



Hubungan Antara *Emotional Focused Coping* Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta

Muhammad Dinullah Akbar*, Elli Nur Hayati
Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Kata Kunci

Kata kunci: *emotional focused coping*, dukungan sosial, stres akademik

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa program Magister Psikologi di Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan skala model *Likert* sebagai alat pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa program Magister Psikologi di Yogyakarta, yaitu tiga Universitas Swasta dan dua Universitas Negeri. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data penelitian dilakukan dengan teknik analisis korelasi dengan bantuan program SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Magister Psikologi Sain/Profesi di Yogyakarta, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$). Variabel *emotional focused coping* menghasilkan hubungan yang sangat signifikan terhadap stres akademik dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$). Variabel dukungan sosial menghasilkan hubungan yang sangat signifikan terhadap stres akademik dengan nilai $p = 0,000$ ($p<0,01$). *Emotional focused coping* dan dukungan sosial dapat diimplementasikan untuk menurunkan stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa semakin tinggi *emotional focused coping* dan dukungan sosial yang diterima semakin memungkinkan mahasiswa memiliki stress akademik yang rendah.

Keywords

Keywords: *emotional focused coping*, social support, academic stress

Abstract

This research aims to determine the relationship between emotional focused coping and social support on academic stress on psychology students in the Master program in Yogyakarta. This research method is a quantitative method with a Likert scale model as a data collection tool. The subjects of this research were psychology students in the Master program in Yogyakarta, namely three private universities and two state universities. The sampling technique was carried out using a purposive sampling technique. Analysis of research data was carried out using correlation analysis techniques with the help of the SPSS 24 program. The results of the research showed that there was a very significant relationship between emotional focused coping and social support on academic stress for Master of Science/Profession Psychology students in Yogyakarta, with a value of $p=0.000$ ($p< 0.01$). The emotional focused coping variable produces a very significant relationship to academic stress with a value of $p=0.000$ ($p<0.01$). The social support variable produces a very significant relationship to academic stress with a value of $p = 0.000$ ($p <0.01$). Emotional focused coping and social support can be implemented to reduce academic stress for Master of Psychology students in Yogyakarta. The conclusion of this research is that the higher the emotional focused coping and social support received, the more likely it is that students will have low academic stress.

*Corresponding Author: **Muhammad Dinullah Akbar**, Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia;
Email: dinulakbar15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>

History Artikel:

Received: 29 Juli 2023 | Accepted: 25 September 2023

PENDAHULUAN

Proses perkuliahan, mahasiswa pascasarjana dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang melampaui sumberdaya yang dimiliki. Tuntutan terhadap mahasiswa Magister Psikologi dan Psikologi Profesi dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan dan menimbulkan pengalaman yang buruk pada mahasiswa tersebut (Barker, *et al.*, 2018).

Beberapa permasalahan yang biasa dihadapi oleh mahasiswa Magister Psikologi termasuk yang ada di Yogyakarta yaitu adanya beban tugas akademik yang berat (Chun, Mobley, & Barker, 2019). Menurut Ahuja *et al.* (2022) bahwa stres akademik adalah penyebab utama stres pada mahasiswa pascasarjana. Mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks, proyek penelitian yang intensif, dan kewajiban lain yang membutuhkan waktu dan energi yang signifikan (Levecque, *et al.*, 2017). Mahasiswa Magister Psikologi sering kali berada dalam lingkungan yang sangat kompetitif. Mahasiswa mendapat tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi, terutama dalam hal penelitian, presentasi, atau publikasi ilmiah (Hamaideh, 2011). Mengelola tuntutan peran akademik dapat menjadi sumber stres tambahan (Bewick, *et al.*, 2010). Selain itu, mahasiswa juga sering menghadapi dukungan sosial yang rendah. Mahasiswa Pascasarjana Psikologi merasa terisolasi dari lingkungan sosial karena banyaknya tugas dan tanggungjawab yang intensif.

Laporan lain menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah meningkat terus selama 10 sampai 15 tahun terakhir, dan masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama rendahnya kinerja akademik (Mary, Alexandra & Bruce, 2017). Tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptif mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Penyebab stres yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa antara lain tugas presentasi, beban akademik yang berlebihan, dan kurang persiapan pada waktu sebelum ujian (Alsulami, *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zegeye, *et al.* (2018) dan Puthran, *et al.* (2016), bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa pascasarjana ditemukan tinggi. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan emosional dan memengaruhi kompetensi profesional mahasiswa.

Stres akademik adalah stres yang dialami

mahasiswa yang berasal dari proses belajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti tekanan sebelum memulai proses belajar, lamanya proses belajar, banyaknya tugas, hasil ujian, persoalan mengenai beasiswa, dan keputusan untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya (Desmita, 2012). Stres akademik pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan kemampuan belajar pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain penurunan pada kemampuan belajar juga diikuti dengan menurunnya prestasi akademik sehingga berpengaruh dalam menunda proses kelulusan (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Menurut Greenberg (2002), bahwa saat individu dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres, maka individu akan berupaya untuk melakukan perilaku yang disebut dengan coping. Coping adalah proses individu untuk mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumberdaya yang ada. Terdapat beberapa aspek yang melandasi dari stres akademik yaitu lingkungan, pribadi, tugas, serta strategi pengelolaan stres (Bedewy & Gabriel, 2015). Kemampuan mahasiswa dalam melakukan *coping stres* secara efektif dinilai sebagai faktor penunjang dalam menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Coping dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik dan non akademik (Yildirim, *et al.*, 2017).

Selain itu, menurut Sarafino (2006) bahwa *coping stres* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. *Coping stres* menggabungkan semua proses dari berbagai usaha dan hal tersebut mencerminkan bahwa manusia beradaptasi dengan permasalahan yang datang dengan cara meningkatkan kualitas hidup (Skinner & Gembeck, 2016). Aspek-aspek yang memengaruhi dalam coping adalah *confrontive coping* (konfrontasi), *distancing* (menjaga jarak), *self-control* (pengendalian diri), *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *escape-avoidance* (lari atau menghindari), *planful problem solving* (strategi menyelesaikan masalah), *positive reappraisal* (penguatan positif).

Pada penelitian ini difokuskan pada

emotional focused coping (EFC) yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. Pemahaman tentang *emotional focused coping* perlu diteliti bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi stres akademik. Menurut Lazarus & Folkman (2005), bahwa strategi coping berfokus emosi berorientasi pada pengendalian emosi yang timbul disaat mengalami stres. *Emotional focused coping* berhubungan dengan bagaimana mengendalikan emosi pada saat individu mengalami stres akademik. Hasil penelitian Bakhtiar & Asriani (2015), bahwa penggunaan *emotional focused coping* dapat meningkatkan strategi individu sebesar 38% pada saat menghadapi stres akademik.

Strategi *emotional focused coping* (EFC) merupakan penyeimbang antara upaya mempertahankan penyesuaian diri individu dengan lingkungannya. Menurut Lazarus & Folkman (2005) bahwa penggunaan EFC dapat dilakukan dengan mengatur diri melalui dukungan dan kenyamanan emosi seperti *seeking emotional support*, mencari makna positif dari masalah yang dihadapi (*positive reappraisal*), *distancing*, dan penghindaran diri (*escape avoidance*).

Upaya lain untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa pascasarjana yaitu mencari dukungan sosial dari orang-orang di luar diri individu, dan hal ini adalah layak menjadi tuntutan semua individu. Kehidupan layak untuk ditunjang dengan kebutuhan sosial seperti kelekatan, kebersamaan yang menyenangkan, penerimaan sosial, keakraban dan relasi sosial (Santrock, 2005). Dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seorang individu dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan mampu memberikan timbal balik (King, 2010). Menurut Camara, Bacigalupe, & Padilla (2014) bahwa dukungan sosial berfokus pada lingkungan dan kondisi lingkungan sekitar dimana sumber dukungan tersebut terjadi.

Dukungan sosial bisa berasal dari berbagai sumber mulai dari orang tua, pasangan suami istri, hingga teman sebaya. Salah satu sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap individu adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Santrock (2005), teman-teman

sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang dapat memengaruhi rasa percaya diri individu. Dukungan sosial teman sebaya dapat membuat relasi yang mendalam antar individu sehingga menimbulkan kebersamaan dalam suatu kelompok yang pada akhirnya meningkatkan kehangatan, persahabatan, dan kedekatan secara emosional (Sundari, 2015).

Dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cutrona & Russell (1987) memiliki enam dimensi yang terdiri dari *attachment*, *social integration*, *alliance of worth*, *reliable alliance*, *guidance* dan *opportunity for nurturance*. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu individu dalam melakukan *emotional focused coping* yang tepat.

Kurangnya dukungan sosial menyebabkan munculnya masalah kesehatan mental. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman merupakan prediktor signifikan dari depresi gejala. Kualitas hidup (psikologis) secara signifikan dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman. Sumber dukungan sosial merupakan sumber daya yang berharga bagi universitas dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Pamela, Laura & Ken (2023).

Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Myers (2018) juga mengemukakan bahwa terdapat dua faktor paling utama penyebab seseorang untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain yaitu empati dan norma nilai sosial. Seseorang individu yang memiliki kemampuan berempati orang lain, akan sangat mudah untuk merasakan perasaan orang disekitarnya dan mengalami sendiri beban emosional yang dirasakan orang lain. Selain itu jiwa berempati dengan orang lain merupakan bentuk motivasi yang utama dalam bersikap maupun berperilaku dalam menolong sesama.

Pemahaman tentang hubungan *emotional focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa program Magister Psikologi di Yogyakarta belum banyak diketahui. Oleh karena itu, penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui hubungan *emotional focus coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa program Magister Psikologi di Yogyakarta. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis yaitu satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor. Hipotesis mayor yaitu terdapat hubungan

emotional focused coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa program Magister di Yogyakarta. Hipotesis minor, yaitu: (1) terdapat hubungan *emotional focused coping* dengan stres akademik; dan (2) terdapat hubungan dukungan sosial dengan stres akademik.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa Magister Psikologi Sains dan Profesi yang ada di Yogyakarta, yaitu tiga Universitas Swasta dan dua Universitas Negeri seperti Universitas Ahmad Dahlan, UII, Universitas Mercu Buana, UGM, dan Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel penelitian adalah mahasiswa Magister Psikologi Sains dan Profesi semester 1-4 yang ada di universitas tersebut sebanyak 109 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur dan Analisis data

Data dalam penelitian ini diambil menggunakan skala dng model *Likert*, dengan susunan item pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, dengan empat alternatif pilihan jawaban. Metode skala disusun dalam bentuk kuesioner yang kemudian disebar melalui *Google Form* pada sampel penelitian. Variabel stres akademik diukur menggunakan skala adaptasi dari Bedewy & Gabriel (2015) dengan menggunakan komponen-komponen stres akademik, yaitu lingkungan akademik, tantangan akademik, beban akademik, dan ekspektasi akademik. Variabel *emotional focused coping* diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada teori dari Folkman & Lazarus (1988) dan diadaptasi dari penelitian Refi (2019), dengan menggunakan komponen-komponen *seeking social emotional support, distancing, avoidance coping, self control, accepting responsibility, dan possitive reappraisal coping*. Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan adaptasi skala yang mengacu pada 6 aspek-aspek dukungan sosial dari Cutrona & Russell (1987), yaitu *attachment* (kasih sayang), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan), *reliable alliance* (hubungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), *opportunity for nurturance* (kemungkinan membantu).

Data hubungan variable *emotional focused*

coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi Pearson. Pada analisis korelasi terdapat beberapa uji asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan korelasi yaitu uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas dengan bantuan *IBM SPSS 24.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum skala dipergunakan untuk mencari data, uji coba alat ukur dilakukan melalui *google form* yang terdiri dari skala stres akademik, skala *emotional focused coping* dan skala dukungan sosial. Skala stres akademik sebelum diuji coba terdiri dari 40 aitem pernyataan. Koefisien reliabilitasnya 0,797, gugur sebanyak 12 aitem. Selanjutnya diuji kembali sehingga diperoleh nilai reliabilitas menjadi 0,902. Berdasarkan uji coba tersebut maka didapat 28 aitem yang valid. Skala *emotional focused coping* hanya diuji sekali dan terdiri dari 22 aitem pernyataan. Koefisien reliabilitas adalah 0,891. Skala dukungan sosial sebelum diuji coba terdiri dari 24 aitem pernyataan dengan koefisien reliabilitas 0,894 dengan 24 aitem dan yang gugur sebanyak 2 item sehingga diperoleh 22 aitem koefisien reliabilitasnya 0,901.

Penelitian telah dilaksanakan dengan menyebarkan skala stres akademik dan *emotional focused coping*, dan skala dukungan sosial melalui *google form*. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test (KS-Z)*. Berdasarkan hasil uji normalitas ternyata sebaran data variabel stres akademik memiliki $p = 0,797$ ($p > 0,05$) atau dengan kata lain variabel stres akademik terdistribusi normal. Sebaran data variabel *emotional focused coping* memiliki $p = 0,064$ ($p > 0,05$) atau terdistribusi normal. Sebaran data variabel *dukungan sosial* memiliki $p = 0,087$ ($p > 0,05$) atau terdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki distribusi normal sehingga dapat digeneralisasikan dalam populasi.

Uji linieritas bertujuan untuk melihat apakah ada garis linier yang menghubungkan antara nilai-nilai variabel independen dengan nilai-nilai variabel dependen. Peneliti menggunakan kaidah *F* linieritas dalam pengujian linieritas. Dalam kaidah ini data dikatakan linier apabila $P < 0,05$. Hasil uji linieritas antara variabel *emotional focused coping* dengan stres akademik menunjukkan nilai p (*linearity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai p (*deviation from linierity*) sebesar 0,077 $> 0,05$. Hasil uji

linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu *emotional focused coping* dengan stres akademik adalah linier atau ada garis lurus yang menghubungkan antara *emotional focused coping* dengan stres akademik.

Hasil uji linieritas antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik menunjukkan nilai *p* (*linierity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *p* (*deviation from linearity*) sebesar 0,959 ($p > 0,05$). Hasil uji linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu dukungan sosial dengan stres akademik adalah *linear* atau ada garis lurus yang menghubungkan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Uji *Multikolinieritas* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan fungsi antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji multikolinieritas pada *emotional focused coping* dan dukungan sosial menghasilkan nilai *Tolerance* secara berturut-turut sebesar dari masing-masing variabel sebesar 0,646 dan 0,646, sementara pada nilai VIF diperoleh sebesar 1,547 dan 1,547. Dari data tersebut dapat disimpulkan dengan tegas bahwa pada setiap variabel independen tidak terjadi multikolinieritas.

Hasil penelitian selanjutnya ingin menjelaskan tentang analisis deskriptif. Analisis data deskriptif dilakukan dengan menggunakan data empirik dengan tujuan untuk memberikan gambaran tentang data yang diperoleh di lapangan. Analisis data ini menjelaskan skor mean, skor minimum, skor maximum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu stres akademik, *emotional focused coping* dan dukungan sosial. Data deskriptif tersebut akan digunakan untuk membuat kategorisasi pada setiap variabel.

Hasil perhitungan kategorisasi skor pada stres akademik mahasiswa (Tabel 1) menunjukkan bahwa 19 orang mahasiswa (17,43%) berada pada kategori stres akademik tinggi. Sebagian besar mahasiswa Magister Psikologi berada pada kategori stres akademik sedang yaitu sejumlah 78 orang mahasiswa (71,56%). Mahasiswa Magister Psikologi yang mengalami stres akademik rendah sejumlah 12 mahasiswa (11,01%). Hasil kategorisasi skor stres akademik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Data Stres Akademik

Variabel	Interval	Frekuensi	(%)	Kategori
Stres akademik	$X \geq 91,58$	19	17,43%	Tinggi
	$73,89 < X < 91,58$	78	71,56%	Sedang
	$X \leq 73,89$	12	11,01%	Rendah
Jumlah		109	100%	

Pada Tabel 1 terlihat bahwa mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta telah mengalami stres akademik. Data tersebut berkaitan dengan pendapat Zegeye, *et al.* (2018) bahwa program studi pascasarjana merupakan program yang penuh tekanan dan tantangan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa. Tuntutan akademik pada mahasiswa seperti mengerjakan tugas-tugas akademik, terbukti dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa Magister Psikologi termasuk di Yogyakarta mempunyai beban tugas yang berat terutama dengan kurikulum yang padat dan tuntutan tugas-tugas yang *overload* (Misra & McKean, 2000). Stres pada mahasiswa S2 dan S3 dapat terjadi baik karena faktor akademik maupun non akademik seperti sosial budaya, psikologis, dan lingkungan (Ahuja, *et al.*, 2022).

Mengingat tingginya stres akademik pada banyak perguruan tinggi termasuk mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta, maka mahasiswa sendiri dapat meningkatkan ketahanan dan mencegah gangguan kesehatan mental. Strategi coping merupakan upaya untuk mengatur emosi dalam menanggapi stres akademik, Coping telah diidentifikasi sebagai mekanisme kunci yang dapat mengurangi stres akademik (Mary, Alexandra & Bruce, 2017).

Hasil penelitian ini telah diperoleh nilai deskripsi *emotional focused coping*. Nilai deskripsi tersebut menunjukkan bahwa jawaban responden yang memiliki upaya *coping* berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 56,88%, kategori tinggi sebesar 20,18% dan kategori rendah sebesar 22,94% (Tabel 2). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar (56,88%) mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta menunjukkan perilaku *emotional focused coping* dalam menghadapi masalah stres akademik. Mahasiswa mampu mengatur dan mengendalikan respon emosional

untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres akademik (Hatice & Özkan, 2012).

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan *emotional focused coping* secara efektif dinilai sebagai faktor penunjang dalam menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental mahasiswa sehingga dengan kemampuan yang dimiliki tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik dan non akademik (Yildirim, et al., 2017). Hasil kategorisasi skor *emotional focused coping* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Data *Emotional Focused Coping*

Variabel	Interval	Frekuensi	(%)	Kategorisasi
<i>Emotional focused coping</i>	$X \geq 76,87$	22	20,18%	Tinggi
	$52,71 < X \leq 76,87$	62	62,39%	Sedang
	$X \leq 52,71$	25	17,43%	Rendah
Jumlah		109	100%	

Dukungan sosial dapat mengurangi stres akademik. Hasil analisis deskripsi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Magister Psikologi yang mendapat dukungan sosial untuk menghadapi stres akademik yaitu sebesar 62,39% (kategori sedang), 20,18% mahasiswa mendapat kategori tinggi dan kategori rendah sebesar 17,43% (Tabel 3). Dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seorang individu dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan mampu memberikan timbal balik (King, 2010). Menurut Aza, Atmoko dan Hitipiew (2019), dukungan sosial adalah sebuah sistem yang terdiri dari lingkungan keluarga yang kondusif, lingkungan sekolah/kampus yang suportif untuk mendorong mahasiswa agar merasa nyaman dan aman selama proses perkuliahan.

Tabel 3. Kategorisasi Data Dukungan Sosial

Variabel	Interval	Frekuensi	(%)	Kategorisasi
Dukungan sosial	$X \geq 78,64$	22	20,18%	Tinggi
	$52,88 < X \leq 78,64$	68	62,39%	Sedang
	$X \leq 52,88$	19	17,43%	Rendah
Jumlah		109	100%	

Hasil hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa program Magister di Yogyakarta. Nilai korelasi berganda (R) hubungan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik adalah 0,754. Data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *emotional focused coping* dan dukungan sosial secara simultan berhubungan sangat signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Magister Psikologi Sain/Profesi di Yogyakarta, dengan $(p) 0,00 < \alpha = 0,01$ (Tabel 4). Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa *emotional focused coping* dan dukungan sosial mempunyai andil sebesar 56,8% (R^2) dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa dan sebesar 43,2% dipengaruhi faktor lain selain *emotional focused coping* dan dukungan sosial.

Tabel 4. Hasil analisis Korelasi Berganda

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
<i>Emotional focused coping</i> dan dukungan sosial terhadap stres akademik	0,754	0,568	0,000	Sangat signifikan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Magister Psikologi Sain/Profesi semester 1-4 yang ada di Yogyakarta. Dari data analisis menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut telah mengalami stres akademik selama masa perkuliahan. Stres akademik muncul sebagai akibat dari proses belajar yang terjadi di dalam kampus. Mahasiswa menganggap bahwa proses belajar di Magister Psikologi Yogyakarta merupakan sesuatu tuntutan yang melebihi kemampuan mahasiswa, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik (Ahuja, dkk., 2022). Menurut Blonna (2012) dan Rosenquist (2019) bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam dan berbahaya bagi individu dalam merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku

Pada saat pandemi dan pasca pandemi Covid-19, ternyata penyebab stres mahasiswa yang banyak diungkapkan oleh responden adalah tugas perkuliahan/tugas pembelajaran yang banyak (Livana, et al., 2020; Ahuja, et al., 2022). Hasil

penelitian lain yang dilakukan oleh Cao, *et al.*, (2020) bahwa keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala stres mahasiswa selama kuliah.

Selama mengalami stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta melakukan upaya untuk mengatasi stres akademik. Upaya-upaya tersebut disebut sebagai coping. Menurut Gross (2012) coping adalah upaya kognitif dari perilaku untuk menjawab tuntutan internal dan atau eksternal yang melampaui sumberdaya yang dimiliki oleh individu. Pada penelitian ini terlihat bahwa mahasiswa memiliki strategi coping yang berbeda untuk mengelola dan mengurangi stres. Coping merupakan upaya sadar dan adaptif untuk mengatasi stres dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan individu. Mahasiswa Magister Psikologi telah melakukan coping terutama yang berkaitan dengan pengendalian *emotional* pada situasi yang menekan berupa stres akademik. Konsep lain bahwa untuk mengatasi stres dapat dilakukan dengan *constructive coping theory* yaitu strategi coping yang konstruktif dan adaptif dalam menghadapi stres. Strategi coping konstruktif melibatkan upaya untuk memahami, mengevaluasi, dan mengubah cara individu berpikir dan berinteraksi dengan stresor. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, dan mengoptimalkan fungsi psikologis individu (Manjiri, Jyoti & Nilesh, 2017).

Hasil perhitungan untuk menjawab hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa *emotional focused coping* mempunyai hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengelolaan *emotional focused coping* maka semakin rendah untuk mengalami stres akademik atau sebaliknya semakin rendah *emotional focused coping* maka semakin tinggi untuk mengalami stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. Hasil analisis korelasi antara *emotional focused coping* (r_{xy}) dengan stres akademik (Y) menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,702 dengan taraf sangat signifikan 0,000 ($p < 0,05$) (Tabel 5). Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *emotional focused coping* memberikan 49,3% untuk menurunkan stres akademik.

Tabel 5. Hasil korelasi antara *emotional focused coping* dengan stres akademik

Variabel	R	R Squared	Sig	Keterangan
<i>Emotional focused coping</i> dan stres akademik	-0,702	0,493	0,000	Sangat signifikan

Setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau berespon terhadap setiap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi stres tersebut (Rathus & Nevid, 2002). Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Coping stres memiliki peran besar dalam status kesehatan seseorang. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan coping stres efektif sebagai faktor pelindung fisik dan kesehatan mental (Yildirim, *et al.*, 2017). Keadaan fisik serta mental yang sehat dapat membantu mahasiswa untuk menjalankan tuntutan-tuntutan akademik dan non akademik yang menekan terutama di masa pandemi Covid-19. Pada penelitian telah digunakan beberapa aspek untuk mengukur *emotional focused coping*, yaitu *seeking social emotional support*, *distancing*, *escape avoidance*, *selfcontrol*, *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*. Mahasiswa yang mengalami stres akademik telah melakukan *emotional focused coping* sebesar 49,3%. Mahasiswa mampu mengelola emosinya sehingga menganggap stres akademik sebagai suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan stres akademik. Dari penjelasan tersebut dapat ditekan kembali bahwa *emotional focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta berhubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil perhitungan untuk menjawab hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial menghasilkan hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah untuk mengalami stres akademik atau sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi untuk mengalami stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. Hasil analisis korelasi parsial antara dukungan sosial dengan stres akademik menghasilkan koefisien korelasi sebesar

-0,638 dengan taraf sangat signifikan 0,000 ($p < 0,05$) (Tabel 6).

Tabel 6. Hasil korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik

Variabel	r_{xy}	R Squared	Sig	Keterangan
Dukungan sosial dan stres akademik	-0,638	0,407	0,000	Sangat signifikan

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan 40,7% untuk menurunkan stres akademik. Mencari dukungan sosial merupakan langkah yang penting dalam mengatasi stres akademik. Dukungan sosial dapat memberikan sumber daya emosional, instrumental, dan informasional yang membantu individu mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat memberikan rasa pemahaman, persetujuan, dan bantuan praktis yang dapat mengurangi beban dan tekanan yang dialami individu (Chu, Saucier, & Hafner, 2010). Dukungan sosial berhubungan erat dengan kesejahteraan individu. Tingkat kesejahteraan yang tinggi yang dialami oleh mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta dapat mengurangi stres akademik. Kesejahteraan individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang penting adalah adanya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat memberikan rasa keterhubungan sosial, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan meningkatkan kepuasan hidup (Friedman & Schustack, 2008). Thoits (2011) mengungkapkan teori coping sosial. Teori ini berfokus pada bagaimana individu mengatasi stres melalui interaksi dengan orang lain. Dukungan sosial dapat memberikan bantuan dalam mengidentifikasi solusi, memberikan perspektif baru, dan memberikan rasa pengakuan dan dukungan yang membuat individu merasa lebih mampu mengatasi tantangan. Dukungan sosial sangat penting terutama bagaimana kemampuan mahasiswa untuk mengurangi isolasi, memberikan dukungan emosional, dan memberikan perspektif yang berbeda dalam menghadapi stres akademik. Melibatkan diri dalam interaksi sosial yang positif dan memperoleh dukungan dari

orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi tekanan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi tantangan akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara upaya *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Magister Psikologi Sain/Profesi di Yogyakarta, dengan nilai koefisien korelasi berganda sebesar 0,754. Besar andil *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik adalah sebesar 56,8%. Upaya *emotional focused coping* terhadap stres akademik menghasilkan hubungan yang sangat signifikan dengan koefisien determinasi sebesar 49,3% untuk menurunkan stres akademik. Upaya dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan hubungan yang sangat signifikan dengan koefisien korelasi negatif sebesar sebesar 40,7% untuk menurunkan stres akademik. Dengan demikian *Emotional focused coping* dan dukungan sosial dapat diimplementasikan sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja, M., Sharma, R. K., Dwivedi, A., & Gaur, A. (2022). Sources of perceived academic stress (PAS) of online examination in graduate and postgraduate Indian students post COVID-19 pandemic. *International Journal of Health Sciences*, 6(S4), 12398–12406. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.11991>
- Alsulami, M. A., Al Omar, R. S., Abdel-Salam, D. M., & Rane, A. (2018). *Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum*. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 5, 2382120518766056.
- Aza, NI., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self esteem dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian dan Pengembangan*, 4(4), 491-498. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Bakhtiar, M.I. & Asriani. (2015). Efektifitas strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa SMA Negeri Barru.

- Guidena Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi, Bimbingan dan Konseling. 5 (2): 69-92
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemaire-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). *Daily experiences of stress in emerging adulthood: Implications for mental health and academic performance*. *Emerging Adulthood*, 6(5), 338-350.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perception of academic stress and its sources among university student : The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.1177%2F20551029155596714>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Blonna, R., 2012. *Coping with stress in a changing world* (5th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Camara, M. R. G., Bacigalupe, G., & Padilla, J. L. (2014). *Coping and social support as key factors in mental health and well-being among Spanish adolescents*. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E85.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Chun, C. A., Mobley, M., & Barker, S. E. (2019). Graduate students' mental health: The role of faculty support, academic stress, and professional identity. *Training and Education in Professional Psychology*, 13(4), 295-302.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptations to stress. *Advances in Personal Relationships*, 37-67. [https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Russell-](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Russell-3/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress/links/54c960b40cf2807dcc265ce2/The-Provisions-of-Social-Relationships-and-Adaptation-to-Stress.pdf)
- [3/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress/links/54c960b40cf2807dcc265ce2/The-Provisions-of-Social-Relationships-and-Adaptation-to-Stress.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Russell-3/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress/links/54c960b40cf2807dcc265ce2/The-Provisions-of-Social-Relationships-and-Adaptation-to-Stress.pdf) Desmita (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
- Friedman, T., & Schustack, M. W. (2008). *Personality: Classic theories and modern research*. Pearson.
- Greenberg, J.S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. New York. Mc. Graw Hill.
- Gross, R. (2012). *Psychology the Science of Mind and Behavior*. Edisi Keenam. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69-80.
- Hatice O. & Özkan Ç. (2012). University Students' Ways of Coping With Stress, Life Satisfaction And Subjective Well-Being. *TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education - July 2012, Volume 1, Issue 3*
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2006). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (2005). *Stress Appraisal and Coping*. New York Springer.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879.
- Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, Yazid Basthomi, (2020). *Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3 (2): 203 – 208.
- Manjiri C. D, Jyoti V. S, Nilesh M. N. (2017). *Stress and Coping Styles in Postgraduate Medical Students: A Medical College-based Study*. <http://www.indjsp.org> on Friday, November 17, 2017, IP: 115.82.195.28]
- Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Rajawali Pers.

- Mary J. C, Alexandra H. B, and Bruce E. C. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, VOL. 65, NO. 3, 177–186. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Myers, D. G. (2018). *Social Psychology* (12th ed.). McGraw-Hill Education. Edisi terakhir dari buku teks populer.
- Pamela, B, Laura F & Ken, F. (2023). The impact of perceived social support and coping on distress in a sample of Atlantic Canadian health professional students during COVID-19 compared to pre-COVID peers. Button et al. *BMC Psychology* (2023) 11:175 <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01218-y> *BMC Psychology*
- Pascoe, M. C., Hettrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Puthran, R., Zhang, M.W., Tam, W.W., & Ho, R.C. (2016). Prevalence of depression amongst medical students: A meta-analysis. *Medical Education*, 50(4), 456-468.
- Rathus, S.A. & Nevid, J.S. (2002). *Clinical Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Refi, 2019. Hubungan antara Emotional Focused Coping dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Muhadiyah 4 Yogyakarta. Magister Psikologi Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Rosenquist, P. B. (2019). Stress among graduate students in professional psychology programs: A qualitative investigation. *Training and Education in Professional Psychology*, 13(3), 176-184.
- Santrock, J. W. (2005). *Life-span development: Perkembangan Masa Hidup*. Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Skinner, E. A., & Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping*. *Annual Review of Psychology*, 67, 377-402.
- Sundari, E. R. (2015). *Dukungan sosial teman sebaya pada remaja di sekolah menengah pertama*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 4(2), 98-103.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Yildirim, N., Karaca, A., Cangur, S., Acikgoz, F., & Aklus, D., (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 33-39. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014>.
- Zegeye, A., Andualem, M., Gebrie, A., & Markos, Y., (2018). Stress among Postgraduate Students and Its Association with Substance Use. *Journal of Psychiatry*, 21(3). doi:10.4172/2378-5756.1000448.