

**KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP KECENDERUNGAN *PROBLEM FOCUSED*
COPING PADA MAHASISWA RANTAU YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi
Sebagian Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

ELSA NURMALA SARI

NIM. 15011083

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

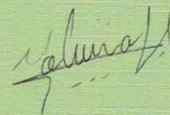
KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KECENDERUNGAN PROBLEM FOCUSED COPINGPADA MAHASISWA RANTAU YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI DI BUKITTINGGI

Nama : Elsa Nurmalia Sari
NIM : 15011083
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 4 Februari 2020

Disetujui Oleh

Pembimbing



Yolivia Irna Aviani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 19790326 200801 2 007

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap
Kecenderungan Problem Focused Coping pada Mahasiswa
Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Bukittinggi

Nama : Elsa Nurmala Sari

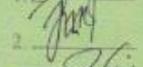
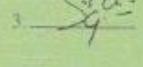
Nim : 15011083

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 4 Februari 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Yolivia Irma Aviani, S.Psi, M.Psi, Psikolog	1. 
2. Anggota	: Tesi Hermatemi, S.Psi, M.Psi, Psikolog	2. 
3. Anggota	: Gumi Langerya Rizal, S.Psi, M.Psi, Psikolog	3. 

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji dan syukur atas segala nikmat dan rahmat yang telah Allah berikan. Terutama nikmat iman, islam, keamanan dan pertolongan yang telah Engkau berikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini merupakan salah satu bentuk pembuktian untuk banyak hal dalam hidup saya. Saya berjuang menyelesaikan skripsi ini atas dasar keinginan saya yang ingin sedikit ingin membahagiakan dan membanggakan keluarga. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal bagiku untuk menggapai cita-cita. Dengan segenap rasa syukur skripsi ini saya persembahkan untuk:

Teristimewa Orang Tua

Terimakasih banyak Ma, pa atas semua kasih sayang, cinta, pengorbanan, doa terbaik, dukungan dan kenyamanan serta segala hal yang telah diberikan kepada Ica dan Nanti selama ini. Kalian yang berjuang sangat keras untuk mencukupi kebutuhan kami agar tidak ketinggalan dengan anak-anak lain. Untuk mama dan papa yang tak putusya berdoa untuk keberhasilan dan kelancaran apa yang anak-anaknya kerjakan. Sungguh pengorbananmu dari merawat saat dalam kandungan sampai sekarang takkan bisa dibalas meskipun dengan kesuksesan. Maafkan anakmu ini yang selalu durhaka dan tak kunjung membahagiakanmu. Maafkan ica yang kadang tak mendingarkan nasihatmu. Skripsi ini adalah salah satu doa kalian yang dikabulkan Allah dengan caranya. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan rasa syukur dan terima kasih atas segala pengorbanan yang Mama Papa berikan. Terima kasih banyak Ma, pa sehat selalu doakan anak-anakmu menjadi anak yang berbakti dan menjadi kebanggaan dan membuka pintu rejeki nantinya

Terimakasih kepada pembimbing saya, Bu Yoliv terima kasih telah membimbing dari awal menyusun skripsi hingga pada akhirnya mendapatkan gelar sarjana, terimakasih juga kepada pembimbing dua saya Ana yang dari semester satu sampai sekarang yang tetap peduli walaupun sekarang kita sudah sibuk masing-masing, yang setiap saat menanyakan skripsiku sampai mana, yang tau kesulitanku meskipun ku tak bercerita, yang merelakan waktunya belajar demi membantu skripsi ini agar cepat selesai, terimakasih banyak wan. Untuk Ul terimakasih telah menjadi lawan bacakak ku di kampus, meskipun sering bacakak tapi ku tau Ul sebenarnya peduli. Jon, dan Faiz yang selalu siap sedia meluangkan waktu untuk mengoreksi dan mengorbankan waktu demi mengoreksi skripsi ini. Terimakasih kepada support systemku di Bukittinggi, Nova, Isil, Helen yang senantiasa aku repotkan dan yang sangat sabar menghadapiku yg ngambekkan, yang siap sedia diajak kemana saja dan menjadi pendengar yang baik ketika bercerita. Terimakasih kepada kakak-kakak idologisku, kak Syahri yang udah berasa kakak sendiri, syahri kalau gak diomelin kakak rasanya kaga ada yg kurang hahaha.. ku berdoa semoga kakak berjodoh dengan laki-laki terbaik pilihan Allah dan semoga itu orang minang, biar kita gak jauh jauh kali kalau kakak udah nikah hehe, terimakasih untuk kak Ami yang menjadi juga sudah seperti kakak sendiri, kak Ami adalah moodboosterku, semoga gurai ami semakin jaga ya kakk :D, tak lupa banyak ucapan terimakasih untuk keluarga idologisku di Bukittinggi, keluarga FIM Bukittinggi yang telah mengasahku menjadi lebih baik, taj menyangka bisa dipertemukan dengan orang-orang hebat seperti kalian. Tetaplah menzbar kebaikan dimanapun berada, untuk Ara ku, terimakasih telah menjadi ara yang manis yang menemani Bukittinggiku, sampai jumapa lagi guys.. kalian membuat Bukittinggiku tak membosankan. skripsi ini juga tidak akan bisa apa-apa tanpa adanya semangat dan support dari kalian. Untuk abel teman seperjuangan yang saling menguatkan ketika yang lain mundur, kita kuat bel!. Terimakasih juga untu Ame dan Adek teman jalan jalan dan makanku, Ame yang siap sedia aku

repotkan untuk semua hal, sampai jumpa mee, sampai jumpa dek! , untuk teman-teman seperjuangan kost proma ku, Maya, Vinni, Ulan, Ayu, Teteh, Ica, Cindi, terimakasih telah memberikan keceriaan dan kegilaan dikos dan mengotori kepolosanku hahahah sampai jumpa geng!!, untuk Ulan ayo semangat!! Jangan malass, ayo kita wisuda!!

Terimakasih kepada rekan-rekan seperjuangan angkatan 2015 yang telah berjuang bersama-sama sejak masa hitam putih sampai akhirnya keluar sendiri-sendiri. Namun semuanya pasti sudah ada hikmangnya dan skenario Allah SWT pasti yang terbaik. Terimakasih kepada semua teman-teman yang sudah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk keluarga besarku dirumah Ibu, Abah terimakasih telah memotivasiku untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk kakak, terimakasih telah mengorbankan banyak hal demi berlangsungnya pendidikan adikmu ini, terimakasih support moril dan materinya selama ini, doakan adikmu setelah ini dapat pekerjaan yang layak kak. Untuk ponakan-ponakan kecilku Ghina, Bertha, Raffa terimakasih telah memberikan keceriaan di hari-hari esut dirumah gaa.. yang selalu nungguin kalau esut pulang kerumah, nanti kita jalan-jalan lagi gaa..

Skripsi ini juga dipersembahkan kepada adzk-adzk psikologi. Sungguh skripsi ini jauh dari kata sempurna. Tetapi insyaAllah tetap bisa dijadikan acuan, semoga skripsi ini bermanfaat. Terimakasih banyak juga teman-teman yang saking banyaknya yang tidak sempat terucapkan. Terimakasih semuanya!!

“Hiduplah dengan tujuan, kalau kita tak punya tujuan kita pasti akan malas mengerjakan sesuatu karena kita tak tau apa yang mau kita capai”

-Elsa, 2020-

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Jika suatu hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, Februari 2020

yang menyatakan

Elsa Nurmala Sari



ABSTRAK

Judul : Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecenderungan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Nama : Elsa Nurmala Sari (15011083)

Pembimbing : Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 65 orang mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Zaen (2016) dan skala *problem focused coping* yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan Kadili (2018). Teknik pengambilan data yaitu dengan menyebarkan angket. Pengujian sampel penelitian menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian didapatkan bahwa $r = 0.778$ dan nilai regresi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima sehingga terdapat kontribusi antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Bukittinggi.

Kata Kunci: Dukungan sosial teman sebaya, *problem focused coping*, mahasiswa rantau, skripsi

ABSTRACT

Title : *Contribution of Peer Social Support to the Tendency of Problem Focused Coping to Overseas student working on Thesis*

Name : Elsa Nurmala Sari (15011083)

Supervisor : Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study aims to determine whether there is a contribution of peer social support to the tendency of problem focused coping in overseas students who are working on thesis in the city of Bukittinggi. The design of this study is quantitative with an overseas student population who are working on a thesis in the city of Bukittinggi. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 65 overseas students working on thesis in the city of Bukittinggi. This study uses a peer support scale that was adapted from research conducted by Zaen (2016) and a problem focused coping scale adapted from research conducted by Kadili (2018). The data collection technique is by distributing questionnaires. Testing the research sample using regression analysis. The results showed that $r = 0.778$ and a regression value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Based on these results it was concluded that the hypothesis was accepted so that there was a contribution between social support of peers to the tendency of problem focused coping to overseas students who were working on a thesis in Bukittinggi

Keyword: *Peer social support, problem focused coping, overseas student, thesis*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecenderungan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi ”. Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak diberikan bimbingan, nasehat, motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Rinaldi S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Ibuk Yolivia Irna Aviani S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
5. Ibuk Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan ibu Gumi Langerya Rizal, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi jurusan Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua yang sangat saya cintai dan kepada adik saya, yang telah mendoakan, mengingatkan, menyemangati, dan mengasahi hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk teman-teman seperjuangan psikologi angkatan 2015, terimakasih untuk kebersamaan baik suka maupun duka selama menjalani masa-masa perkuliahan.
9. Teruntuk semua pihak yang telah membantu dan ikut serta direpotkan selama masa-masa penyelesaian dari skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Bukittinggi, Februari 2020

Elsa Nurmala Sari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	27
A. <i>Problem Focused Coping</i>	27
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	27
2. Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	28
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	29
4. Jenis-Jenis <i>Problem Focused Coping</i>	31
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	32
1. Pengertian Dukungan Sosial	32
2. Pengertian Teman Sebaya.....	33
3. Aspek Dukungan Sosial	35
4. Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	36

C. Dinamika Dukungan Sosial Teman Sebaya dan <i>Problem Focused Coping</i>	36
D. Kerangka Konseptual	39
E. Hipotesis.....	39
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian	40
C. Defenisi Operasional.....	41
1. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	41
2. <i>Problem Focused Coping</i>	41
D. Populasi dan Sampel	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Validitas dan Reliabilitas	45
G. Prosedur Penelitian.....	47
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Subjek Penelitian	50
B. Deskripsi Data Penelitian.....	50
C. Analisis Data	54
1. Uji Asumsi	54
a. Uji Normalitas.....	54
b. Uji Lienaritas.....	55

D. Hasil Penelitian	56
1. Uj Korelasi	56
2. Uji Hipotesis	57
E. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 1. Penilaian Skala <i>Problem Focused Coping</i>	43
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Dukungan <i>Problem Focused Coping</i>	43
Tabel 3. Penilaian Skala Sosial Teman Sebaya	44
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Sosial Teman Sebaya	45
Tabel 5. Deskripsi Subjek Berdasarkan Asal Kampus	50
Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel 7. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Dukungan Teman Sebaya	52
Tabel 8. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik <i>Problem Focused Coping</i>	53
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 1. Kerangka Konseptual 39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merantau merupakan suatu aktivitas pergi ke wilayah lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dsb (KBBI, 2005). Pada zaman sekarang ini banyak generasi muda yang memutuskan untuk pergi keluar daerah mereka untuk mendapatkan pendidikan tinggi yang lebih baik dan sebagai cara melatih kemandirian mereka. Banyaknya fenomena mahasiswa merantau adalah sebagai bagian dari melatih kemandirian dan belajar untuk menyesuaikan diri di tempat yang baru, serta membuat mereka merasa menantang diri mereka secara intelektual dengan tugas-tugas akademik yang banyak. Dalam penelitian ini yang disebut dengan mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang pulang kerumah orang tuanya maksima 2 kali setahun dan menempuh pendidikan tinggi di kota Bukittinggi, Sumatra Barat. Bukittinggi sebagai kota wisata juga memiliki visi sebagai kota pendidikan 2020, untuk mencapai tujuan tersebut di Bukittinggi terdapat 18 perguruan tinggi untuk menampung mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi di Bukittinggi (dikbud.bukittinggikota.go.id). Rata-rata mahasiswa yang memilih untuk kuliah di Bukittinggi mengatakan bahwa Bukittinggi adalah kota yang sejuk dan nyaman untuk belajar dan merupakan kota yang tenang, selain itu juga terdapat banyak objek wisata yang dapat dikunjungi jika merasa lelah belajar.

Terlepas dari banyaknya keuntungan menjalani pendidikan di Bukittinggi, mahasiswa rantau yang berasal dari luar Sumatra Barat sedikit

banyaknya akan menemukan kesulitan, seperti yang dijelaskan oleh Jayusman (2018) bahwa mahasiswa yang pergi keluar daerah untuk menempuh pendidikan akan mengalami masa-masa kesulitan dalam penyesuaian bahasa daerah, kesulitan dalam mengartikan ekspresi karena terdapat perbedaan cara berbicara. Selain itu faktor jauh dari keluarga, dan juga faktor lingkungan yang baru. Hal ini dapat menjadi salah satu indikator kecemasan dan tekanan pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi (2008) menjelaskan bahwa ada faktor lain yang menyebabkan stress selain faktor keluarga, lingkungan, dan ekonomi. Faktor tersebut adalah tekanan yang ditimbulkan oleh stressor kuliah, yaitu penilaian, banyaknya tugas kuliah, dan keadaan ekonomi dirantau. Hal ini diperkuat dengan temuan Legiran, Azis dan Bellinawati (2015) terhadap 240 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang berdomisili tidak bersama orang tua mengalami stres sebanyak 24,6%.

Beban tersebut ditambah lagi dengan beban menyusun skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tuntutan yang berat untuk menyelesaikan studi sesuai dengan minat yang mereka pilih sebagai salah satu bentuk pertanggung jawaban pendidikan kepada orang tua mereka. Menulis tugas akhir berupa skripsi ini merupakan suatu permasalahan yang banyak menimbulkan stress pada mahasiswa tingkat akhir, dimana mereka merasa kesulitan dalam menuangkan ide-ide kedalam bentuk tulisan, prestasi akademik yang kurang mendukung, dan kurangnya

minat mahasiswa dalam bidang penelitian (Astuti & Hartati, 2013). Adanya tekanan dalam menyelesaikan skripsi, juga dapat dikarenakan kesulitan dalam menentukan judul skripsi, sulit menemukan *literature* dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan menemui dosen pembimbing (Gunawati, Hartati, Listiara; 2006). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa orang mahasiswa rantau yang ada di jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang mereka menyatakan bahwa tinggal jauh dari orang tua kadang membuat semangat mereka untuk mengerjakan skripsi menurun karena tidak berada dekat dengan orang tua dan keluarga mereka dirumah.

Dari permasalahan diatas, menunjukkan mahasiswa rentan terhadap stress dan tekanan psikologis selama masa pengerjaan skripsi. Dari banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini membuatnya tidak dapat menentukan cara penyelesaian masalah dengan baik akibat tekanan yang dirasakannya (Jayusman; 2018). Untuk menghadapi tekanan yang dihadapinya, mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* yang akan merepresentasikan proses dimana individu mencoba mengolah tekanan yang di dapatkan baik tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun yang berasal dari lingkungan dengan kemampuan yang mereka miliki untuk menghadapi situasi yang tidak mengenakkan (Cohen & Smet, 1994). Hal ini menjelaskan bahwa setiap mahasiswa memiliki strategi penyelesaian masalah yang berbeda, perbedaan tersebut terlihat dari strategi penyelesaian masalah yang diambil. King (2016) menambahkan bahwa proses *coping stress* melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk

menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau menguranginya. *Coping stress* akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa bertindak ataupun bersikap (Rizky, Zulharman & Risma, 2014).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* memiliki dua macam yaitu *problem focused coping*, adalah perilaku *coping* untuk mengurangi stres, individu akan mengatasi masalahnya dengan mempelajari cara-cara dan alternatif baru ataupun meminta pendapat dan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Kemudian, yang kedua adalah *emotional focused coping*, yaitu berorientasi dengan tindakan yang menjauh dari permasalahan tersebut. Dimana individu akan merefleksikan keadaan dimana seandainya dia tidak dihadapkan dengan permasalahannya dan berada di kondisi yang menyenangkan. Kedua strategi *coping* ini tidak dapat dibandingkan karena keduanya sama-sama memiliki kekurangan dan kelebihan (Smet, 1994). Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syarkiki dan Arianti (2014) penggunaan *problem focused coping* pada bidang pendidikan dirasa lebih efektif karena mampu menurunkan prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa akan fokus menyelesaikan permasalahan akademiknya dengan fokus untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya.

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa strategi *coping* dapat dikatakan efektif apabila berhasil mengurangi kegelisahan dan kecemasan yang dirasakan individu. Sebaliknya strategi *coping* yang tidak efektif lebih kepada sifat penghindaran dari masalah dan tidak mengakui ada sesuatu yang salah

sehingga mengabaikan masalah tersebut (Baron & Bryne, 2005). Dimana dalam hal pengerjaan skripsi yang dimaksud dengan strategi *coping* yang efektif adalah yang menggunakan *problem focused coping*, karena masalah yang dihadapi karena pengerjaan skripsi masih dapat diubah atau dikontrol. Individu yang menggunakan *problem focused coping* dalam pengerjaan skripsi mereka akan fokus pada tindakan yang menyelesaikan masalah dan pada kondisi yang dapat diubah. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang mengatakan bahwa strategi coping yang berfokus pada masalah lebih mungkin dilakukan apabila kondisi lingkungan dinilai dapat diubah, sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosional dilakukan ketika tidak ada lagi upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang menekan atau menantang.

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan memahami bahasa, tugas kuliah dan skripsi adalah pemicu tekanan dan stress yang dialaminya. Hal ini membuatnya rela sampai tidak tidur seharian demi menyelesaikan tugas kuliah dan skripsi agar cepat selesai. Mereka kebanyakan menghabiskan waktu semalaman untuk membaca *literature* dan bercerita kepada teman agar menemukan cara terbaik untuk menyelesaikan skripsi mereka. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa tersebut menggunakan *problem focused coping*.

Dalam pengerjaan skripsi, sebagaimana dijelaskan dengan hasil wawancara diatas bahwa skripsi merupakan tugas yang paling berat selama menjalani masa kuliah oleh kebanyakan mahasiswa. Penggunaan *problem*

focused coping dirasa tepat untuk digunakan pada saat mengerjakan skripsi karena mahasiswa berusaha mempelajari keterampilan baru dan mencari cara penyelesaian masalah yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan skripsi yang sedang dihadapinya. Menurut Arbidiati (dalam Diah P., 2010) seseorang yang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk menyelesaikan permasalahannya akan cenderung lebih fokus dan berusaha mencari cara, serta alternatif cara agar permasalahan tersebut cepat terselesaikan. Sementara orang yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* akan lebih cenderung kepada mengontrol emosi yang tidak menyenangkan dengan mencari sisi baik dari masalah tersebut, mencari simpati dan pengertian dari orang lain atau mencoba menghindar dan mencoba melupakan masalahnya tersebut yang dalam hal ini adalah pengerjaan skripsi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa orang mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* ketika mereka menemukan masalah yang berat pada pengerjaan skripsi, mereka berusaha mencari simpati dan pembelaan diri dan kemudian menjadi malas untuk mengerjakan skripsinya. Berbeda dengan mahasiswa yang cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika mereka menemukan masalah yang berat pada saat pengerjaan skripsi, mereka cenderung akan membuat perencanaan langkah-langkah apa saja yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan penyusunan skripsi tersebut.

Penggunaan strategi *problem focus coping* untuk penyelesaian masalah yang pertama kali adalah berusaha untuk menghibur dan memotivasi diri mereka sendiri. Untuk memotivasi diri sendiri, mereka membutuhkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan mereka. Oleh karena itu dukungan sosial menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar terhindar dari stress. Hal ini didukung dengan temuan Smert (1994) salah satu cara untuk meredakan stress adalah dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya. Karena teman sebaya merupakan orang yang paling dekat dengan mahasiswa yang tinggal di rantau, dan mereka akan merasa memiliki beban yang sama sehingga merasa dekat secara *emotional*.

Menurut Sarafino (2010) dukungan sosial yaitu kesenangan yang dirasakan oleh seseorang atas perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima dari orang lain. Berdasarkan penelitian Kumalasari dan Ahyani (2012) Dukungan sosial lebih kepada bagaimana seorang individu memaknai bantuan dan rangkulan yang diberikan oleh orang lain kepadanya. Dukungan sosial juga berperan penting dalam meminimalisasi *stress* dan efek negatif pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi yang ditunjukkan dengan menurunnya tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Dewayani, Sukarlan, Tunip; 2011). Menurut Wentzel (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) dukungan sosial berasal dari orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan, rekan kerja, saudara, dan teman-temannya. Salah satu dukungan sosial yang sangat berpengaruh bagi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi adalah dukungan sosial teman sebaya.

Teman sebaya merupakan remaja yang memiliki tingkat umur atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2007). Menurut Papalia (2008) Kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen dan *setting* untuk mendapatkan independensi dari orang tua. Selain itu Coopersmith (1998) menambahkan bahwa ciri-ciri orang yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya adalah mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Begitu juga sebaliknya individu yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan menunjukkan perilaku kurang percaya diri, cemas, pasif, serta menarik diri dari lingkungan.

Berdasarkan penjelasan diatas, gambaran pertemanan sebaya ini memungkinkan mereka untuk saling membantu dalam menghadapi kesulitan termasuk kesulitan saat menghadapi skripsi ketika mereka jauh dari orang tua karena kesaamaan pengalaman yang mereka hadapi. Kesamaan pengalaman ini membuat mahasiswa rantau cenderung lebih dekat dengan teman sebaya karena mereka sama-sama mengalami kesulitan dan saling menguatkan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, salah satu responden menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh baginya untuk bangkit kembali saat sudah mulai menyerah untuk mengerjakan skripsi, mereka saling memotivasi dan mencari jalan keluar dari kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang mereka hadapi agar dapat keluar dari

masalah tersebut, serta mengingatkan tujuan awal mereka untuk kuliah adalah untuk membanggakan orang tua mereka dirumah.

Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan *problem focused coping* diantaranya adalah yang dilakukan Listiana (2009) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping*. Penelitian lain yang dilakukan Suwarsih dan Handayani (2017) tentang optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana juga terdapat hubungan yang signifikan antara orang yang optimis cenderung akan menggunakan *problem focused coping* untuk penyelesaian skripsinya. Kadili (2018) pada penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Erlangga (2017) menyatakan mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi jika mendapat dukungan sosial dari teman sebaya maka mereka akan merasa dirinya dicintai, dan dihargai. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat dirasa memberikan dampak positif untuk meredakan tekanan yang pada saat mengerjakan skripsi, karena teman sebaya lah yang paling dekat dan dapat memberikan arahan untuk mengatasi masalah yang dihadapi bagi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, namun peneliti belum menemukan penelitian yang membahas seberapa besar teman sebaya berkontribusi terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan permasalahan tersebut

peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar **kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi**

B. Rumusan Masalah

Seberapa besar kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah keragaman penelitian di bidang Psikologi Sosial serta dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi sehingga dapat menjadi acuan untuk mendampingi mahasiswa saat sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi untuk menentukan strategi coping yang efektif dengan bantuan dan dukungan dari lingkungan terutama teman sebaya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Problem Focused Coping*

1. Pengertian *Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara tetap yang digunakan untuk mengelola tekanan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri yang dirasa melebihi batas kemampuan individu. *Coping* terdapat dua jenis yaitu *coping* secara yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. fungsi *coping* tersebut adalah untuk menjelaskan perbedaan keefektifan *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi pada individu.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif yang ada secara efisien, kemudian untuk selanjutnya bertindak. Kemudian Smet (1994) menjelaskan bahwa *problem focused coping* adalah usaha individu untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Atkinson (2007) juga menjelaskan bahwa *Problem-Focused Coping* merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif

berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan suatu upaya coping yang dilakukan individu untuk mengatasi stressor atau permasalahan yang berfokus pada penyelesaian masalah tersebut secara langsung.

2. Aspek *Problem-Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan tiga aspek yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:

- a. *Seeking informational support* (mencari dukungan informasi), yaitu individu perlu memperoleh informasi mengenai masalah yang sedang dihadapi dari orang lain
- b. *Confrontive coping (konfrontasi)*, yaitu mengubah keadaan untuk menyelesaikan masalah dengan berani untuk mengambil resiko
- c. *Planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah), yaitu usaha individu menganalisis keadaan atau situasi untuk memecahkan masalah dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, maka aspek penggunaan *problem focused coping* pada penelitian ini didasari oleh aspek-aspek *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman karena pada aspek ini lebih ringkas dan lengkap yang terbagi menjadi tiga aspek yaitu *seeking informational support, confrontive coping dan planful problem solving*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah:

a. Kesehatan dan Energi (*health and energy*)

Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi *coping* pada individu dan juga stres. Apabila individu dalam keadaan rapuh, sakit, lelah, lemah, tidak mampu melakukan *coping* dengan baik. Sehingga kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan strategi *coping* pada individu.

b. Keyakinan yang positif (*positive beliefs*)

Penilaian diri secara positif dianggap sebagai sumber psikologis yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi harapan dan upaya dalam melakukan strategi *coping* pada kondisi apapun. Sehingga penilaian mengenai keyakinan yang positif merupakan sumber strategi *coping*.

c. Kemampuan Pemecahan Masalah (*problem solving skill*)

Kemampuan pemecahan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan pada individu, mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif dengan baik agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan pada masing-

masing individu, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.

d. Keterampilan sosial (*social skills*)

Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi *coping* karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga individu membutuhkan untuk bersosialisasi. Keterampilan sosial merupakan cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain, juga dengan keterampilan sosial yang baik memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainnya, dan secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi sosialnya dengan individu lain.

e. Dukungan sosial (*social support*)

Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu dalam mengatasi stres, terapi perilaku, epidemiologi sosial.

f. Sumber material (*material resources*)

Sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi *coping* pada individu. Secara umum masalah keuangan dapat memicu stres individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi *coping* untuk bertindak. Salah satu manfaat material bagi individu mempermudah individu dalam kepentingan

hukum, medis, keuangan dan lain-lain. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stres.

4. Jenis-jenis *Problem Focused Coping*

Menurut Parker dan Endler (dalam Elfida & Nesfvi, 2009) ada lima jenis dalam *problem focused coping*, yaitu:

a. Perilaku aktif mengatasi stres (*active coping*)

suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stres atau mengurangi akibatnya.

b. Perencanaan (*planning*)

Suatu usaha individu untuk menghilangkan sumber stres dengan cara memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi sumber stres tersebut.

c. Penekanan kegiatan lain (*suppression of competing*),

Usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktivitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialaminya.

d. Pengendalian perilaku mengatasi stres (*restrain coping*)

Latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak.

e. Mencari dukungan sosial berupa bantuan (*seeking support for instrumental reasons*)

Usaha individu untuk mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.

Jadi dari beberapa faktor yang memepengaruhi kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa, peneliti memfokuskan pada dukungan sosial khususnya dukungan sosial teman sebaya yang mempengaruhi *problem focused coping* pada mahasiswa rantau

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan diri individu atau sekelompok orang kepada individu. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Sarason (1983) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dirasakan individu. Keberadaan orang lain tersebut dapat membuat individu merasa bahwa ada individu yang dapat diandalkan, peduli, menghargai dan mencintai individu tersebut.

Menurut Baron dan Byrne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang berasal dari teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang terdekat seperti teman, pasangan, dan keluarga. Baron dan Byrne (2005) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang yang dicintai, dihormati dan dihargai, serta bagian dari hubungan dan kewajiban bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah persepsi seseorang tentang dorongan dan rasa diayomi yang didapatkan dari orang lain. Dengan dorongan dan motivasi yang didapatnya tersebut, seorang individu merasakan dia disayangi, dihargai dan dicintai oleh orang disekitarnya.

2. Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan anak-anak atau remaja dengan tingkat usia dan kedewasaan yang sama (Santrock, 2003). Terdapat kelompok-kelompok yang terbentuk pada masa remaja: chums (sahabat karib), cliques (komplotan), crowds (kelompok banyak remaja), kelompok yang diorganisir dan gangs.

a. *Chums* (sahabat karib)

Merupakan suatu kelompok remaja dimana dalam kelompok tersebut terdapat ikatan persahabatan yang sangat kuat. Biasanya terdiri dari 2-3 remaja dengan jenis kelamin sama, memiliki minat dan cita-cita yang mirip sehingga membuat remaja tersebut sangat akrab meskipun terkadang ada perselisihan namun dengan mudah mereka lupakan. Misalnya teman sekamar.

b. *Cliques* (komplotan)

Biasanya terdiri dari 4-5 remaja yang memiliki minat, kemampuan yang relatif sama. Cliques biasanya terjadi dari penyatuan dua pasang sahabat karib (chums) yang terjadi pada tahun pertama pada remaja awal.

c. *Crowds* (kelompok banyak remaja)

Kelompok ini lebih besar dari pada kelompok cliques, karena biasanya dari chums menjadi cliques kemudian terbentuklah crowds. Terdapat jenis kelamin berbeda, keragaman minat serta kemampuan dan kemauan diantara anggota crowds. Hal yang sama mereka miliki adalah rasa takut diabaikan atau tidak diterima oleh teman-teman crowds karena adanya keragaman tersebut sehingga ia sangat membutuhkan penerimaan teman sebayanya.

d. Kelompok yang diorganisir

Kelompok ini dibentuk dan diorganisir oleh orang dewasa biasanya melalui lembaga-lembaga tertentu misalnya sekolah atau yayasan. Kelompok ini timbul karena adanya kesadaran dari orang dewasa bahwasanya remaja sangat membutuhkan penyesuaian pribadi dan sosial, penerimaan dan ikut serta dalam kelompok-kelompok. Anggota kelompok ini terdiri dari remaja-remaja, baik yang telah memiliki sahabat dalam kelompok tersebut maupun yang belum mempunyai kelompok.

e. *Gangs*

Merupakan kelompok yang terbentuk dengan sendirinya yang pada umumnya merupakan akibat pelarian dari keempat jenis kelompok diatas. Anggota gangs dapat berlainan jenis kelamin dan dapat pula sama.

Karena remaja lebih banyak berada diluar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapatlah dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan,

dan perilaku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Jadi, teman sebaya adalah sekelompok orang yang memiliki rentang umur yang sama atau mempunyai selisih umur yang tidak terlalu jauh, biasanya mereka akan memiliki kemiripan pola pikir, penampilan, perasaan antar pribadi.

3. Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino (2010) membedakan empat jenis atau empat aspek dukungan sosial

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, peduli dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan.

2. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan hormat (penghargaan) positif, dorongan untuk maju atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan orang lain, seperti orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah harga diri).

3. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, misalnya memberi pinjaman uang ketika dibutuhkan atau menolong dengan pekerjaan ketika mengalami stres.

4. Dukungan informatif

Dukungan informatif mencakup dukungan yang berupa nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

4. Faktor Terbentuknya Dukungan Social Teman Sebaya

Myers (Wahyuni 2018) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, yakni sebagai berikut :

- a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku social antara cinta, pelayanan dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan

C. Dinamika Dukungan Sosial Dengan Kecenderungan *Problem Focused Coping*

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib di selesaikan seorang mahasiswa untuk mendapat gelar sarjana. Skripsi adalah sebagai bahan evaluasi bagi kemampuan seorang mahasiswa selama kuliah di perguruan tinggi (Sipayung, 2016). Skripsi disusun dengan buku referensi yang tepat dan dengan berdasarkan

prosedur yang berlaku. Ketepatan dan kecakapan dalam menyusun skripsi adalah suatu tantangan bagi mahasiswa akhir.

Perjuangan menyusun skripsi ini tidaklah semudah menyusun laporan atau sejenisnya. Menulis skripsi membutuhkan niat yang kuat, ketekunan, semangat belajar yang tinggi, dan kerja keras agar skripsi dapat selesai tepat waktu (Sipayung, 2016). Banyak permasalahan yang dihadapi mahasiswa pada masa pengerjaan skripsi diantaranya adalah kesulitan menemukan literatur yang tepat, kecemasan dalam menemui dosen pembimbing, dan dana dan kemampuan yang terbatas (Astuti & Hartati, 2013). Dalam mengerjakan skripsi juga dibutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti dari teman sebaya karena mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua. Sebagai mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua membuat mereka kekurangan dukungan sosial yang berasal dari keluarga dekat, untuk itu teman sebaya adalah orang yang paling mungkin untuk memberikan dukungan secara fisik dan psikologis kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat menyelesaikan permasalahan terkait skripsi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2017) bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa rantau.

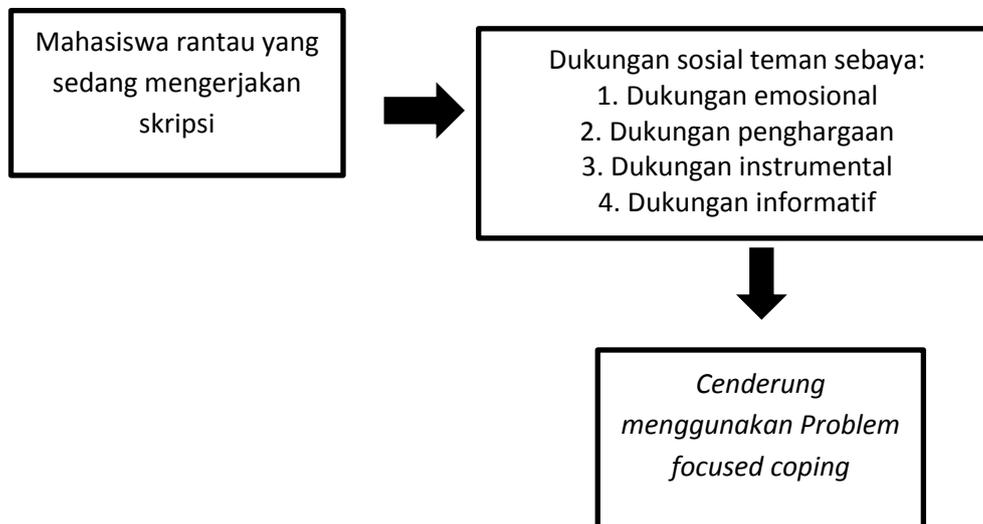
Teman sebaya memungkinkan sebagai sumber dukungan sosial bagi mahasiswa rantau, karena menurut Santrock (2007) menyatakan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya, karena teman sebaya dirasa memberi kenyamanan, simpati, dan tanggapan yang diharapkan kepada mahasiswa rantau yang memungkinkan mereka untuk berbagi perasaan seperti kebingungan, marah dan takut. Selain itu teman sebaya juga memeberikan

pengaruh dalam keputusan pemilihan coping stress yang disebabkan oleh skripsi. Sebagaimana diketahui, coping stres terbagi dua, yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). *Problem focused coping* dirasa lebih cocok digunakan dalam pemecahan masalah yang disebabkan oleh skripsi karena mencari akar dari masalah tersebut dan berfokus untuk mencari cara-cara terbaik agar masalah tersebut dapat terselesaikan. *Problem focused coping* juga digunakan pada situasi yang dapat diubah seperti saat mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadili (2018) dan Suwarsih (2017) yang menyatakan bahwa *problem focused coping* berdampak positif dalam penyelesaian masalah terkait.

Dalam pemilihan strategi coping teman sebaya juga memberikan pengaruh, karena teman sebaya adalah sumber dukungan sosial mahasiswa rantau, sedikit banyaknya akan mempengaruhi kecenderungan pemilihan coping stres. Ketika seseorang memiliki dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif yang baik dari teman sebaya, maka akan mempengaruhi kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar kontribusi teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan dinamika diatas yang telah menjelaskan mengenai hubungan kecenderungan penggunaan *problem focused coping*, ketika mahasiswa rantau mendapatkan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif dari teman sebaya mereka, maka akan mempengaruhi *problem focused coping* mahasiswa rantau tersebut.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

E. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat kontribusi dukungan sosial teman sebaya dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi

H0 : Tidak terdapat kontribusi dukungan sosial teman sebaya dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data mengenai kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan hasil bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Bukittinggi memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi khususnya pada aspek dukungan informatif
2. Sebagian besar mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi memiliki kecenderungan *problem focused coping* yang tinggi khususnya pada aspek *planful problem solving*, yang mencakup saat menganalisis keadaan dan mencari cara penyelesaian masalah yang paling tepat
3. Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 60,5% terhadap kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bukittinggi

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dikemukakan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan juga menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman sebaya agar dapat saling membantu, saling mensupport dan saling berbagi informasi saat masa pengerjaan skripsi

2. Diharapkan pada teman sebaya, lebih sering memberikan bantuan langsung kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, karena pemberian bantuan langsung dirasa lebih dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
3. Diharapkan kepada pihak kampus memiliki keterbukaan informasi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi
4. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, berhubung subjek pada penelitian ini tergolong sedikit karena susahny menemukan subjek di kampus, dapat dipertimbangkan untuk memberikan angket secara online agar dapat menjangkau subjek yang jarang berada di kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta No.2 ISBN : 0854-1981*.
- Astuti , T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi Fenomenis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip, Vol. 12, (No. 2)*, 1-6.
- Atkinson, R. (2007). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala Psikologi (jilid 2)*. Jakarta: Pustaka pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh jilid 2*. Jakarta: Erangga.
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Social Support and Health*. London: Academic Press.
- Coopersmith, S. (1998). *The Antecedent of Self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Dewayani, A., Sukarlan, A., & Turnip, S. (Desember 2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara, Sosial humaniora Vol. 15, No. 2*, 86-93.
- Dewi, M. P. (2008). Stress pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 13 No.1*.
- Diah P., M. F. (2010). Perbedaan problem focused coping pada pria dan wanita yang menjalani pacaran jarak jauh di Masa dewasa awal. *Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Erlangga, N. P. (2017). Dukungan sosial dari teman sebaya pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi Universitas Sanatha Dharma Yogyakarta*.
- Gunawati, H. S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip, Vol. 3, No. 2*.
- Hendrawan, D. (2017). *daftar perguruan tinggi di Bukittinggi*. Bukittinggi: disbud.bukittinggi.go.id. Retrieved from <http://www.disbud-bukittinggi.go.id>
- Jayusman, R. A. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Skripsi Universitas Islam Indonesia*.