

## PERAN STRATEGI *COPING* DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TUGAS AKHIR

### [The Role of Coping Strategies and Parental Social Support on Final Project Students Academic Stress]

Semarlin Oktoviana Mamo<sup>1)</sup>, Fransiska Nggeong<sup>2)</sup>, Fredericksen Victoranto Amseke<sup>3)\*</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

*dedyamseke@iaknkupang.ac.id (corresponding)*

#### ABSTRAK

Stres akademik mahasiswa sangat penting sebagai respon tubuh dalam menghadapi tuntutan akademik dalam hal ini tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai pengalaman stres yang menjadi kekuatan dalam diri mahasiswa untuk dikelola dengan baik. Stres akademik dipengaruhi oleh strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua sebagai faktor eksternal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala strategi *coping*, skala dukungan sosial orang tua dan skala stress akademik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 78 mahasiswa pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir sebesar 46,6%. Strategi *coping* berkontribusi 20% dan dukungan sosial orang tua berkontribusi 26,6% terhadap stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi strategi *coping* dan peran dukungan sosial orang tua yang positif maka dapat meningkatkan stres akademik mahasiswa sebagai kekuatan untuk mengelola stres akademik dalam mengerjakan tugas akhir dengan baik.

**Kata kunci:** *strategi coping; dukungan sosial orang tua; stress akademik*

#### ABSTRACT

*Student academic stress is very important as the body's response to facing academic demands, in this case the demand to complete a final assignment or thesis as a stressful experience which becomes a strength within the student to be managed well. Academic stress is influenced by coping strategies and parental social support as external factors. This research uses quantitative methods. Data collection tools used a coping strategy scale, parental social support scale and academic stress scale. The participants in this research were 78 students in the Christian Religious Education study program at the Kupang State Christian Religion Institute. The data analysis technique uses multiple regression analysis. The results of this research prove that coping strategies and social support have a positive and significant effect on students' academic stress in completing their final assignments by 46.6%. Coping strategies contributed 20% and parental social support contributed 26.6% to students' academic stress in completing their final assignments. The higher the coping strategies and the role of positive social support from parents, the more it can increase students' academic stress as a strength to manage academic stress in doing their final assignments well.*

**Keywords:** *coping strategies; parental social support; academic stress*

#### PENDAHULUAN

Schunk, Pintrich dan Meece (2020) menuliskan mahasiswa perguruan tinggi yang melakukan regulasi diri dalam belajar dan mereka secara sistematis mengatur perilaku yang di buat dalam mengontrol terjadinya proses yang dilakukan dalam mengerjakan tugas akhir harus benar-benar

optimis dalam mengambil keputusan yang diambil oleh setiap mahasiswa. Sesuai dengan kemampuannya sebagai seorang yang berada dalam jenjang perguruan tinggi dalam melaksanakan tugas akhir mahasiswa dilandai oleh berbagai masalah yang dilalui dalam pribadi tiap mahasiswa sesuai dengan apa yang dikerjakan dalam tugas akhir yang ditempuh dalam masa proses menuju sarjana. Tetapi ada masalah yang dihadapi oleh setiap mahasiswa yaitu masalah dalam menyelesaikan tugas akhir dalam penyelesaian tugas akhir skripsi masalah yang dilalui setiap mahasiswa seperti mengalami stres dalam pribadinya, yang menyebabkan tekanan dalam dirinya yang dinamakan stress. Stres yang berasal dari proses pelaksanaan pendidikan di perguruan tinggi yang dialami oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik (Bataineh, 2013).

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik adalah suatu keadaan dimana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Wilks (2008) berpendapat stres akademik adalah hasil kombinasi dari tuntutan yang berhubungan dengan akademis dan melebihi sumber daya adaptif yang tersedia untuk individu tersebut. Menurut Wilks dan Spivey (2010) penyebab utama stres akademik yang dialami mahasiswa yaitu banyaknya tugas, tidak cukup waktu untuk menyelesaikan tugas, kesulitan keuangan, dan tekanan untuk berprestasi tinggi.

Menurut Towben dan Cohen (Hamaideh, 2011), stres akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi topik yang menarik bagi peneliti selama bertahun-tahun. Berdasarkan survei *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu hambatan mahasiswa dalam mencapai performa akademik yaitu stres akademik. Dari 97,357 mahasiswa yang mengikuti survey, 32 persen stres akademik mengakibatkan gagal ujian, mengulang mata kuliah ataupun kuliah yang tidak selesai (*drop out*) (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Menurut Agolla dan Ongori (2009) dalam penelitiannya di Universitas Bostwana juga menemukan efek stres terhadap mahasiswa, yaitu diantaranya mahasiswa mengalami masalah pencernaan dengan presentase 88%, 75% mengalami kecemasan di rumah dan di kampus, 77% mengalami ketegangan atau sakit kepala, 85% tidak dapat berhenti berfikir mengenai permasalahan mereka atau tidak dapat merasa tenang, 88% memiliki masalah dalam berkonsentrasi.

Penelitian lain yang dilakukan Purwati (2012) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia memiliki tingkat stres akademik dengan hasil 12,5% tergolong normal, 30,8% tergolong ringan 43,3% tergolong rendah, 11,5% tergolong berat dan 19% sangat berat. Berdasarkan *College Health Assessment* (2013) melaporkan bahwa hampir setengah (46,3%) dari semua mahasiswa yang disurvei mengalami stress akademik yang mengakibatkan trauma dan kewalahan dalam hal tanggung jawab akademis mereka. Felsten dan Wilcox (1992) menuliskan bahwa stress akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada kesehatan mental, fisik, dan kemampuan mereka untuk melakukan tugas perkuliahan secara efektif.

Menurut Hamaideh (2011) stres akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi salah satu faktor yang harus dijalankan dalam setiap pribadi dalam kehidupan mahasiswa yang berhubungan dengan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul dari diri seseorang. Dalam menjalankan proses pendidikan yang dilalui oleh setiap mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, sehingga dapat menimbulkan berbagai macam ciri-ciri stres akademik. Ciri-ciri stres akademik seperti emosi, gelisah, cemas, sedih, depresi, cepat bosan dalam mengerjakan tugas akhir dan akhirnya mahasiswa merasa harga dirinya rendah dan tidak percaya diri dalam melakukan atau mengerjakan tugas akhir. Tetapi ada solusi yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik sehingga mahasiswa merasa tenang dan berpegang pada tujuannya sebagai seorang mahasiswa yaitu menggunakan strategi *coping*.

Dalam suatu kesempatan, Hanoem (2014) mendefinisikan strategi *coping* adalah cara untuk mengatasi masalah dalam perilaku individu untuk mengatasi masalah dalam melakukan suatu kegiatan yang aktif, yang dapat dilakukan sesuai dengan keadaan yang dialami, serta mendorong masalah untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang seperti dalam menyelesaikan tugas akhir, caranya seperti mendengarkan musik, membagi waktu dalam mengerjakan tugas akhir, masuk perpustakaan untuk mencari buku yang judulnya sesuai. Berdoa sebelum mengerjakannya, serta melakukan berbagai cara yang bisa dirasakan baik disaat berada dalam proses pencapaian tugas akhir yang rumit bagi mahasiswa. Dan strategi *coping* juga mempunyai kemampuan untuk menoleransi dan mengendalikan stres baik secara fisik maupun mental dan dengan menggunakan strategi *coping*

mahasiswa juga harus mendapatkan dukungan sosial dalam dirinya yaitu dukungan sosial dari orang tua.

Amseke (2018) menuliskan bahwa dukungan sosial orang tua adalah dukungan sosial yang paling utama dalam kehidupan manusia sebagai manusia sosial dalam hubungan interaksi antara orang tua dengan anak. Yang akan membantu anak dalam memecahkan masalahnya terutama pada anaknya yang berada dalam proses perguruan tinggi, dalam mengerjakan tugas akhir yang dikerjakan. Selain itu dukungan sosial dapat dijadikan pelindung untuk melawan perubahan peristiwa kehidupan yang berpotensi penuh dengan stres yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dalam pribadi tiap individu karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri antara lain, dukungan sosial yang diberikan dari orang tua kepada anak sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, maka orang tua memberikan dukungan yang memberi pengertian dan menolong individu dalam mengerjakan setiap apa yang dikerjakan oleh individu tersebut. Orang tua juga salah satu dukungan sosial yang di dapatkan dari individu tersebut yang mendukung dalam hal positif yang harus disyukuri dalam menghadapi tekanan yang sedang dihadapi.

Hasil penelitian terdahulu yang diteliti oleh Rukmana (2019) berkaitan dengan *coping*, dukungan sosial orang tua dan stres akademik menulis bahwa mahasiswa sangat tertekan dalam menghadapi tugas akhir yang ditempuh dalam masa proses mencapai tugas akhir yang dijalankan mahasiswa yang menjalankannya sangat berat dalam proses menuju pencapaian skripsi yang mahasiswa jalani, mahasiswa harus bisa menguatkan dirinya dalam menghadapi tugas akhir yang dijalankan seperti mengatasi permasalahan hidup yang begitu rumit di saat berada dalam proses yang dihadapi oleh mahasiswa.

Dari fenomena masalah berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa tugas akhir di Program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang, ditemukan mengalami stres yang dialami dalam mengerjakan tugas akhir. Stres yang dialami oleh mahasiswa seperti gelisah, jenuh, malas, capek, depresi, mengalami kendala dalam keuangan, kendala dengan dosen, dan stres menunggu balasan dari dosen, stres karena salah mengambil judul akhirnya dosen tidak menyetujuinya, dan membuat mahasiswa merasa malas dalam mengerjakan tugas akhir yang mahasiswa alami. Stres yang dialami mahasiswa sangat membuat pribadinya merasa putus asa dalam mengerjakan tugas akhir yang dikerjakan oleh mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian ini adalah *ex post facto*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 78 mahasiswa semester delapan sampai sebelas yang sedang mengerjakan tugas akhir pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi *coping*, dukungan sosial orang tua dan stress akademik mahasiswa tugas akhir. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala strategi *coping* yang menggunakan alat ukur yang bernama Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver (1997) yang memiliki 28 butir yang mengandung berbagai pikiran dan tindakan yang digunakan untuk menghadapi tuntutan pada kondisi stres. Skala ini dikembangkan berdasarkan dimensi strategi *coping* yang terdiri dari *problem focus coping*, *emotion focus coping* dan *maladaptive coping* yang mengukur 14 sub dimensi (yaitu self-distraction, active coping, denial substance use, use of emotional support, use of instrumental support, behavioral disengagement, venting, positive reframing, planning, humor, acceptance, religion and self-blame) dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,839.

Skala dukungan sosial orang tua menggunakan instrumen *the social support parent* yang dikembangkan oleh Amseke, Daik dan Liu (2021) meliputi aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan sosial orang tua memiliki 20 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,954. Skala stres akademik menggunakan instrumen *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* disusun oleh Gadzella (1994) dan telah

dimodifikasi dengan lima dimensi yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self imposed* yang memiliki 20 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,954. Teknik analisis data adalah analisis regresi berganda dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 22.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi statistik data strategi *coping*, dukungan sosial orang tua dan stress akademik mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Kategori Dukungan Strategi *Coping***

Kategori	Range	N	%
Sangat Rendah	39 – 51	6	7,7%
Rendah	52 - 64	10	12,8%
Tinggi	65 – 77	20	25,7%
Sangat Tinggi	78 – 90	42	53,8%

Tabel 1 menunjukkan penyebaran skor strategi *coping* berdasarkan penilaian mahasiswa. Diperoleh skor sangat tinggi sebesar 53,8% (42 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 25,7% (20 mahasiswa), kategori rendah sebesar 12,8% (10 mahasiswa), dan kategori sangat rendah sebesar 7,7% (6 mahasiswa). Perbedaan skor strategi *coping* berkembang sebagai respon penilaian mahasiswa sebagai remaja dalam mengerjakan tugas akhir dalam perkuliahan. Menurut Nieve (2014) menuliskan strategi *coping* sebagai kewaspadaan, perhatian dan pemantauan seseorang yang mengacu pada upaya kognitif untuk menganalisis atau mengubah pemikiran seseorang tentang masalah. Strategi *coping* dapat digambarkan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan spesifik atau stressor yang melebihi sumber daya yang tersedia (Dressler, 1991). Menurut Bahramizade dan Besharat (dalam Nieve, 2014) mengemukakan strategi *coping* sebagai upaya seseorang yang tekun dalam menyelesaikan dan mengelola stressor. Oleh karena itu, pentingnya pengelolaan tekanan stres dari tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun di luar diri dalam menghadapi kondisi hidup, dalam hal ini pentingnya mahasiswa untuk mengelola stres sebagai strategi *coping* dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi dengan baik.

**Tabel 2. Hasil Kategori Dukungan Sosial Orang Tua**

Kategori	Range	N	%
Sangat Rendah	27 – 37	5	6,4%
Rendah	38 - 48	15	19,2%
Tinggi	49 – 59	25	32,1%
Sangat Tinggi	60 – 70	33	42,3%

Tabel 2 menunjukkan skor dukungan sosial orang tua berdasarkan penilaian mahasiswa. Diperoleh skor sangat tinggi sebesar 42,3% (33 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 32,1% (25 mahasiswa), kategori rendah sebesar 19,2% (15 mahasiswa), dan kategori sangat rendah sebesar 6,4% (5 mahasiswa). Perbedaan skor dukungan sosial orang tua berkembang sebagai respon penilaian mahasiswa sebagai remaja dalam berinteraksi dengan orang tuanya sebagai ikatan sosial emosi dalam keluarga. Menurut Amseke (2018) dukungan sosial orang tua berfungsi memberikan penguatan bagi anak dalam menumbuhkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, memberikan kasih sayang, perhatian, penghargaan dan eksplorasi dalam kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri pada siswa untuk menghadapi situasi baru dan tantangan di dalam kehidupannya. Oleh karena itu, pentingnya peran dukungan sosial orang tua yang bernilai penting untuk anaknya sebagai mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi dengan baik.

**Tabel 3. Hasil Kategori Stres Akademik Mahasiswa**

Kategori	Range	N	%
Sangat Rendah	83 – 94	7	8,9%
Rendah	95 - 106	10	12,8%
Tinggi	107 – 118	25	32,1%
Sangat Tinggi	119 – 130	36	46,2%

Tabel 3 menunjukkan penyebaran skor stres akademik mahasiswa. Diperoleh skor sangat tinggi sebesar 46,2% (36 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 32,1% (25 mahasiswa), kategori rendah sebesar 12,8% (10 mahasiswa), dan kategori sangat rendah sebesar 8,9% (7 mahasiswa). Menurut Wilks dan Spivey (2010) stres akademik sebagai respon tubuh terhadap tuntutan perubahan yang berupa frustrasi, konflik, tekanan maupun hal-hal lain yang berkaitan dengan akademik. Carveth, Gesse dan Moss (Rukmana, 2019) menuliskan bahwa stres akademik berkaitan dengan persepsi mahasiswa terkait dengan tuntutan tugas yang ekstensif dan waktu yang tidak cukup untuk memenuhi tuntutan tersebut.

**Tabel 4. Ringkasan hasil analisis regresi berganda uji simultan F**

Hubungan	F	P	Keterangan	Kesimpulan
Strategi Coping dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik Mahasiswa	153,576	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima

**Tabel 5. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 <sup>a</sup>	.466	.446	8.58262

Tabel 4 dan tabel 5 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua terhadap stress akademik mahasiswa tugas akhir dengan nilai  $p = 0,000$  dan  $F = 53,576$  dengan  $R\ Square = 0,466$ . Sumbangan efektif variabel strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir sebesar 46,6% dan sisanya 53,4% diterangkan oleh variabel yang lain.

**Tabel 6. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Berganda Uji Parsial (Uji t)**

Hubungan	t	P	Keterangan	Kesimpulan
Strategi <i>Coping</i> dengan Stres akademik	3,044	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima
Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik	10,527	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima

Tabel 6 merupakan ringkasan hasil uji hipotesis secara parsial (t) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa tugas akhir yang diperoleh nilai  $p = 0,000$  dengan  $t = 3.044$  dan dukungan sosial orang tua hubungan positif yang signifikan tua dengan stres akademik mahasiswa tugas akhir yang diperoleh nilai  $p = 0,000$  dengan  $t = 10.527$ . Strategi *coping* memiliki kontribusi terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir sebesar 20% sedangkan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir sebesar 26,6%.

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa ada pengaruh strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir pada program studi pendidikan agama Kristen di Institut Kristen Negeri (IAKN) Kupang diterima. Penelitian ini sesuai dengan hasil pembuktian empiris oleh penelitian Rukmana (2019) yang menemukan pengaruh secara simultan strategi coping dan dukungan sosial orang tua terhadap pengelolaan stress akademik mahasiswa UIN



Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nilai kontribusi sebesar 16,6%.

Stres akademik merupakan situasi pengalaman stres individu yang berupa rangsangan atau stimulus terhadap tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia. Penelitian ini mengukur stimulus pengalaman stres dari lima aspek penyebab terjadinya stress yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan pada diri. Stres tidak selalu menjadi buruk ketika individu menjadikannya sebagai pengalaman stres sebagai kekuatan dalam diri yang tidak dikhawatirkan. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah strategi *coping* sebagai usaha untuk mengelolakan tuntutan yang membebani atau melebihi sumber daya individu. Penelitian Hill (2014) menemukan strategi *coping* menjadi faktor untuk mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hal senada dikemukakan Parkl dan Adler (Rukmana, 2019) membuktikan bahwa semakin banyak mahasiswa melakukan strategi *coping* maka semakin sedikit kerusakan psikologis yang mahasiswa alami karena stres. Penelitian Hill (2014) menuliskan *maladaptive coping* lebih banyak menyebabkan kerusakan daripada bantuan kepada individu.

Menurut Struthers, et al (2000), strategi *coping* dalam menghadapi stress akademik penempatannya harus disesuaikan dengan situasional. Oleh karena itu, stress akademik mahasiswa perlu memilih cara terbaik untuk membantu dalam penyelesaian masalah. Selain faktor strategi coping, dukungan sosial orang tua penting sebagai faktor eksternal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Fernandez, Gonzalez dan Triane (2015) yang menyebutkan bahwa dengan adanya dukungan sosial secara relevan individu akan lebih efektif dalam mengelola stres yang dialaminya. Negga, et, al (dalam Wilks, 2008) menunjukkan bahwa ketika tingkat dukungan sosial tinggi maka tingkat stres akademik akan merendah dan sebaliknya. Penelitian Rukmana (2019) menemukan strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir.

Selanjutnya perlu disadari bahwa pada umumnya mahasiswa telah berada pada periode remaja akhir. Keadaan ini sama dengan pendapat Partosuwido (1992), bahwa mahasiswa pada umumnya berada pada tahap remaja akhir atau dewasa awal. Di usia ini individu mengalami suatu proses yang wajar dalam perkembangan otonomi. Dalam proses tersebut individu ingin mengatasi sendiri persoalan yang dihadapinya, namun terkadang individu mengalami konflik antara kebebasan dan ketergantungan dengan lingkungan. Keadaan inilah yang mempengaruhi tingkat signifikansi dukungan orang sosial tua terhadap motivasi berprestasi. Dapat dikatakan bahwa pada usia remaja akhir semakin kecil pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap motivasi berprestasi individu sehingga untuk memperoleh prestasi yang lebih baik diperlukan dukungan orangtua namun juga individu harus berusaha dengan giat dan mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki.

Dalam sutau kesempatan Steinberg (dalam Karma, 2002) menuliskan bahwa pada periode ini remaja mulai memiliki otonomi diri atau adanya keinginan untuk semakin mandiri, dengan mengambil keputusan dan tanggung jawab lebih pada diri sendiri. Walaupun demikian kondisi ini tergantung dari model dukungan sosial orang tua terhadap anak dan perubahan-perubahan kognitif anak.

Mahasiwa yang sementara menyelesaikan tugas akhir skripsi, mahasiswa tersebut juga didorong dalam beberapa firman Tuhan yang bisa membuatnya merasa termotivasi dalam kehidupannya, Firman Tuhan dalam Kitab Amsal (3:26) menuliskan bahwa Tuhanlah yang akan menjadi sandaranmu dan akan menghindarkan kakimu dari jerat dan kitab Amsal (5:1) menuliskan bahwa hai anakku perhatikanlah hikmatku dan arahkanlah telingamu kepada kepandaian yang kuajarkan. Kemudian kitab Amsal (4:11) mengemukakan bahwa Aku mengajarkan jalan hikmat kepadamu, aku memimpin engkau di jalan yang lurus, serta berpeganglah pada didikan janganlah melepaskannya peliharalah dia karena dialah hidupmu.

Berdasarkan hasil analisis data dan teori di atas menunjukkan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua mempunyai arti yang sangat penting dengan stres akademik mahasiswa tugas akhir yang dilihat dari sikap emosional, sumber daya, waktu dan ruang, strategi *coping* yang sehat, motivasi, dan pengenalan batasan membantu mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjaga semangat mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menemukan adanya pengaruh positif strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir secara simultan atau bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

## PENUTUP

### Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan strategi *coping* dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir pada mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Kristen Negeri (IAKN) Kupang dengan nilai sumbangan sebesar 46,6% dan sisanya 53,4% diterangkan oleh variabel yang lain. Strategi *coping* memiliki kontribusi terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir sebesar 20% sedangkan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa tugas akhir sebesar 26,6%.

### Saran

Saran bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi untuk fokus dengan apa yang menjadi permasalahan utama yang membuat stress yaitu menyelesaikan skripsi dan mencoba untuk menikmati setiap proses ketika mulai mengalami stres. Selain itu, dukungan sosial orang tua sebagai menjadi mentor terbaik untuk remaja yang adalah mahasiswa dengan memberikan dukungan sosial melalui dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental serta keyakinan dapat melakukan tugas yang terbaik yaitu mengerjakan tugas akhir atau skripsi dengan baik dan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The Case of University of Botswana. *Educational Research*, 4(2), 063-070
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 1(1), 65-81. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/17>
- Amseke, F. V. Daik, M.A. & Liu, D.A.L. (2021). Dukungan sosial Orang Tua, Konsep Diri dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 5(1), 241-250. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/9957>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2 (1), 82-88. <https://www.semanticscholar.org/paper/Academic-Stress-among-Undergraduate-Students-%3A-The-Bataineh/889d6569ab0ffb180b9e1d448756c2dc932c3dce>
- Brien O., N. (2014). Academic Stress, coping mechanisms, and outcome measures amongst college students of today. *Dublin Business School*, 2 (2), 23-45. <https://esource.dbs.ie/items/8cadf3c8-0f6d-4f89-9631-855b8c8aad7e>
- Carver S., C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International journal of behavioural medicine*, 4(1), 92-100. DOI: [10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16250744/) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16250744/>
- Carver S., & Scheier F. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality*, 56, (2). 230-248. <https://psycnet.apa.org/buy/1989-17570-001>
- Carveth, J. A., Gesse, T. & Moss, N. (1997). Survival strategies for nurse midwifery students. *Journal of nurse midwifery*, 26, 415-428. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091218295000720>
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college student: belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 20 (5), 271-281. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958>
- Curtis Hill (2014). School Stress, Academic Performance, and Coping in College Freshmen. *The Undergraduate research journal at the University of Northern Colorado*, 4, (2), 37-58. <https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1089&context=urj>
- Cutrona, E.C., & Daniel W.R. (1987). The Provision of Social Relationship and Adaption to Stress.

[https://www.researchgate.net/publication/271507385\\_The\\_Provisions\\_of\\_Social\\_Relationships\\_and\\_Adaptation\\_to\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress)

Cutrona, E.C., & Daniel W.R. (2017). Autonomy promotion, responsiveness, and emotional regulation promote effective social support in times of stress. *Current Opinion in Psychology*, 13 (1), 126-130.

[https://www.researchgate.net/publication/271507385\\_The\\_Provisions\\_of\\_Social\\_Relationships\\_and\\_Adaptation\\_to\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress)

Dressler, W. W. & Carton, J. S. (1997). The relationship between self-actualization and parenting style. *Journal of social behavior and personality*, 12, 1093-1100.

<https://www.proquest.com/docview/1292267440>

Felsten, G., & Wilcox, K. (1992). Why is life ignore in studies of "stress" and Athletic performance. *Perceptual and motor skill*, 74, 800-820.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1992.74.3.323>

Fernández, G. L., González H. A. & Trianes T.M.V. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pesimism and self esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13 (1), 111-130.

<https://psycnet.apa.org/record/2015-24416-005>

Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.

<https://www.semanticscholar.org/paper/AN-ANALYSIS-OF-THE-CATEGORIES-IN-THE-STUDENT-LIFE-Gadzella-Masten/46fd6d3a78d35cd861a0722f167b81c11e4c91e9>

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.

Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Departement of Psychology and Special Education*, 74, 394-402.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8197278/>

Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situation: study on appraisal variable in adolescence. *Revue Europeene E Psychologie Appliquee*, 5(4), 261-271.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1162908804000635>

Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university student. *Internasional Journal of Social Psychiatry*, 57 (1), 69-80. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21252357/>

Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress- a study on pre university students. *Indian Journal Science*, 3 (1), 171-175.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Stressors-of-Academic-Stress-A-Study-on-Students-Kadapatti-Vijayalaxmi/46bd625f44cd811a65d26b8defda600306493a97>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York; Springer Publishing Company

Legiran, M. Zalili. A, & Nedya B. (2015). Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Palembang. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 2 (2), 197-202.

<https://www.neliti.com/id/publications/181680/faktor-risiko-stres-dan-perbedaannya-pada-mahasiswa-berbagai-angkatan-di-fakulta>

Litman A. Jordan (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach and avoidance-motives and positive and negative traits, *science direct*, 4(1), 273-284.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906000638>

Negga F., Applewhite, S., & Livingston, I. (2007). African American college students and stress: school racial composition, self-esteem and social support. *College student journal*, 41, 823-830. <https://psycnet.apa.org/record/2008-00172-008>

Putri, S. A. S. (2013). Pengaruh perfeksionisme, prokrastinasi, dan jenis kelamin terhadap *psychological distress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *skripsi*: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rukmana, I. (2019). Pengaruh Strategi *Coping* dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Jakarta.



- Rietschlin, J. (1998). Voluntary association membership and psychological distress. *Journal of health and social behavior*, 39(4), 348. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9919856/>
- Ritter C. (1998). Social support, social networks and health behaviors. In: Gochman, editor. *Health behavior*. 149-161. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-0833-9\\_8](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-0833-9_8)
- Santrock, J.W. (2011). *Live-span development (11th ed)*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P.& Smith T. W.(2011), *Health Psychology* (7.Ed). New York: Willey.
- Smith T., & Renk K. (2007). Predictor of academic related stress in college student: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44 (3), 81-100. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2202/1949-6605.1829>
- Karma, I. N. (2002). Hubungan Antara Pola Pengasuhan Orang tua Dan Otonomi Remaja (Studi tentang Remaja Pertengahan Pada Budaya Sasak di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Psikologi*, (9), 1-17.
- Puartosuwido, S. R. (1992). Penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep diri, pusat kendali dan status Perguruan Tinggi. *Disertasi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Purwati, S. T. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Universitas Indonesia*.
- Struthers C., Perry R.P., & Menec H.V. (2000). An examination among academic stress, coping, motivation and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 361-365. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007094931292>
- Susi Purwanti. (2012). Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. (Lontar.ui.ac.id)
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. (2012). *Motivasi dalam pendidikan*. Jakarta: Indeks
- Wilks, S. & Spivey, C. (2010). Resilience in undergraduate social works student: social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29 (3), 167-180. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02615470902912243>
- Wilks & Spivey. (2010). Resilience in undergraduate social work students: social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288 <https://journals.indianapolis.iu.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/51/195>
- Woodhead, E.L., Northrop, L., & Edelstein, B. (2014). Stress, social support, and burnout among long-term care nursing staff. *Journal of applied gerontology*, 35(1), 84-105 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25098251/>