

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan asesmen yang komprehensif untuk menentukan berbagai aspek penting dalam penelitian, termasuk tempat, judul, subjek, dan jumlah populasi yang akan dijadikan objek penelitian. Peneliti juga menyiapkan dengan cermat alat ukur yang akan digunakan selama penelitian berlangsung. Salah satunya skala resiliensi yang diukur menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh ahli bahasa sesuai dengan teori Connor-Davidson yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson pada tahun (2023).

Selain itu, skala *coping stres* diukur menggunakan skala *Ways Of Coping*, yang diadaptasi oleh Rahmadanti pada tahun (2023) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman pada tahun (1984). Peneliti memastikan bahwa skala-skala ini telah disesuaikan dengan konteks budaya dan bahasa yang relevan agar hasilnya dapat lebih akurat dan reliabel.

Setelah skala-skala penelitian siap, peneliti memasukkannya ke dalam format *google formulir* untuk memfasilitasi pengumpulan data. Formulir ini tidak hanya berisi item-item skala, tetapi juga mencakup informasi demografis seperti identitas, jenis kelamin, usia, semester, jurusan, dan asal daerah para responden. Penggunaan *google formulir* memungkinkan proses pengumpulan data yang lebih efisien dan terorganisir.

Kemudian, untuk menghemat waktu peneliti langsung melakukan try out terpakai. Try out terpakai adalah metode uji coba di mana hasil dari uji coba ini langsung digunakan untuk pengujian hipotesis, dengan hanya menggunakan item-item yang valid (Hadi, 2000).

B. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur CD-RISC dan *Ways Of Coping* yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Variabel dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur ketika suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* > 0,60 (Putri, 2015).

Table 5. Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Jumlah Item Gugur	Indeks Validitas	<i>Cronbach's Alpha</i>
Resiliensi	25	1	0,219-0,658	0,743
<i>Coping Stres</i>	57	PFC (4) EFC (15)	0,248-0,624	0,738

C. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah awal untuk mengumpulkan data yang diperlukan, yaitu peneliti meminta surat pengantar dari program studi psikologi yang ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UMKT. Surat pengantar ini merupakan hal yang penting untuk mendapatkan izin dan dukungan institusi dalam proses penelitian. Dukungan dari program studi psikologi juga menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki dasar akademis yang kuat dan relevan dengan bidang studi yang sedang dijalani.

Setelah mendapatkan surat pengantar, peneliti kemudian diarahkan ke ruang Bagian Administrasi Akademik UMKT. Bagian ini bertanggung jawab untuk mengelola data akademik dan administratif mahasiswa. Tujuannya adalah agar peneliti dapat mengakses data jumlah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Data ini penting untuk menentukan populasi penelitian dan memastikan bahwa sampel yang diambil representatif. Dengan langkah-langkah tersebut, peneliti berharap dapat mengumpulkan data yang akurat dan relevan untuk menganalisis hubungan antara *coping stres* dan resiliensi.

Pengumpulan data dimulai pada tanggal 6 Juni hingga tanggal 28 Juni 2023. Prosedur pengumpulan data dengan menyebarkan skala dalam

bentuk google form ke grup whatsapp. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan teknik Snowball sampling. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Mahasiswa rantau
3. Mengerjakan tugas akhir
4. Menetap di Samarinda selama kuliah.

D. Hasil Analisis Data

1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat total 100 responden penelitian mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Karakteristik subjek penelitian adalah jenis kelamin, usia dan fakultas. Perhitungan distribusi frekuensi ini dilakukan dengan menggunakan *software Microsoft Excel* 2010 sebagai berikut.

Table 6. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20-23	95	95%
24-27	5	5%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas, disimpulkan bahwa rata-rata usia subjek penelitian yang telah dilakukan adalah berusia 20-23 (95%) dan usia 24-27 (5%).

Table 7. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	34	34%
Perempuan	66	66%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas, disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah mayoritas perempuan dengan jumlah 66 orang (66%) dan laki-laki sejumlah 34 orang (34%).

Table 8. Distribusi Subjek Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Psikologi	15	15%
Hukum	1	1%
Kesehatan Masyarakat	25	25%
Ilmu Keperawatan	10	10%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	6	6%
Teknik	14	14%
Ekonomi, Bisnis dan Politik	28	28%
Farmasi	1	1%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 8 diatas, responden terbanyak berasal dari Fakultas Ekonomi, Bisnis dan Politik sebanyak 28 responden (28%).

2. Deskripsi kategorisasi data penelitian

Pada penelitian ini, kategorisasi *coping stres* berdasarkan jenis kelamin dan usia, resiliensi berdasarkan jenis kelamin dan usia, pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, ditinjau dengan tiga kategorisasi pengelompokan yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Table 9. Kategorisasi *Coping Stres*

Kategori	Pedoman	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 110$	13	13%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$110 \leq X < 134$	70	70%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X > 134$	17	17%
Total			100	100%

Keterangan

X = Rata-rata.

M= Mean

SD= Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 9 kategorisasi *coping stres* menunjukkan bahwa subjek paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 70 orang (70%).

Table 10. Kategorisasi Jenis *Coping Stres*

Aspek	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
<i>Problem Focused Coping</i>	Rendah	$X < 45$	6	6%
	Sedang	$45 \leq X < 57$	76	76%
	Tinggi	$X > 57$	18	18%
Total			100	100%
<i>Emotion Focused Coping</i>	Rendah	$X < 64$	13	13%
	Sedang	$64 \leq X < 79$	74	74%
	Tinggi	$X > 79$	13	13%
Total			100	100%

Berdasarkan pada tabel 10 diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi coping *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berada pada kategori sedang.

Table 11. Kategorisasi Jenis Coping Stres Berdasarkan Usia

Jenis	Kategori	Jumlah	Usia	
			20-23	24-27
<i>Problem Focused Coping</i>	Rendah	6	5	1
	Sedang	76	73	3
	Tinggi	18	17	1
	Total	100	95	5
<i>Emotion Focused Coping</i>	Rendah	13	12	1
	Sedang	74	70	4
	Tinggi	13	13	0
	Total	100	95	5

Berdasarkan pada tabel 11 diatas, rentan usia 20-23 berada pada kategori sedang.

Table 12. Kategorisasi Problem Focused Coping Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Kategori	Skor	Jumlah	Perseentase
<i>Problem Focused Coping</i>	Laki-laki	Rendah	$X < 44$	3	9%
		Sedang	$44 \leq X < 59$	24	71%
		Tinggi	$X > 59$	7	21%
		Total		34	100%
	Perempuan	Rendah	$X < 46$	10	15%
		Sedang	$46 \leq X < 56$	46	70%
Tinggi		$X > 56$	10	15%	
	Total		66	100%	

Berdasarkan tabel 12 diatas, *problem focused coping* pada jenis kelamin laki-laki lebih dominan dengan kategori sedang sebanyak 71%.

Table 13. Kategorisasi *Emotion Focused Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase	
<i>Emotion Focused Coping</i>	Laki-laki	Rendah	$X < 65$	6	18%	
		Sedang	$65 \leq X < 80$	23	68%	
		Tinggi	$X > 80$	5	15%	
	Total				34	100%
	Perempuan	Rendah	$X < 64$	8	12%	
		Sedang	$64 \leq X < 78$	47	71%	
		Tinggi	$X > 78$	11	17%	
		Total				66

Berdasarkan tabel 13 diatas, diketahui bahwa *emotion focused coping* pada jenis kelamin perempuan lebih dominan dengan kategori sedang sebanyak 71%.

Table 14. Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 71$	17	17%
Sedang	$71 \leq X < 87$	63	63%
Tinggi	$X > 87$	20	20%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 14 kategorisasi resiliensi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki resiliensi dalam penelitian ini berada pada kategori sedang sebanyak 63%.

Table 15. Kategorisasi Resiliensi Berdasarkan Usia

Kategori	Jumlah	Persentase	Usia	
			20-23	24-27
Rendah	17	17%	16	1
Sedang	63	63%	60	3
Tinggi	20	20%	19	1
Total	100	100%	95	5

Berdasarkan tabel 15, pada kategori sedang rentan usia 20-23 tahun sebanyak 60 responden.

Table 16. Kategorisasi Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Resiliensi	Laki-laki	Rendah	$X < 71$	5	15%
		Sedang	$71 \leq X < 88$	24	71%
		Tinggi	$X > 88$	5	15%
	Total			34	100%
	Perempuan	Rendah	$X < 70$	7	11%
		Sedang	$70 \leq X < 87$	46	70%
Tinggi		$X > 87$	13	20%	
Total			66	100%	

Berdasarkan tabel 16 kategorisasi resiliensi dalam penelitian ini laki-laki dan perempuan berada di kategori sedang.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data ini dilaksanakan dengan tujuan menentukan apakah data penelitian normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Ghazali (2018) jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Table 17. Uji Normalitas Variabel

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Coping stres dan Resiliensi</i>	0,200	Normal

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan agar mengetahui apakah hubungan antar variabel linier. Bisa disebut linear jika nilai signifikansi $>0,05$ begitupun sebaliknya jika data signifikansi $<0,05$ maka tidak linier (Ghozali, 2018).

Table 18. Uji Linearitas Variabel

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Coping stres dan Resiliensi</i>	0,375	Linier

c. Uji Hipotesis

Uji Korelasi *pearson product moment* bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel. Peneliti melakukan uji korelasi Variabel (X) *Coping Stres, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping* kepada variabel (Y) Resiliensi.

Table 19. Uji Korelasi

Variabel X	Variabel Y	Koefisien Korelasi	Signifikansi
<i>Coping Stres</i>	Resiliensi	0,740	0,000
<i>Problem Focused Coping</i>	Resiliensi	0,687	0,000
<i>Emotion Focused Coping</i>	Resiliensi	0,658	0,000

Berdasarkan dari hasil hipotesis didapatkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R= *coping stres* dan resiliensi 0,740. Nilai R= *problem focused coping* dan resiliensi 0,687. Nilai R= *emotion focused coping* dan resiliensi 0,658. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antar dua variabel. Hubungan positif merupakan hubungan yang sejalan.

d. Uji Determinasi

Uji koefisien determinasi dilaksanakan dengan tujuan agar mengetahui seberapa besar persentase pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Table 20. Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
1	.740	.547	.542	5.638

Pada gambar diatas ditemukan bahwa nilai R square sebesar 0,547. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X *coping stres* memberikan pengaruh terhadap variabel Y resiliensi sebesar 54,7%. Sedangkan sisanya sebesar 45,3% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *coping stres* dengan resiliensi. Sejalan dengan penelitian (Shaputra 2021; Pratiwi dan Hirmaningsih, 2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara strategi *coping* dengan resiliensi yang artinya semakin baik strategi *coping* yang digunakan individu, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimilikinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Bastian, 2012; Wijiyanti dan Purwaningtyas, 2020) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *coping* dengan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin efektif seseorang mengelola stress, maka semakin kuat pula daya resiliensinya.

Pada penelitian ini, ditemukan juga bahwa terdapat hubungan yang positif antara *problem focused coping* dengan resiliensi. Hasil ini sejalan dengan riset yang dilaksanakan oleh Lestari (2019) bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *problem focused coping*, artinya semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin sering mereka menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi stres. Penemuan ini juga sesuai dengan pernyataan Susanto (2013), yang mengatakan bahwa jika individu yang memiliki resiliensi maka langsung mengambil keputusan ketika menghadapi masalah. Pernyataan tersebut sesuai dengan karakteristik *problem focused coping* yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) di mana individu yang menggunakan strategi ini akan langsung mengambil langkah-langkah konkret agar mengurangi tekanan yang dirasakan. Pada temuan lain yang dilakukan oleh Iqramah, Nurhasanah, dan Bustamam (2018) juga menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotion focused coping*

Selain itu, riset ini juga memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *emotion focused coping* dengan resiliensi. Sejalan dengan pernyataan Mustikasari (2019) bahwa seseorang yang memiliki resiliensi meskipun berada dalam tekanan akan berusaha tetap tenang dan mengelola

emosi nya. Sejalan dengan penelitian Efendi dan Kusuma (2018) yang menunjukkan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang menempuh program skripsi. Individu yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* adalah individu yang beranggapan bahwa masalah tidak mudah dikendalikan, sehingga ketika mengatasi stres individu akan mengelola reaksi emosi agar dapat menyesuaikan diri dalam keadaan penuh tekanan (Lazarus dan Folkman, 1984). Carver dkk (1989) menjelaskan jika *emotion focused coping* dapat efektif karena dapat menahan seseorang agar tidak terus berada dalam emosi negatif dan menolong seseorang untuk bisa memilih tindakan yang lebih aktif agar dapat menangani emosi.

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat jika ada beberapa faktor yang memengaruhi penentuan *coping* yaitu kepribadian, situasi, kebudayaan, peran dan konfigurasi kognitif. Yenjeli (2010) mengatakan bahwa strategi *coping* yang efektif untuk digunakan tergantung situasi dan kondisi masalah yang sedang dialami. Lazarus dan Folkman (1984) juga mengatakan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* tidak semua bisa tepat digunakan dalam segala kondisi. Semua tergantung siapa, bagaimana dan kapan strategi *coping* digunakan (Wijianti dan Purwaningtyas, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Susanto (2013) bahwa seseorang yang memiliki kemampuan *coping* yang lebih tinggi akan memiliki resiliensi yang tinggi.

Yusuf (2021) mengemukakan bahwa dari beberapa penelitian dapat diketahui bahwa resiliensi dipengaruhi sebagaimana individu dalam mengatasi stres serta mencari solusi. Faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi yaitu strategi *coping* serta karakter seseorang (Mancini & Bonano, 2006). Selain itu pada penelitian Steinhardt dan Dolber (2008) menemukan jika seseorang memiliki ketahanan yang tinggi maka memiliki strategi *coping* yang akan lebih efektif ketika menghadapi stres. Hal ini sependapat dengan penelitian MacDermott (2010) bahwa resiliensi yang tinggi menjadi faktor pelindung dari *coping* negatif untuk menghadapi sebuah tekanan.

Pada penelitian ini mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dan berada pada usia 20-23 tahun dengan persentase sebesar 95% dan usia 24-27 sebesar 5%. Selain itu, penelitian ini ditemukan bahwa *coping stres* berada pada kategori sedang sebesar 70% dengan rentang usia 20-23 tahun sebanyak 66 responden sedangkan resiliensi pada kategori sedang sebesar 63% dengan rentang usia 20-23 sebanyak 60 responden. Santrock (2011) mengatakan bahwa dewasa awal merupakan sebuah masa perkembangan seseorang dengan rentang usia 18-25 tahun, transisi dari masa remaja menuju masa dewasa ditandai dengan perubahan yang berkesinambungan. Pada proses dewasa awal ini akan banyak menghadapi berbagai macam situasi dan harus dapat mengambil keputusan, keputusan menyelesaikan pendidikan, pekerjaan dan keputusan untuk kesiapan menikah (Santrock, 2011).

Berdasarkan angka koefisien determinasi diperoleh nilai *r square* sebesar 0,547, artinya variabel *coping stres* memberikan pengaruh terhadap variabel resiliensi sebesar 54,7% dan sisanya 45,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Muhlisa dan Aeni (2021) bahwa strategi *coping* memberi sumbangan efektif terhadap resiliensi akademik. Pada penelitian Rahmadanti (2023) ditemukan bahwa *coping stres* memberikan sumbangan terhadap perilaku konsumtif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan tidak mengetahui jumlah populasi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UMKT, dari total 116 responden yang mengisi skala penelitian, 16 responden terpaksa dieliminasi karena tidak sesuai kriteria subjek penelitian. Penelitian ini juga disebarluaskan secara online melalui group *Whatsapp* sehingga terdapat kemungkinan subjek mengisi skala dengan jawaban kurang serius.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara coping stres dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik teknik *coping stres* yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dapat dicapai.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan resiliensi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Dengan kata lain, kemampuan untuk secara proaktif menangani dan menyelesaikan masalah berhubungan erat dengan ketahanan mental yang lebih baik.

Penelitian ini juga mengidentifikasi hubungan antara *emotion focused coping* dengan resiliensi. Meskipun tidak sekuat hubungan antara *problem focused coping* dan resiliensi, temuan ini tetap menunjukkan bahwa teknik coping yang berfokus pada pengelolaan emosi juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi. Ini menggarisbawahi pentingnya berbagai pendekatan dalam *coping stres* untuk mendukung ketahanan individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa kemampuan dan teknik *coping stres* yang efektif, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang bagaimana strategi *coping* dapat mempengaruhi ketahanan mental, yang dapat digunakan untuk merancang dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti terkait *coping stres* ataupun resiliensi, agar dapat mengembangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stres* dan resiliensi selama menjadi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Saran Praktis

Bagi mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UMKT agar dapat mengurangi rasa stres dengan memilih strategi *coping* yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Hal ini agar dapat memberikan dampak positif kepada perasaan yang tertekan dan juga masalah yang dihadapi.