



## **PENGARUH KARAKTERISTIK KEPRIBADIAN DAN LINGKUNGAN SOSIAL TERHADAP *COPING STRESS***

**Ahmad Fauzan<sup>1</sup>, Elviana<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: [af916912@gmail.com](mailto:af916912@gmail.com), [elviana@uinbukittinggi.ac.id](mailto:elviana@uinbukittinggi.ac.id)

Diterima: 29/07/2026; Direvisi: 13/08/2026; Diterbitkan: 25/08/2026

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik dan sosial, yang diduga berkaitan dengan karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial terhadap *coping stress* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian terdiri atas 127 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 kelas A, B, C, dan D. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan 110 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai responden karena sebagian mahasiswa berstatus tidak aktif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, regresi linear sederhana, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian tidak berpengaruh signifikan terhadap *coping stress*, dengan nilai signifikansi 0,342 dan kontribusi sebesar 0,8%. Lingkungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress*, dengan nilai signifikansi 0,006 dan kontribusi sebesar 6,7%. Secara simultan, karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *coping stress*, dengan nilai F sebesar 4,016, signifikansi 0,021, dan kontribusi sebesar 7%. Dengan demikian, lingkungan sosial merupakan prediktor yang lebih kuat secara parsial, sedangkan kombinasi karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara bersama-sama berkontribusi terhadap *coping stress* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan lingkungan sosial yang suportif dan pengembangan karakteristik pribadi dalam mendukung kemampuan mahasiswa menghadapi stres.

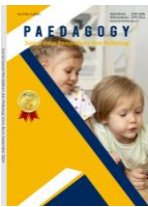
**Kata kunci:** Karakteristik Kepribadian, Lingkungan Sosial, *Coping Stress*.

### **ABSTRACT**

This study was motivated by the difficulties experienced by some university students in managing academic and social stress, which are presumed to be associated with personality characteristics and the social environment. This study aimed to examine the influence of personality characteristics and the social environment on stress coping among students in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. This study employed a quantitative approach with an associative research design. The population consisted of 127 students from the 2024 cohort in classes A, B, C, and D of the Guidance and Counseling Study Program. The sampling technique used *total sampling*, with 110 students meeting the criteria as respondents because some students were inactive. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had undergone validity and reliability testing. The data were analyzed using descriptive statistics, simple linear regression, and

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>



multiple linear regression. The results showed that personality characteristics did not have a significant effect on stress coping, with a significance value of 0.342 and a contribution of 0.8%. The social environment had a positive and significant effect on stress coping, with a significance value of 0.006 and a contribution of 6.7%. Simultaneously, personality characteristics and the social environment had a significant effect on stress coping, with an F value of 4.016, a significance value of 0.021, and a contribution of 7%. Thus, the social environment was a stronger partial predictor, while personality characteristics and the social environment jointly contributed to students' stress coping. These findings highlight the importance of strengthening supportive social environments and developing positive personal characteristics to support students' ability to cope with stress.

**Keywords:** Personality Characteristics, Social Environment, Stress Coping.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi secara bersamaan. Tugas perkuliahan, ujian, penyelesaian tugas akhir, penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Kerentanan ini terlihat jelas pada mahasiswa baru yang harus beradaptasi dengan iklim akademik yang sepenuhnya baru; Ramadanti dan Herdi (2021) menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa baru di masa transisi. Temuan serupa dikemukakan Juniasi dan Huwae (2023), yang menegaskan bahwa problematika stres akademik pada mahasiswa tahun pertama berkaitan erat dengan konsep diri yang belum stabil. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat meluas pada penurunan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, hingga prestasi akademik secara menyeluruh. Oleh karena itu, kemampuan *coping stress* menjadi salah satu aspek fundamental yang wajib dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi berbagai tuntutan tersebut secara adaptif.

*Coping stress* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan. Kemampuan tersebut tercermin melalui upaya individu dalam menyelesaikan permasalahan, mengendalikan respons emosional, serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Izah, Aini, dan Bukhori (2023) menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan tempat tinggal dan tekanan sosial yang melekat di dalamnya. Sejalan dengan itu, Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) mengungkapkan bahwa *academic help-seeking* dan resiliensi akademik berperan penting dalam menekan tingkat stres akademik mahasiswa yang tengah menyusun skripsi. Mahasiswa dengan kemampuan *coping* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara konstruktif, sedangkan keterbatasan dalam mengelola stres dapat menyebabkan kesulitan menjalankan aktivitas akademik maupun kehidupan sosial. Penelitian Afifah (2023) turut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan kemampuan *coping stress* mahasiswa, sehingga aspek lingkungan sosial menjadi hal penting untuk dikaji lebih lanjut.

Kemampuan *coping stress* dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal individu. Salah satu faktor internal yang secara konsisten terbukti berkaitan dengan strategi *coping* adalah karakteristik kepribadian. Lestari (2022), dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, membuktikan bahwa seluruh dimensi *big five personality* *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* berhubungan signifikan dengan





penggunaan strategi *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Kajian oleh Kusumiati dan Huwae (2021) turut memperkuat gambaran tersebut dengan menunjukkan bahwa *trait neuroticism* berkontribusi negatif terhadap resiliensi akademik mahasiswa, sementara dukungan sosial justru berperan positif dalam membentuk resiliensi tersebut, khususnya pada situasi pembelajaran yang penuh tekanan selama masa pandemi COVID-19. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik kepribadian tidak bekerja secara terisolasi, melainkan berkelindan dengan sumber daya sosial yang dimiliki individu dalam membentuk kapasitas menghadapi tekanan akademik. Rangkaian temuan tersebut memperkuat argumen bahwa perbedaan karakteristik kepribadian memungkinkan setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah, dan menyesuaikan diri terhadap kondisi yang menimbulkan stres. Dengan demikian, karakteristik kepribadian menjadi aspek yang sangat relevan untuk dikaji dalam memahami perbedaan kemampuan *coping stress* pada mahasiswa.

Selain faktor internal, lingkungan sosial juga memiliki peranan besar dalam proses individu menghadapi stres. Lingkungan sosial mencakup hubungan individu dengan keluarga, teman sebaya, dosen, serta lingkungan pendidikan tempat individu beraktivitas. Sahertian, Rikumahu, Manuhutu, Sopaheluwakan, dan Huwae (2024) membuktikan bahwa dukungan sosial memengaruhi stres akademik mahasiswa rantau melalui mediasi efikasi diri akademik, sementara Wattimury, Khristianingsih, dan Kristinawati (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan menjadi prediktor kuat rendahnya stres akademik, khususnya pada mahasiswa dari daerah tertinggal, terdepan, dan terluar. Dukungan teman sebaya juga terbukti berperan penting; Salma dan Sawitri (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan ketangguhan akademik mahasiswa kedokteran, sedangkan Putro dan Simanjuntak (2022) menemukan pola serupa pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. Temuan sejalan turut dilaporkan oleh Lestari dan Purnamasari (2022), yang membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya bersama-sama dengan penggunaan strategi *problem-focused coping* berkontribusi signifikan dalam menekan stres akademik mahasiswa, dengan dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif yang lebih besar dibandingkan strategi coping itu sendiri. Dityo dan Satwika (2023) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi, sementara Eva, Shanti, Hidayah, dan Bisri (2024) menambahkan bahwa religiusitas dapat memoderasi pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keberadaan sumber dukungan dari lingkungan sosial dengan demikian menjadi salah satu sumber daya penting yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan.

Hubungan antara karakteristik kepribadian, lingkungan sosial, dan kemampuan menghadapi stres juga didukung oleh penelitian Faisal et al. (2024) yang mengkaji hubungan tingkat stres, tipe kepribadian, dan dukungan sosial dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat satu. Temuan ini selaras dengan hasil Agustina dan Deastuti (2023) yang mengungkapkan bahwa *hardiness* yang merupakan bagian dari karakteristik kepribadian tangguh berhubungan erat dengan tingkat stres akademik mahasiswa rantau, serta hasil Saladin dan Nastiti (2026) yang menunjukkan bahwa kombinasi *problem focused coping* dan dukungan sosial secara bersama-sama menekan stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hidayat, Ramli, dan Setiowati (2021), dalam penelitian terhadap 86 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, juga membuktikan bahwa efikasi diri, harga diri, dan dukungan sosial secara signifikan memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir sebuah temuan yang relevan



langsung dengan konteks penelitian ini karena menysasar populasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kuserawati dan Farida (2022) pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang menemukan hubungan positif antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis, yang mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memenuhi tuntutan akademik turut berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang lebih stabil dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Rangkaian temuan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa menghadapi stres tidak hanya berkaitan dengan kondisi internal individu, tetapi juga dengan dukungan yang tersedia dari lingkungan sosialnya.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada program studi lain. Sebagai calon konselor, mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik, tetapi juga kemampuan memahami, mengendalikan, dan mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk tekanan yang dialami oleh dirinya sendiri. Fenomena ini sejalan dengan temuan pada disiplin ilmu bantu (*helping profession*) lain; Widiani, Rahmawati, dan Hidayah (2023) misalnya menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang menjalani praktik klinik pada situasi penuh tekanan sangat bergantung pada strategi koping adaptif untuk mencegah gejala depresi. Kondisi serupa berpotensi dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling, yang di satu sisi dipersiapkan untuk membantu individu lain mengatasi masalah psikologis, namun di sisi lain juga rentan mengalami tekanan psikologisnya sendiri. Kemampuan mengelola stres dengan demikian menjadi bagian krusial dalam mempersiapkan mahasiswa menjalankan tugas profesional sebagai calon konselor yang memiliki kesiapan psikologis memadai.

Berdasarkan hasil observasi awal dan fenomena yang ditemukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui munculnya kecemasan ketika menghadapi ujian, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, penurunan motivasi belajar, serta kecenderungan menghindari permasalahan yang dihadapi. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik melalui dukungan dari lingkungan sosial maupun kemampuan pribadi dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *coping stress* mahasiswa tidak berada pada tingkat yang sama dan diduga kuat berkaitan dengan karakteristik kepribadian serta kondisi lingkungan sosial yang dimiliki masing-masing individu.

Kajian terdahulu memperlihatkan pola yang jelas namun terfragmentasi: sebagian penelitian berfokus pada peran dukungan sosial semata terhadap stres akademik mahasiswa rantau maupun mahasiswa daerah 3T (Sahertian et al., 2024; Wattimury et al., 2024), sebagian lain mengkaji kepribadian secara terpisah pada populasi umum mahasiswa nonkependidikan (Lestari, 2022), dan sebagian lainnya menggabungkan kedua variabel namun pada mahasiswa tingkat satu atau mahasiswa tingkat akhir lintas disiplin di luar konteks Bimbingan dan Konseling (Faisal et al., 2024; Hidayat et al., 2021). Belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara simultan terhadap *coping stress* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di lingkungan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri, padahal populasi ini memiliki kekhasan tersendiri sebagai calon konselor yang harus memiliki kestabilan psikologis sekaligus kemampuan menolong orang lain. Kekosongan inilah yang menjadi *research gap* sekaligus landasan kebaruan (*novelty*) penelitian ini: mengintegrasikan variabel kepribadian dan lingkungan sosial



secara bersamaan dalam satu model prediktif terhadap *coping stress*, khusus pada mahasiswa calon konselor di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebuah konteks yang belum tersentuh oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial terhadap *coping stress* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam memahami interaksi faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi stres. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran dalam mendukung mahasiswa meningkatkan kemampuan mengelola stres secara adaptif, sekaligus mempersiapkan kesiapan psikologis mereka sebagai calon konselor profesional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial terhadap *coping stress* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024. Populasi penelitian berjumlah 127 mahasiswa yang terdiri atas kelas A, B, C, dan D. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai responden. Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat 17 mahasiswa yang berstatus tidak aktif sehingga tidak dapat dilibatkan dalam penelitian. Dengan demikian, jumlah responden yang memenuhi kriteria dan mengikuti penelitian sebanyak 110 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Instrumen disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Variabel *coping stress* mengacu pada konsep *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Variabel karakteristik kepribadian mengacu pada karakteristik kepribadian ekstrovert dan introvert, sedangkan variabel lingkungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

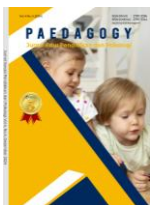
Instrumen penelitian terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Validitas isi dilakukan menggunakan indeks Aiken's V dengan melibatkan tiga orang ahli. Selanjutnya, validitas empiris diuji terhadap 30 responden di luar sampel penelitian menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,898 untuk variabel *coping stress*, 0,785 untuk karakteristik kepribadian, dan 0,899 untuk lingkungan sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki reliabilitas yang memadai sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari pihak Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebelum proses pengumpulan data dilaksanakan. Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip sukarela, kerahasiaan data, dan perlindungan terhadap responden. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, manfaat

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>



penelitian, kerahasiaan informasi, serta hak responden selama mengikuti penelitian. Seluruh responden memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan tersebut melalui *informed consent* sebelum pengumpulan data dilakukan. Data yang diperoleh dari responden digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel penelitian, yaitu *coping stress*, karakteristik kepribadian, dan lingkungan sosial, berdasarkan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), sedangkan uji heteroskedastisitas dilakukan melalui pemeriksaan pola pada grafik *scatterplot*.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) dan lingkungan sosial ( $X_2$ ), terhadap *coping stress* ( $Y$ ). Regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara simultan terhadap *coping stress*. Pengujian pengaruh secara parsial dilakukan melalui uji  $t$ , sedangkan pengujian pengaruh secara simultan dilakukan melalui uji  $F$ . Besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen ditentukan berdasarkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi 0,05. Variabel dinyatakan berpengaruh signifikan apabila nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi *coping stress*, karakteristik kepribadian, dan lingkungan sosial mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Deskripsi dilakukan berdasarkan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata masing-masing variabel. Hasil kategorisasi *coping stress* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Coping Stress Mahasiswa

| Kategori       | Interval               | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------|------------------------|---------------|----------------|
| Sangat rendah  | $X \leq 86,2$          | 4             | 3,64           |
| Rendah         | $86,2 < X \leq 94,4$   | 33            | 30,00          |
| Sedang         | $94,4 < X \leq 102,6$  | 44            | 40,00          |
| Tinggi         | $102,6 < X \leq 110,8$ | 22            | 20,00          |
| Sangat tinggi  | $X > 110,8$            | 7             | 6,36           |
| Jumlah         |                        | 110           | 100,00         |
| Rata-rata skor |                        | 98,5          | Sedang         |

Merujuk Tabel 1, sebagian besar mahasiswa memiliki *coping stress* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 44 mahasiswa (40,00%). Selanjutnya, 33 mahasiswa (30,00%) berada pada kategori rendah, 22 mahasiswa (20,00%) berada pada kategori tinggi, 7 mahasiswa (6,36%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 4 mahasiswa (3,64%) berada pada kategori sangat rendah. Nilai rata-rata *coping stress* sebesar 98,5 juga berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan

mengelola stres berada pada tingkat sedang, sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan *coping* mahasiswa.

Selanjutnya, kategorisasi karakteristik kepribadian mahasiswa dianalisis untuk mengetahui distribusi tingkat karakteristik kepribadian responden. Hasil kategorisasi tersebut disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kategorisasi Karakteristik Kepribadian Mahasiswa

| Kategori              | Interval             | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------|----------------------|---------------|----------------|
| Sangat rendah         | $X \leq 68,3$        | 7             | 6,36           |
| Rendah                | $68,3 < X \leq 73,4$ | 28            | 25,45          |
| Sedang                | $73,4 < X \leq 78,4$ | 45            | 40,91          |
| Tinggi                | $78,4 < X \leq 83,5$ | 22            | 20,00          |
| Sangat tinggi         | $X > 83,5$           | 8             | 7,27           |
| Jumlah                |                      | 110           | 100,00         |
| <b>Rata-rata skor</b> |                      | <b>75,9</b>   | <b>Sedang</b>  |

Merujuk Tabel 2, karakteristik kepribadian mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 45 mahasiswa (40,91%). Sebanyak 28 mahasiswa (25,45%) berada pada kategori rendah, 22 mahasiswa (20,00%) berada pada kategori tinggi, 8 mahasiswa (7,27%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 7 mahasiswa (6,36%) berada pada kategori sangat rendah. Nilai rata-rata karakteristik kepribadian sebesar 75,9 termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum karakteristik kepribadian mahasiswa berada pada tingkat sedang.

Gambaran berikutnya adalah kondisi lingkungan sosial mahasiswa. Kategorisasi lingkungan sosial digunakan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam lingkungan kehidupannya. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Kategorisasi Lingkungan Sosial Mahasiswa

| Kategori              | Interval               | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------|------------------------|---------------|----------------|
| Sangat rendah         | $X \leq 98,8$          | 6             | 5,45           |
| Rendah                | $98,8 < X \leq 105,5$  | 28            | 25,45          |
| Sedang                | $105,5 < X \leq 111,5$ | 42            | 38,18          |
| Tinggi                | $111,5 < X \leq 117,9$ | 27            | 24,55          |
| Sangat tinggi         | $X > 117,9$            | 7             | 6,36           |
| Jumlah                |                        | 110           | 100,00         |
| <b>Rata-rata skor</b> |                        | <b>108,3</b>  | <b>Sedang</b>  |

Merujuk Tabel 3, lingkungan sosial mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 42 mahasiswa (38,18%). Sebanyak 28 mahasiswa (25,45%) berada pada kategori rendah, 27 mahasiswa (24,55%) berada pada kategori tinggi, 7 mahasiswa (6,36%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 6 mahasiswa (5,45%) berada pada kategori sangat rendah. Nilai rata-rata lingkungan sosial sebesar 108,3 berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi lingkungan sosial mahasiswa berada pada tingkat sedang.

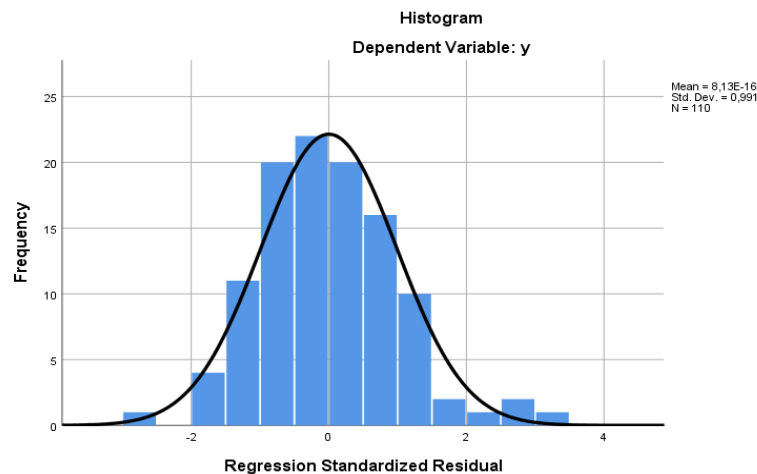
### Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik. Pengujian meliputi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi persyaratan analisis.

### Uji Normalitas

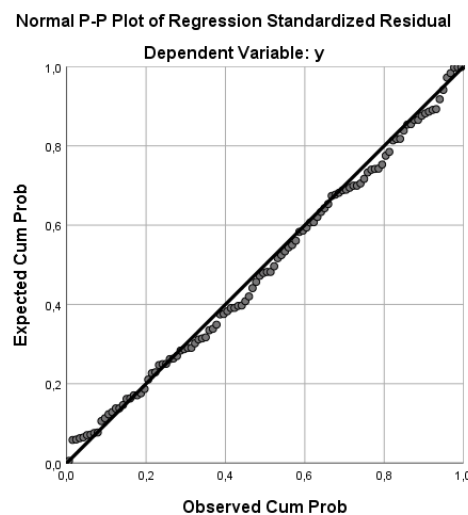
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian dilakukan melalui pendekatan grafik, yaitu histogram dan *P-P Plot*, serta diperkuat dengan uji statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil pemeriksaan melalui histogram disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Histogram Distribusi Residual

Merujuk Gambar 1, histogram residual menunjukkan pola yang menyerupai distribusi normal dan tidak menunjukkan kemencengan yang ekstrem ke arah kiri maupun kanan. Secara visual, pola tersebut mengindikasikan bahwa residual model regresi memiliki distribusi yang mendekati normal. Selain histogram, normalitas residual juga diperiksa menggunakan grafik *P-P Plot*. Hasil pemeriksaan disajikan pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Merujuk Gambar 2, titik-titik residual berada di sekitar dan mengikuti arah garis diagonal. Pola tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi memiliki distribusi yang mendekati normal. Untuk memperkuat hasil pemeriksaan secara visual, dilakukan uji normalitas secara statistik menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil pengujian diringkas pada Tabel 4.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas Residual

| Statistik              | Nilai |
|------------------------|-------|
| N                      | 110   |
| Mean residual          | 0,000 |
| Std. deviation         | 7,901 |
| Test statistic         | 0,049 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,200 |

Merujuk Tabel 4, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200, lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian, residual dalam model regresi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dari distribusi normal. Berdasarkan hasil histogram, *P-P Plot*, dan uji Kolmogorov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

### Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antarvariabel independen, yaitu karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) dan lingkungan sosial ( $X_2$ ). Hasil uji multikolinearitas berdasarkan nilai *tolerance* dan VIF disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Uji Multikolinearitas

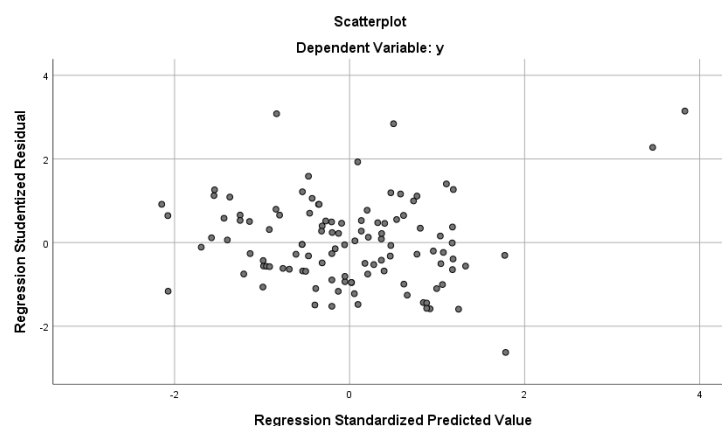
| Variabel                            | Tolerance | VIF   | Keterangan                      |
|-------------------------------------|-----------|-------|---------------------------------|
| Karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) | 0,974     | 1,027 | Tidak terjadi multikolinearitas |
| Lingkungan sosial ( $X_2$ )         | 0,974     | 1,027 | Tidak terjadi multikolinearitas |

Merujuk Tabel 5, variabel karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial masing-masing memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,974 ( $> 0,10$ ) dan VIF sebesar 1,027 ( $< 10$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antara variabel karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial. Dengan demikian, kedua variabel independen dapat digunakan secara bersamaan dalam analisis regresi linear berganda.

### Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Model regresi dikatakan memenuhi asumsi homoskedastisitas apabila titik-titik pada grafik *scatterplot* menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu.

Hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik *scatterplot* disajikan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Scatterplot Uji Heteroskedastisitas

Merujuk Gambar 3, titik-titik residual tersebar secara acak di sekitar garis atau angka 0 pada sumbu Y dan tidak membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar,

bergelombang, atau pola sistematis lainnya. Dengan demikian, tidak ditemukan indikasi gejala heteroskedastisitas dan asumsi homoskedastisitas pada model regresi terpenuhi.

### Pengujian Hipotesis

Setelah seluruh asumsi regresi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial terhadap *coping stress*. Pengujian dilakukan melalui regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen secara simultan.

### Pengaruh Karakteristik Kepribadian terhadap *Coping Stress*

Pengujian regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui apakah karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) berpengaruh terhadap *coping stress* ( $Y$ ). Ringkasan hasil model regresi karakteristik kepribadian terhadap *coping stress* disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Hasil Regresi Linear Sederhana Karakteristik Kepribadian terhadap Coping Stress

| Statistik                         | Nilai  |
|-----------------------------------|--------|
| <b>R</b>                          | 0,092  |
| <b>R Square</b>                   | 0,008  |
| <b>Adjusted R Square</b>          | -0,001 |
| <b>Std. Error of the Estimate</b> | 8,196  |

Merujuk Tabel 6, nilai R sebesar 0,092 menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara karakteristik kepribadian dan *coping stress*. Nilai R Square sebesar 0,008 menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian hanya memberikan kontribusi sebesar 0,8% terhadap variasi *coping stress*, sedangkan 99,2% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model regresi sederhana tersebut.

Selanjutnya, pengujian signifikansi model dilakukan melalui uji F. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 7.

**Tabel 7.** Hasil Uji F Regresi Karakteristik Kepribadian terhadap Coping Stress

| Model          | F     | Sig.  |
|----------------|-------|-------|
| <b>Regresi</b> | 0,913 | 0,342 |

Merujuk Tabel 7, diperoleh nilai F sebesar 0,913 dengan nilai signifikansi 0,342. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada 0,05, sehingga model regresi karakteristik kepribadian terhadap *coping stress* tidak signifikan.

Hasil koefisien regresi digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya perubahan *coping stress* berdasarkan karakteristik kepribadian. Ringkasan hasil koefisien regresi disajikan pada Tabel 8.

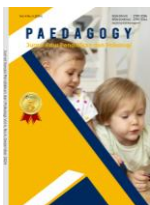
**Tabel 8.** Koefisien Regresi Karakteristik Kepribadian terhadap Coping Stress

| Variabel                            | B      | Beta  | t     | Sig.  |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|
| Konstanta                           | 87,285 | —     | 7,395 | 0,000 |
| Karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) | 0,148  | 0,092 | 0,955 | 0,342 |

Merujuk Tabel 8, diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 87,285 + 0,148X_1$$

Koefisien regresi karakteristik kepribadian sebesar 0,148 menunjukkan arah hubungan positif. Artinya, secara matematis setiap peningkatan satu unit karakteristik kepribadian diikuti peningkatan sebesar 0,148 unit pada *coping stress*. Namun, nilai  $t$  sebesar 0,955 dengan



signifikansi 0,342 ( $> 0,05$ ) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa karakteristik kepribadian berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* tidak didukung oleh data penelitian.

#### Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap *Coping Stress*

Pengujian regresi linear sederhana selanjutnya dilakukan untuk mengetahui pengaruh lingkungan sosial ( $X_2$ ) terhadap *coping stress* ( $Y$ ). Ringkasan model regresi disajikan pada Tabel 9.

**Tabel 9.** Hasil Regresi Linear Sederhana Lingkungan Sosial terhadap Coping Stress

| Statistik                  | Nilai |
|----------------------------|-------|
| R                          | 0,259 |
| R Square                   | 0,067 |
| Adjusted R Square          | 0,059 |
| Std. Error of the Estimate | 7,948 |

Merujuk Tabel 9, nilai R sebesar 0,259 menunjukkan hubungan positif yang lemah antara lingkungan sosial dan *coping stress*. Nilai R Square sebesar 0,067 menunjukkan bahwa lingkungan sosial memberikan kontribusi sebesar 6,7% terhadap variasi *coping stress*, sedangkan 93,3% sisanya dipengaruhi atau berkaitan dengan faktor lain di luar model regresi tersebut. Untuk mengetahui signifikansi model regresi, dilakukan uji F yang hasilnya disajikan pada Tabel 10.

**Tabel 10.** Hasil Uji F Regresi Lingkungan Sosial terhadap Coping Stress

| Model   | F     | Sig.  |
|---------|-------|-------|
| Regresi | 7,792 | 0,006 |

Merujuk Tabel 10, diperoleh nilai F sebesar 7,792 dengan nilai signifikansi 0,006. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga model regresi lingkungan sosial terhadap *coping stress* dinyatakan signifikan. Selanjutnya, koefisien regresi digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh lingkungan sosial terhadap *coping stress*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 11.

**Tabel 11.** Koefisien Regresi Lingkungan Sosial terhadap Coping Stress

| Variabel                    | B      | Beta  | t     | Sig.  |
|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|
| Konstanta                   | 62,369 | —     | 4,805 | 0,000 |
| Lingkungan sosial ( $X_2$ ) | 0,334  | 0,259 | 2,791 | 0,006 |

Merujuk Tabel 11, diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 62,369 + 0,334X_2$$

Koefisien regresi lingkungan sosial sebesar 0,334 bernilai positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit lingkungan sosial diperkirakan akan meningkatkan *coping stress* sebesar 0,334 unit. Nilai  $t$  sebesar 2,791 dengan signifikansi 0,006 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial terhadap *coping stress* signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa lingkungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress* diterima.

#### Pengaruh Karakteristik Kepribadian dan Lingkungan Sosial secara Simultan terhadap *Coping Stress*

Pengujian regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh karakteristik kepribadian ( $X_1$ ) dan lingkungan sosial ( $X_2$ ) secara simultan terhadap *coping stress* ( $Y$ ). Hasil koefisien regresi linear berganda disajikan pada Tabel 12.

**Tabel 12.** Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

| Variabel                                    | B      | Beta  | t     | Sig.  |
|---------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|
| Konstanta                                   | 57,244 | —     | 3,553 | 0,001 |
| Karakteristik kepribadian (X <sub>1</sub> ) | 0,083  | 0,051 | 0,540 | 0,590 |
| Lingkungan sosial (X <sub>2</sub> )         | 0,323  | 0,251 | 2,659 | 0,009 |

Merujuk Tabel 12, persamaan regresi linear berganda yang diperoleh adalah:

$$Y = 57,244 + 0,083X_1 + 0,323X_2$$

Nilai konstanta sebesar 57,244 menunjukkan nilai *coping stress* ketika karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial berada pada nilai 0. Koefisien karakteristik kepribadian sebesar 0,083 menunjukkan arah positif, tetapi nilai signifikansi sebesar 0,590 ( $> 0,05$ ) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian tidak berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* ketika lingkungan sosial dikendalikan. Sementara itu, koefisien lingkungan sosial sebesar 0,323 menunjukkan arah positif dengan nilai signifikansi 0,009 ( $< 0,05$ ), sehingga lingkungan sosial tetap berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress* ketika karakteristik kepribadian dikendalikan. Untuk mengetahui apakah kedua variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap *coping stress*, dilakukan uji F. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 13.

**Tabel 13.** Hasil Uji F Regresi Linear Berganda

| Model    | df  | F     | Sig.  |
|----------|-----|-------|-------|
| Regresi  | 2   | 4,016 | 0,021 |
| Residual | 107 |       |       |
| Total    | 109 |       |       |

Merujuk Tabel 13, diperoleh nilai F sebesar 4,016 dengan signifikansi 0,021. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05. Selain itu, nilai Fhitung sebesar 4,016 lebih besar daripada Ftabel sekitar 3,08. Dengan demikian, karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *coping stress*. Artinya, kedua variabel independen secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variasi *coping stress* mahasiswa. Besarnya kontribusi kedua variabel independen terhadap *coping stress* ditentukan melalui koefisien determinasi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 14.

**Tabel 14.** Koefisien Determinasi Regresi Linear Berganda

| Statistik                  | Nilai |
|----------------------------|-------|
| R                          | 0,264 |
| R Square                   | 0,070 |
| Adjusted R Square          | 0,052 |
| Std. Error of the Estimate | 7,975 |

Merujuk Tabel 14, nilai R Square sebesar 0,070 menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar **7,0%** terhadap variasi *coping stress* mahasiswa. Sementara itu, sebesar **93,0%** variasi *coping stress* berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun model secara simultan signifikan, besarnya kontribusi kedua variabel independen terhadap *coping stress* relatif kecil.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian tidak berpengaruh signifikan terhadap *coping stress*, baik ketika diuji secara sederhana maupun ketika diuji bersama-sama dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, lingkungan sosial terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress*, baik secara parsial maupun setelah



karakteristik kepribadian dikendalikan. Secara simultan, karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* dengan kontribusi sebesar 7,0%.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Karakteristik Kepribadian terhadap *Coping Stress***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *coping stress* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Analisis regresi menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,342 dengan kontribusi hanya 0,8%, sehingga hipotesis pertama tidak didukung oleh data penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik kepribadian bukan merupakan faktor dominan yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Secara konseptual, karakteristik kepribadian memang memengaruhi kecenderungan individu dalam memilih strategi *coping*, namun pengaruhnya tidak selalu muncul secara langsung terhadap kemampuan mengelola stres. Mahasiswa dengan karakteristik kepribadian tertentu dapat menunjukkan strategi *coping* yang berbeda bergantung pada situasi yang dihadapi, pengalaman sebelumnya, serta sumber daya psikologis yang dimiliki. Oleh karena itu, hubungan antara kepribadian dan *coping stress* bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar karakteristik personal semata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari (2022) yang menjelaskan bahwa dimensi *big five personality* lebih berkaitan dengan kecenderungan memilih strategi *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* daripada secara langsung menentukan keberhasilan individu dalam mengatasi stres. Artinya, kepribadian memengaruhi pola respons terhadap stres, tetapi efektivitas *coping* tetap dipengaruhi oleh konteks dan kemampuan adaptasi individu (Lestari, 2022).

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui penelitian Kusumiati dan Huwae (2021) yang menunjukkan bahwa *trait neuroticism* memang berkaitan dengan resiliensi akademik, tetapi pengaruh tersebut menjadi lebih kuat ketika individu memiliki dukungan sosial yang memadai. Dengan kata lain, karakteristik kepribadian tidak bekerja secara independen, melainkan berinteraksi dengan faktor eksternal dalam membentuk kemampuan menghadapi tekanan akademik. Hal ini menjelaskan mengapa kontribusi karakteristik kepribadian dalam penelitian ini relatif kecil dibandingkan variabel lingkungan sosial (Kusumiati & Huwae, 2021).

Selain itu, karakteristik responden sebagai mahasiswa semester awal juga dapat menjadi salah satu penyebab lemahnya pengaruh kepribadian. Pada fase transisi menuju pendidikan tinggi, mahasiswa masih berada dalam proses penyesuaian terhadap tuntutan akademik, sehingga kemampuan *coping* lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman adaptasi, dukungan sosial, serta lingkungan belajar dibandingkan karakteristik kepribadian yang relatif stabil (Juniasi & Huwae, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengembangan kemampuan *coping stress* pada mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada aspek kepribadian, tetapi juga perlu memperhatikan faktor-faktor kontekstual yang mendukung proses adaptasi mahasiswa.

### **Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap *Coping Stress***

Berbeda dengan karakteristik kepribadian, lingkungan sosial terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress* mahasiswa. Nilai signifikansi sebesar 0,006

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>



dengan kontribusi 6,7% menunjukkan bahwa semakin baik kualitas lingkungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengelola stres. Lingkungan sosial yang dimaksud mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta lingkungan kampus yang memberikan rasa aman, penghargaan, dan bantuan ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menilai situasi stres secara lebih adaptif. Ketika mahasiswa memperoleh dukungan emosional maupun instrumental, mereka cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi untuk menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi, dan mencari solusi secara konstruktif. Oleh karena itu, lingkungan sosial menjadi faktor protektif yang penting dalam meningkatkan kualitas *coping stress* mahasiswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Afifah (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kemampuan *coping stress* mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari orang-orang terdekat menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah. Temuan tersebut memperkuat bahwa kualitas hubungan sosial merupakan salah satu prediktor penting dalam proses pengelolaan stres.

Penelitian Sahertian et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan stres akademik melalui peningkatan efikasi diri akademik. Dukungan yang diterima mahasiswa tidak hanya memberikan bantuan secara langsung, tetapi juga meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tuntutan akademik. Temuan serupa dilaporkan Wattimury et al. (2024), yang menyatakan bahwa dukungan sosial bersama efikasi diri menjadi prediktor utama rendahnya stres akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa dari daerah tertinggal, terdepan, dan terluar.

Peran teman sebaya sebagai bagian dari lingkungan sosial juga terlihat penting dalam penelitian ini. Mahasiswa cenderung menjadikan teman sebaya sebagai tempat berbagi pengalaman, memperoleh informasi akademik, serta mendapatkan dukungan emosional ketika menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Salma dan Sawitri (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan ketangguhan akademik mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Putro dan Simanjuntak (2022), yang menjelaskan bahwa dukungan teman selama proses pembelajaran membantu mahasiswa tahun pertama beradaptasi dengan tuntutan akademik.

Selain meningkatkan kemampuan menghadapi stres, lingkungan sosial yang positif juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dityo dan Satwika (2023) menemukan bahwa mahasiswa perantauan yang memperoleh dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi selama menyusun skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres sesaat, tetapi juga memperkuat kesehatan mental secara lebih menyeluruh.

### **Pengaruh Karakteristik Kepribadian dan Lingkungan Sosial secara Simultan terhadap *Coping Stress***

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* dengan nilai F sebesar 4,016, signifikansi 0,021, dan kontribusi sebesar 7%. Meskipun kontribusi kedua variabel relatif kecil, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>



Kontribusi sebesar 7% mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi *coping stress* masih dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor seperti efikasi diri, resiliensi akademik, religiusitas, kecerdasan emosional, motivasi belajar, maupun pengalaman menghadapi tekanan akademik berpotensi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres (Hidayat et al., 2021; Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan *coping* merupakan proses multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor. Karakteristik kepribadian memberikan dasar mengenai kecenderungan individu dalam merespons stres, sedangkan lingkungan sosial menyediakan sumber daya yang membantu individu menerapkan strategi *coping* secara efektif. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki karakteristik pribadi positif tetapi tidak memperoleh dukungan sosial belum tentu memiliki kemampuan *coping* yang optimal. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah meskipun karakteristik kepribadiannya beragam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Faisal et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mekanisme *coping* mahasiswa dipengaruhi secara bersama-sama oleh tipe kepribadian, tingkat stres, dan dukungan sosial. Penelitian Agustina dan Deastuti (2023) juga menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian tangguh (*hardiness*) berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi stres akademik, namun efektivitasnya semakin meningkat ketika individu berada pada lingkungan sosial yang mendukung. Selain itu, Saladin dan Nastiti (2026) membuktikan bahwa kombinasi *problem-focused coping* dan dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan stres mahasiswa selama penyusunan skripsi.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya penguatan lingkungan sosial yang suportif di lingkungan perguruan tinggi. Program bimbingan dan konseling tidak hanya perlu berorientasi pada pengembangan karakteristik pribadi mahasiswa, tetapi juga pada pembentukan iklim akademik yang kolaboratif, peningkatan dukungan teman sebaya, serta keterlibatan dosen sebagai sumber dukungan akademik dan emosional. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *coping stress* mahasiswa secara lebih komprehensif, terutama bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang dipersiapkan sebagai calon konselor profesional dengan kesiapan psikologis yang baik.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian tidak berpengaruh signifikan terhadap coping stress mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Meskipun memiliki arah hubungan yang positif, kontribusi karakteristik kepribadian terhadap coping stress hanya sebesar 0,8%, sehingga bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres.

Sebaliknya, lingkungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap coping stress dengan kontribusi sebesar 6,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengelola stres.

Secara simultan, karakteristik kepribadian dan lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap coping stress, dengan kontribusi sebesar 7%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan coping stress mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, meskipun sebagian besar variasi coping stress masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.14878>



Oleh karena itu, penguatan lingkungan sosial yang suportif serta pengembangan karakteristik pribadi yang positif perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kemampuan coping stress mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, P. N. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap coping stress mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70747>
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1–10. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/173>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54048>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Faisal, M. F., Syuhada, I., Handayani, W., & Ronanarasafa. (2024). Hubungan tingkat stres, tipe kepribadian, dan dukungan sosial dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat satu *boarding school* Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar 2024. *Nusantara Hasana Journal*, 4(3). <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i3.1202>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh *self-efficacy*, *self-esteem*, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 1–10. <https://citeus.um.ac.id/jptpp/vol6/iss4/16/>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stres dan strategi *coping* pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 239–250. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Kusumiati, R. Y. E., & Huwae, A. (2021). *Neuroticism trait personality*, *social support*, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 38–51. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2234414>
- Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277–290. <https://doi.org/10.17977/um070v2i42022p277-290>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan *problem-focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Lestari, R. F. (2022). Strategi *coping* pada mahasiswa ditinjau dari *big five personality*. *Acta Psychologica*, 3(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40039>



- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia ditinjau dari *academic help-seeking* dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–94. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3789>
- Ramadanti, R., & Herdi. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/insight.102.07>
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Saladin, S., & Nastiti, D. (2026). Hubungan *problem-focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 8(1), 275–288. <https://doi.org/10.47467/as.v8i1.10537>
- Salma, A. R., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan ketangguhan akademik pada mahasiswa tahun kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 10(1), 29–33. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.30418>
- Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). Dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.51214/002024061186000>
- Widiani, E., Rahmawati, I., & Hidayah, N. (2023). Strategi koping dan depresi pada mahasiswa yang praktik klinik keperawatan saat pandemi COVID-19. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 19(2), 190–199. <https://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/NJK/article/download/67/50/107>