Elling (2000) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan juga jarang terlibat pada aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Stres menyebabkan segala peristiwa yang terjadi

disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri Shabarcq (2003).

Menurut Rathus & Nevid (2002) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Keadaan yang dapat menimbulkan stres ini akan menstimulasi individu untuk bereaksi. Setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau berespon terhadap setiap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi stres tersebut.

Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stress maka individu itu terdorong untuk melakukan

perilaku koping. Lazarus (dalam Nuzulia, 2005) mengartikan koping stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Menurut Cheng (dalam Hapsari, 2002) koping stres merupakan suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut.

Stuart dan Sundeen (2015) berpendapat salah satu faktor yang mempengaruhi koping stres, adalah dukungan sosial. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi ada kecenderungan tidak mengabaikan stres karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain Sarafino (2006). Dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tanpa memperhatikan tingkat stres yang dialami, baik tingkat stres tinggi atau rendah, dukungan sosial mempunyai efek yang sama. Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan koping stres Johnson (dalam Ruwaida, 2006).

Dukungan sosial dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dari kondisi stres. Hasil penelitian Gurung, Taylor, dan Seeman (2003) juga mengatakan bahwa dukungan sosial memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Perubahan sosial yang dijalani tidaklah mudah dan besar kemungkinannya untuk memunculkan dampak negatif.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan koping stres pada Mahasiswa Perantau yang Bekerja”.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Koping Stres

Menurut Pramadi (2003) koping stres diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis. Pearlin dan Scroler (dalam Yati, 2018) menambahkan bahwa koping stres berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari tekanantekanan psikologis yang ditimbulkan pula oleh pengalaman sosial. Sehingga

secara psikologis koping stres memberikan efek pada kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan positif.

Rasmun (2004) mengatakan bahwa koping stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, koping stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. koping stres tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis.

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diuraikan koping stres adalah upaya individu dalam menghadapi suatu tekanan atau masalah digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi menekan yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurai stress yang dihadapinya.

Menurut Keliat (dalam Sitepu & Nasution, 2017) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi koping stres yaitu:

1. Kesehatan fisik
Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
2. Keyakinan atau pandangan positif
Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).
3. Keterampilan memecahkan masalah
Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
4. Keterampilan sosial
Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-

cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi stres yaitu meliputi kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat Sarafino (dalam Desmita, 2012).

Menurut Sarason dan Pierce (dalam Baron & Byrne, 2003), dukungan sosial (*social support*) adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang sangat tinggi, Sanderson (2004) dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, teman, maupun lingkungan yang lain, menunjukkan adanya penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat merasakan adanya rasa aman dan nyaman. Kemudian menurut Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati dan Suhariadi, 2013) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, bantuan yang diterima individu dari orang lain, penghargaan terhadap individu yang lain, memiliki efek positif terhadap kesehatan, kepuasan emosional dalam kehidupan suatu individu.

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

1. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

2. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

3. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Seseorang yang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Wirawan (2015) populasi adalah kumpulan individu orang atau objek yang menjadi fokus penelitian saintifik. Populasi penelitian umumnya mempunyai karakteristik atau sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, yang berjumlah 4762 mahasiswa.

Sampel diartikan dengan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel untuk menentukan banyaknya sampel (Sugiyono, 2015). Adapun kriteria sampel pada penelitian ini:

1. Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Angkatan 2017 Universitas Mulawarman.
2. Mahasiswa merantau yang bekerja beban tekanan yang lebih besar dalam menyesuaikan diri, Schneider (1964) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana seseorang berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dari dalam diri, ketegangan, frustrasi, konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan dari dalam diri sendiri, sehingga membutuhkan coping menurut Pramadi (2003) coping stres diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurai tekanan dan sifatnya dinamis.

Uji statistik dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Deskriptif

Melalui tabel Mean Empiris dan Mean Hipotesis diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada Mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Politik angkata 2017 Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala coping stres yang telah terisi diperoleh mean empirik 143.12 lebih tinggi dari mean hipotetik 127.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat tinggi.

Berdasarkan Kategorisasi Skor Skala Koping Stres maka dapat dilihat bahwa 35 frekuensi mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase 70 persen, dan mahasiswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 15 frekuensi mahasiswa dengan persentase 30 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Politik angkatan 2017 Samarinda memiliki coping stres yang tinggi.

Pada skala dukungan sosial yang telah terisi diperoleh mean empirik 118.82 lebih tinggi dari mean hipotetik 102.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Berdasarkan Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan frekuensi 45 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase 90 persen dan yang berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 5

mahasiswa dengan persentase 10 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Angkatan 2017 Samarinda memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, nilai residu dari regresi mempunyai distribusi yang normal. Jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas (Santoso, 2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebaran datanya tidak normal.

Berdasarkan table Hasil Uji Normalitas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel coping stres nilai $Z = 0.213$ dan $p = 0.055$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir coping stres adalah normal.
2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel dukungan sosial menghasilkan nilai $Z = 0.220$ dan $p = 0.052$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir dukungan sosial adalah normal.

Berdasarkan tabel 15 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu dukungan sosial dan coping stres memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena dapat memenuhi sebagai salah satu syarat atas normalitas sebaran data penelitian.

Uji Linieritas

Berdasarkan tabel Hasil Uji Linieritas Hubungan maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linieritas antara variabel dukungan sosial dengan coping stres menunjukkan nilai F hitung $< F$ tabel yang artinya terdapat hubungan yang linier antara dukungan sosial dengan coping stres yang mempunyai nilai deviant from linierity yaitu $F = 0.948$ dan $P = 0.408 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

Berdasarkan dari hasil setiap uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas maka dapat disimpulkan bahwa analisis data secara parametrik dapat dilakukan, karena memenuhi syarat atas uji

asumsi sebaran data penelitian. Sehingga dengan demikian pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dilakukan melalui analisis data secara parametrik dengan menggunakan metode korelasi *product moment*.

Hasil Uji Hipotesis

Korelasi Product Moment

Dari tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment dapat diketahui bahwa nilai korelasi yang terbentuk adalah sebesar 0.345. Nilai 0.345 merupakan nilai *r* hitung, dimana angka ini menunjukkan korelasi atau hubungan yang lemah antara dukungan sosial dengan koping stres mahasiswa perantau yang bekerja sebesar 34.5 persen. Hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dengan koping stres mahasiswa adalah hubungan yang positif. Hubungan positif ini ditandakan dengan nilai koefisien korelasi product moment antara variabel dukungan sosial dengan koping stres mahasiswa perantau yang bekerja diperoleh yaitu +0.345 (tanda „+“ disertakan karena tidak ada tanda „-“, pada output, yang berarti positif) tanda „+“ tersebut mendandakan hubungan yang positif. Hasil koefisiensi korelasi product moment sebesar 0.345 dengan signifikansi sebesar 0.000, oleh karena nilai signifikansi < 0.050, maka hipotesisnya yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dengan koping stres.

Korelasi Parsial

Pada tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Terhadap Koping Fokus Emosional (Y1) dapat diketahui bahwa faktor emosional (X1), penghargaan (X2), Instrument (X3), informasi (X4), dan jejaring sosial (X5) tidak berkorelasi terhadap koping fokus emosional (Y1). Lebih lanjut pada pengujian analisis korelasi parsial pada faktor koping fokus masalah (Y2) dapat diketahui bahwa jejaring sosial (X5) memiliki korelasi cukup terhadap koping fokus masalah (Y2), sedangkan faktor emosional (X1), penghargaan (X2), Instrument (X3) informasi (X4), tidak berkorelasi terhadap koping fokus masalah (Y2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan koping stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Angkatan 2017 di Universitas Mulawarman Samarinda. Hal ini ditunjukkan dari hasil koefisiensi korelasi product moment sebesar 0.345, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan

koping stress, namun dalam nilai kekuatan 0.345 dalam katagori lemah yang artinya ada variabel yang lebih berhubungan dengan koping stress pada mahasiswa merantau yang bekerja. Menurut Keliat (dalam Sitepu & Nasution 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi koping stress yaitu, kesehatan fisik, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan materi.

Dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan koping stres, hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Astuti (2015) bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan 37,8 persen dalam korelasi munculnya koping stres pada siswa SMK 3 Negeri Yogyakarta sedangkan sisanya sebesar 72,2 persen dapat dikarenakan faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian.

Dukungan sosial memiliki beberapa aspek diantaranya dijelaskan oleh beberapa ahli Cohen & McKay; Cortona & Russel; House Schaefer, Coyne & Lazarus Safarino dan wills (dalam Desmita, 2012) ialah faktor emosional, faktor penghargaan, faktor instrumental, faktor informasi, dan faktor jejaring sosial.

Pada hasil analisis korelasi parsial penelitian ini didapatkan hasil bahwa jejaring sosial memiliki hubungan dalam kategori cukup dengan nilai rhitung 0.434 dengan koping fokus masalah, Menurut Stanley (2007) jaringan sosial merupakan dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagai dalam hal minat dan aktivitas sosial. Jaringan sosial memiliki korelasi yang cukup dengan koping fokus masalah yang artinya semakin tinggi mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dalam jaringan sosial maka makin mudah pula mahasiswa melakukan koping fokus masalah terhadap stress yang ia rasakan.

Mahasiswa membutuhkan jaringan sosial dalam bentuk aktivitas sosial yaitu interaksi, menurut Walgito (2007) mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Hubungan tersebut dapat terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Adapun Basrowi (20015) mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan dinamis yang mempertemukan orang dengan orang, kelompok dengan kelompok, maupun orang dengan kelompok manusia. Bentuknya bisa berupa kerjasama antara kelompok dan individu.

Menurut Partowisastro (2003) interaksi sosial ialah relasi sosial yang berfungsi menjalin berbagai jenis relasi sosial yang dinamis, baik relasi itu berbentuk antar individu, kelompok dengan kelompok, atau individu dengan kelompok. Pada dasarnya manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk mengurangi beban yang ia rasakan, mahasiswa merantau yang bekerja membutuhkan jaringan sosial untuk aktivitas sosial dalam hal berdiskusi, menceritakan masalah, dan saling memberikan saran, hal tersebut dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa merantau yang bekerja.

Pada dasarnya stres adalah bagian penting yang ada dalam kehidupan Terry (dalam Santrock 2007), Namun dibutuhkan kemampuan individu dalam mengatasi stres yaitu coping stress. Ekasari & Yuliana (2012) Coping stress artinya sendiri adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, dimana pada masa mahasiswa mengalami masalah stres yang kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa mahasiswa merantau dan bekerja adalah tahap penyesuaian dari perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun lingkungan. Namun, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa bisa menjadi lebih paham atau mengerti dalam mengatasi masalah, Sebab dengan adanya dukungan mahasiswa bisa lebih leluasa dalam menceritakan permasalahan-permasalahan mereka dengan lebih terbuka.

Pada hasil uji deskriptif didapatkan hasil dengan nilai skala coping stress mean empirik 143.12, lebih tinggi dari mean hipotetik, dengan nilai 127.5 dan pada skala dukungan sosial diperoleh mean empirik 118.82, lebih tinggi dari mean hipotetik 102.5 yang artinya mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda Fakultas Ilmu Sosial dan Politik angkatan 2017 memiliki mean empirik yang tinggi.

Penelitian mengidentifikasi bahwa coping memiliki peranan penting dalam interaksi antara situasi stres dan adaptasi Rutter (2008). Pemulihan individu cenderung menggunakan strategi coping yang aktif seperti merubah lingkungan atau merencanakan aktifitas, untuk mengatur situasi yang menyebabkan stres Campells (2008), dengan cara memodifikasi, beradaptasi atau menghilangkan stressor yang mengancam dirinya. Individu atau mahasiswa yang memiliki tingkat coping stress yang rendah biasanya tingkat tekanan psikologisnya meningkat dan menurunnya rasa sosialisasi Michel (2011). Sedangkan pengertian tingkat coping stress yang tinggi menurut Michel (2011), tingkat tekanan

psikologisnya rendah, daya sosialisasinya tinggi dan tingkat stresnya bisa diatasi atau dikelola dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Angkatan 2017 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan nilai koefisiensi korelasi product moment sebesar 0.345 namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain peneliti membatasi sample dengan kriteria angkatan 2017, Kriteria dalam penelitian ini membuat sampel menjadi sedikit untuk diteliti dan variable-variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti Menurut Keliat (dalam Sitepu & Nasution 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu, kesehatan fisik, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan materi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa merantau yang bekerja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Perantau yang Bekerja
Bagi mahasiswa disarankan untuk memiliki jaringan sosial yang merupakan salah satu bentuk dukungan sosial bisa memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagai hal dalam minat dan aktivitas sosial dengan cara mengikuti organisasi, memiliki peran dalam aktivitas sosial sesuai dengan minat, berkumpul dan bergaul bersama teman perkuliahan atau teman sekantor.
2. Bagi Orang Tua
Orang tua diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dengan cara aktif menanyakan kabar melalui media komunikasi handphone kepada mahasiswa rantau yang bekerja atau dengan cara memberikan dukungan instrumental bantuan berupa pemenuhan jasa dan biaya kehidupan dan juga perkuliahan subjek.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan untuk memperbesar jumlah sample penelitian dan diharapkan dapat menambahkan variabel yang lain seperti penyesuaian diri, kebahagiaan, dan faktor – faktor lain yang berkaitan dengan di dukung metode yang berbeda atau bisa menggunakan metode penelitian kualitatif atau metode campuran agar data yang di dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial, edisi kesepuluh, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwiputri, M. N., Kusumaningrum, R., Latifah, S., & Utami, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Kontrol Mental terhadap Stres pada Siswa MTS Negeri Model Samarinda. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 3(2).
- Furr & Elling. (2000). *The influence of work on college student development*. NASPA: Journal. Vol. 37, 454-470.
- Gurung, Regan A. R., Shelley E. Taylor., & Teresa E. Seeman. (2003). Accounting for Changes in Social Support Among Married Older Adults: Insights From the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging*: 18 (3),487-496.
- Gunawati, R., Sri H., & Anita L. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Universitas Diponegoro*, Vol. 3, No. 2, 93-115.
- Isnawati, Dian & Suhariadi Rendi. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 1, Februari 2013, Hal. 1-6.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Mochtar, N. (1997). *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ningsih, A. R. (2005). *Mungkinkah Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja*. <http://www.pikiran.rakyat.com>.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. (2003). Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal: Anima*. Vol 18, No 4, hal 326-340.
- Putrianti, F, G. (2007). Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping. *Jurnal Indigenous*: Vol 9, no 1, hal 3-17.
- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*: Vol. 03 No. 03, Desember 2014.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium. Eight Edition*. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Santoso, S. (2015). *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sanderson, C. A. (2004). *Health psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sitepu, Maini, Juli & Nasution, Mawaddah. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Dosen Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*. Vol.09, No.01 2017.
- Stanley & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Shabarq, dkk. (2003). *Handbook Of Health And Work Psychology. 2nd ed*. England: John Willey & Sons.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Yenni, D. (2007). *Kuliah sambil kerja why not*. Medan: Bisnis 1 Desember 2007.
- 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.