

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA

Rizki Ramadhani

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan *Coping Stress*. Sehingga terdapat 3 hubungan yang akan diselidiki dalam penelitian ini, yaitu : 1) Optimisme dengan *Coping Stress* ; 2) Dukungan Sosial dengan *Coping Stress* ; 3) Optimisme dan Dukungan Sosial dengan *Coping Stress*. Penelitian dikenakan kepada mahasiswa keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda. Subyek dalam penelitian ini adalah 81 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh dimana semua populasi digunakan sebagai sampel karena jumlah populasi yang relatif kecil. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *coping stress* dengan $\beta = 0.726$, $t = 6.235$, $R^2 = 0.483$ dan $p = 0.000$. Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* dikarenakan nilai $\beta = 0.197$, $t = 2.307$, $R^2 = 0.226$ dan $p = 0.710$. Kemudian pada optimisme dan dukungan sosial dengan *coping stress* terdapat hubungan yang signifikan dengan $F = 36.530$, $R^2 = 0.484$, dan $p = 0.000$.

Kata Kunci : Optimisme, Dukungan Sosial, *Coping Stress*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between optimism and social support with coping stress . So there are three relationships that will be investigated in this study , namely : 1) Optimism with Coping Stress ; 2) Social Support with Coping Stress ; 3) Optimism and Social Support with Coping Stress . Research applied to nursing students of STIKES Muhammadiyah Samarinda . The subjects in this study were 81 nursing students who are writing their thesis on STIKES Muhammadiyah Samarinda . Sampling in this study using saturation sampling technique in which all population are used as the sample because the population is relatively small. Data analysis techniques used is multiple regression analysis . The results showed that there is a positive and significant relationship between optimism with coping stress with $\beta = 0.726$, $t = 6235$, $R^2 = 0.483$ and $p = 0.000$. There was no relationship between social support with coping stress due to the value of $\beta = 0197$, $t = 2307$, $R^2 = 0.226$ and $p = 0.710$. Then on optimism and social support with coping stress there is significant correlation with $F = 36\ 530$, $R^2 = 0.484$, and $p = 0.000$.

Keywords : Optimism , Social Support , Coping with Stress

Pendahuluan

Mahasiswa yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun karangan ilmiah yang disebut skripsi demi mendapat gelar sarjana strata satu. Bagi beberapa mahasiswa skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Tidak jarang mahasiswa menjadi tersendat-sendat dikarenakan banyaknya kesulitan yang dihadapi ketika sedang menyusun skripsi. Kendala tersebut dimulai dari sulitnya menentukan judul skripsi, sulitnya mendapatkan tempat penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, sulitnya mencari literatur, masalah kesehatan hingga sulitnya membagi waktu. Hal tersebut ternyata juga dialami mahasiswa jurusan keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. STIKES Muhammadiyah Samarinda mempunyai system akademik yang mengharuskan mahasiswa keperawatan menempuh skripsi pada semester tujuh. Kondisi ini membuat mahasiswa tidak bisa memilih kapan mereka merasa siap menyusun skripsi. Selain menyusun skripsi, mahasiswa keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda juga masih aktif mengikuti perkuliaha. Tugas-tugas kuliah seperti membuat makalah, analisa jurnal, atau asuhan keperawatan membuat mahasiswa merasa kesulitan. Akhirnya mahasiswa sering terjaga saat malam hari demi menyelesaikan tugas kuliahnya serta menyusun skripsi. Kurangnya waktu untuk tidur dan beristirahat membuat mahasiswa menjadi insomnia. Insomnia dapat menyebabkan stres (Wirawan, 2012:35). Terlalu banyak bekerja tanpa adanya jeda sangat memungkinkan untuk membuat mahasiswa mengalami stres. Rutinitas yang monoton membuat mahasiswa menjadi sensitif, merasa buntu sehingga stres tersebut muncul. Belum lagi ditambah dengan adanya

tugas dinas di rumah sakit yang dilaksanakan selama dua minggu. Mahasiswa yang tidak bisa menanggulangi hal tersebut rentan sekali terkena stres.

Ada banyak faktor yang ikut menentukan bagaimana stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif, salah satunya adalah *coping stress*. *Coping stress* adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres (Lazarus dalam King, 2010:51). Ada perbedaan antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain dalam melakukan *coping stress* saat sedang menyusun skripsi. Lazarus (dalam King, 2010:52) menemukan dua jenis *coping* disepanjang penelitiannya, yakni *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Psikolog telah mengidentifikasi sumber daya personal yang bisa membantu meningkatkan kemampuan *coping stress*, salah satunya optimisme. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman dalam Ghufroon, 2010:96). Menurut Chang (dalam Taylor, 2009:54) optimism memungkinkan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi *stressor*. Seligman (2008:59) mendeskripsikan bahwa individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar. Kurangnya

optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi.

Dukungan sosial juga memegang peranan yang tidak kalah penting saat mahasiswa sedang menyusun skripsi. Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, 2009:555). Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh perhatian emosi, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau pertolongan lainnya (Taylor, 2009:612). Sebagai mahasiswa, mereka bisa mendapatkan dukungan sosial dari berbagai sumber, baik itu orangtua, keluarga, teman dekat, atau bahkan dari dosen pembimbingnya. Dukungan sosial yang didapatkan bisa dalam bentuk perhatian emosional, bantuan instrumental, atau bantuan informasi (Taylor dalam King, 2010:226). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan optimisme dengan *coping stress*, hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* dan hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *coping stress*.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional guna menyelidiki ada tidaknya hubungan antara variabel independen optimisme (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dengan variabel dependen *coping stress*.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala optimisme, dukungan sosial dan *coping stress*. Skala tersebut berbentuk skala likert yang telah dimodifikasi dengan empat kategori jawaban yang bergerak

sosial dari orang terdekat atau teman sebayanya akan merasa di perhatikan dan merasa bahwa mereka tidak berjuang sendirian. mahasiswa menjadi lebih termotivasi dan yakin bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang terbaik pada skripsi mereka. Tetapi dukungan sosial itu jarang didapatkan dari lingkungan sosial mereka. Dukungan sosial yang minim dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Hal-hal seperti ini yang membuat mahasiswa menjadi putus asa dan malas dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Sehingga terdapat tiga hubungan yang akan diselidiki pada penelitian ini yaitu, hubungan antara

Subyek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah 81 mahasiswa jurusan keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Populasi ini sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian dikarenakan jumlah populasi yang relative kecil. Teknik ini disebut dengan teknik *sampling* jenuh atau sensus.

dari angka 1 sampai 4 (Hadi, 2004). Skala-skala tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas dengan rumus *cronbach alpha*, didapatkan reliabilitas alpha dan r hitung sebagai berikut:

Skala	Validitas (r hitung)	Reliabilitas (nilai alpha)
<i>Coping Stress</i>	0,241-0,672	0,914
Optimisme	0,283-0,768	0,913
Dukungan Sosial	0,282-0,726	0,941

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda dengan menggunakan SPSS (*Statistical Packade for Social Science*) 13 for windows.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa regresi bertahap pada optimisme dan *coping stress* diperoleh nilai beta = 0,726 t = 6,235 R²= 0,483 dan p = 0,000 < 0,005 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah. Ditemukan sumbangan efektif variabel optimism terhadap *coping stress* sebesar 48,3%, sisanya 51,7% terdapat pada variabel lain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan melihat skripsi sebagai tantangan yang dapat diselesaikan. Tinggi nya optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda membuat mereka mampu mengarahkan semua sumber daya yang diperlukan untuk melakukan *coping stress*. Sehingga kesulitan yang mereka hadapi saat menyusun skripsi dapat diselesaikan. Hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada penelitian ini adalah positif yang artinya semakin tinggi optimism maka semakin tinggi *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Berdasarkan hasil analisa regresi bertahap pada dukungan sosial dan *coping stress* diperoleh nilai beta = - 0,044 t = - 0,374 R² = 0,226 dan p = 0,710 > 0,05. Ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Sumbangan efektif yang hanya sebesar 22,6% dari dukungan sosial terhadap *coping stress* sangat memungkinkan adanya variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap *coping stress*. Seperti yang diketahui, mahasiswa yang satu dengan yang lain tentu berbeda dukungan sosial yang dibutuhkan. Selain itu dukungan sosial yang didapatkan juga berbeda dikarenakan perbedaan lingkungan dimana mahasiswa tersebut berada. oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hasil penelitian pada hipotesis kedua ini merupakan hal yang mungkin.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah. Berdasarkan hasil analisa regresi penuh didapatkan F = 36,530 R² = 0,484 dan p = 0,000 < 0,05. Terdapat dua sumber daya yang mampu meningkatkan *coping stress* seseorang yaitu personal dan eksternal. Optimism sebagai sumber daya personal memungkinkan mahasiswa untuk mengarahkan semua kemampuan yang ia miliki dan kemudian mengambil langkah guna menghadapi skripsi yang dianggap sebagai stresor. Sarason (dalam Taylor, 2009;55) percaya bahwa system dukungan juga merupakan faktor penunjang dalam proses *coping*. Adanya optimisme dalam diri disertai dukungan sosial yang kuat dari lingkungannya membuat mahasiswa menjadi lebih efektif dalam mengatasi stres saat sedang menyusun skripsi. Akan tetapi

dengan sumbangan efektif yang hanya sebesar 48,8% memungkinkan adanya variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi *coping stress*.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dengan *coping stress* yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Ditemukan sumbangan efektif sebesar 48,3% dari optimisme terhadap *coping stress*. Kemudian, dari penelitian ini juga diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress*. Hal ini didukung dengan minimnya sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan sosial sebesar 22,6%. Tetapi dari penelitian ini juga diketahui bahwa ketika optimisme dan dukungan sosial muncul bersamaan maka terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut terhadap *coping stress* dengan sumbangan efektif sebesar 48,4%.

Bagaimanapun juga tentunya penelitian ini memiliki keterbatasan. Penelitian ini hanya meneliti variabel optimisme dan dukungan sosial dengan *coping stress* padahal masih banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi *coping stress*. Untuk itu disarankan pada peneliti selanjutnya untuk lebih meneliti variabel-variabel lain terkait dengan *coping stress*. Mahasiswa juga diharapkan untuk selalu memiliki dan mempertahankan optimism yang tinggi khususnya pada saat menyusun skripsi. Bagi dosen disarankan untuk tetap memberikan dukungan sosial karena bagaimanapun juga dukungan sosial merupakan hal yang penting bagi mahasiswa khususnya saat sedang menyusun skripsi.

Daftar Pustaka

- Seligman, Martin E. P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum.
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Platinum.
- Taylor, Shelley E. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- King, Laura A. 2010. *Psikologi Umum Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.