

# ***SENSE OF COHERENCE MAHASISWA DI DKI JAKARTA***

**Sofia Tri Putri<sup>1</sup>, Dinar Saputra<sup>2</sup>, Johan Ramadhan Nurwardana<sup>3</sup>, Devi Wulandari<sup>4</sup>,  
Madonna La Maria<sup>5</sup>, Maya Gita Lestari<sup>6</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

Email: sofia.putri@paramadina.ac.id, dinar.saputra@paramadina.ac.id,  
johan.nurwardana@paramadina.ac.id, devi.wulandari@paramadina.ac.id,  
madonna.maria@students.paramadina.ac.id, maya.lestari@students.paramadina.ac.id

**\*Penulis Korespondensi:** sofia.putri@paramadina.ac.id

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Sense of Coherence* (SOC) pada mahasiswa di DKI Jakarta. Metode yang digunakan adalah *mixed method* yang mencakup metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah studi deskriptif dengan instrumen pengukuran *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* yang diadaptasi dari Antonovsky. Sementara itu, metode kualitatif yang digunakan adalah wawancara. Responden penelitian merupakan 183 mahasiswa yang tersebar di wilayah DKI Jakarta. Hasil pada penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa 49 responden memiliki *sense of coherence* yang rendah (26.8%), 88 responden memiliki *sense of coherence* sedang (48.1%), dan 46 responden memiliki *sense of coherence* yang tinggi (25.1%). Hasil dari penelitian kualitatif menjelaskan adanya beberapa faktor yang memengaruhi *sense of coherence*, yaitu dukungan rekan kuliah dan pihak di lingkungan universitas, kemampuan menjalin dan menjaga relasi dengan rekan kuliah, serta fleksibilitas dalam menghadapi perubahan situasi perkuliahan.

**Kata Kunci:** *Sense of Coherence*; Mahasiswa

## **Abstrack**

*This research aims to determine the description of Sense of Coherence (SOC) among students in DKI Jakarta. The method used is mixed method which means quantitative and qualitative methods. The quantitative method used is a descriptive study with the Sense of Coherence (SOC) Scale-13 measurement instrument adapted from Antonovsky. The qualitative method used is interviews. Respondents in the research were 183 students spread across the DKI Jakarta area. The results of the quantitative research showed that 49 respondents had a low sense of coherence (26.8%), 88 respondents had a medium sense of coherence (48.1%), 46 respondents had a high sense of coherence (25.1%). The results of qualitative research explain that there are several factors that influence the sense of coherence, namely support from fellow students and environment at the university, the ability to establish and maintain relationships with fellow students, and flexibility in dealing with changes in academic situations*

**Keywords:** *Sense of Coherence, University Student*

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang jamak dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang rentan mengalami

stres (D'Zurilla & Sheedy dalam Ross, Niebling, & Heckert, 1999) akibat transisi menuju kehidupan perkuliahan (Towbes & Cohen, dalam Ross, et. al., 1999). Sejalan dengan itu, Lau et. al. (dalam Higgins, 2019)

menyatakan bahwa mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun dibandingkan kelompok usia lain dimana perubahan ini dapat menyebabkan stres.

Stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan beragam faktor (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Pemahaman terhadap masalah serta kemampuan menyikapi masalah yang kurang memadai dapat menjadi faktor internal penyebab stres. Sementara pada hal-hal yang dapat menjadi faktor eksternal dari munculnya stres pada mahasiswa adalah bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan. Mooney (dalam Prasetio & Triwahyuni, 2022) mengelompokkan sumber-sumber permasalahan psikologis pada mahasiswa menjadi sebelas area permasalahan, yaitu area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan), area penyesuaian dan tugas-tugas akademik, area kesehatan dan perkembangan fisik, area aktivitas pada waktu senggang, area hubungan intrapersonal, area interpersonal, area hubungan ekonomi dan pekerjaan, area hubungan kurikulum dan prosedur pengajaran, area keadaan dan hubungan dalam keluarga, area agama dan moral, serta area hubungan pacaran dan pernikahan.

Secara umum, mahasiswa dituntut untuk dapat mempertahankan capaian akademik dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. *American Institute of Stres* (dalam Broderick, 2022) menyebutkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa

mengalami stres. Zuckerman (2020) menyebutkan bahwa warga Amerika yang rentan mengalami stres berada pada rentang usia 15-29 tahun dan 30-49 tahun. 61% mahasiswa mencari bantuan konseling atas masalah yang mereka alami, seperti cemas, depresi, performa akademik, masalah keluarga, serta masalah relasi. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, dalam Ayu, B., Soegiarto, I., Mahendika, D., Winei, A., dan Shofiah, S. 2023).

Di Indonesia, stres akademik di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, karena sistem pendidikan yang sangat kompetitif dan mahasiswa merasa tertekan untuk sukses (Siregar & Putri, 2020, dalam Ayu, dkk, 2023). Stres akademik khususnya di Indonesia banyak ditemukan di kalangan mahasiswa karena harapan akademik yang tinggi yang ditetapkan oleh orangtua, guru, dan masyarakat. Tekanan untuk berprestasi akademik sering dianggap sebagai jalan menuju kesuksesan dan kesempatan karir di masa depan (Firth et al., 2019; Kumari & Gartia, 2012, dalam Ayu, dkk, 2023).

Di beberapa kota di Indonesia, permasalahan gangguan psikologis pada mahasiswa juga cukup tinggi. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian di salah satu universitas di Jakarta yang menemukan bahwa 12.7% mahasiswa baru memiliki

gangguan psikologis (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta, menghadapi stres akademik yang unik, termasuk tekanan budaya dan sosial, hambatan bahasa, dan sumber daya terbatas untuk dukungan akademik. Selain itu, *distres* psikologis juga merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta, ketika mahasiswa menavigasi tantangan kehidupan akademik dan personal (Dewayani et al., 2011; Hendarto & Ambarwati, 2020; Hutahaean & Sumampouw, 2018, dalam Ayu dkk, 2023).

Stres yang terjadi pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi terutama di masa perkuliahan dan menjelang ujian sehingga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Musabiq & Karimah, 2018). Stres dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, diantaranya adalah cemas, merasa putus asa, kurang percaya diri, tidak mampu mengambil keputusan, tidak termotivasi dan sulit fokus, menarik diri, menurunnya level performa dan produktivitas (Brennan, 2021). Mahasiswa perlu mengembangkan strategi untuk mengatasi stres supaya mahasiswa dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan, jika stres yang dialami sudah sangat mengganggu dan memengaruhi kehidupan mahasiswa, maka perlu untuk mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor.

Antonovsky (dalam Eriksson & Lindström, 2005) menyatakan bahwa

terdapat individu yang mampu melalui situasi yang penuh stres serta kesulitan yang mereka alami, namun individu lain tidak mampu. Antonovsky kemudian menemukan istilah *sense of coherence* (SOC) dan *general resistance resources* (GRRs). Menurut pendekatan *salutogenic*, penting untuk memberikan perhatian terhadap akses individu terhadap sumber daya kesehatan dan proses dari peningkatan kesehatan dibandingkan faktor-faktor risiko (Antonovsky, dalam Li, Xu, He, Zhang, Song, Duan, Liu, & Yang, 2021). SOC merupakan pandangan individu terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi stres.

SOC didefinisikan sebagai sebuah orientasi global yang menyatakan sejauh mana seseorang memiliki perasaan percaya diri yang persuasif, abadi, dan dinamis bahwa (1) stimulus yang berasal dari lingkungan internal dan eksternal seseorang dalam kehidupannya adalah sesuatu yang terstruktur, dapat diprediksi, dan dapat dijelaskan; (2) sumber daya tersedia bagi seseorang untuk memenuhi tuntutan yang ditimbulkan dari stimulus; (3) tuntutan merupakan tantangan, sebuah investasi yang layak dan keterikatan dalam kehidupan (Antonovsky, dalam Li, Xu, He, Zhang, Song, Duan, Liu, & Yang, 2021). Individu dengan dengan SOC yang kuat lebih cenderung menilai situasi stresor sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan dapat memilih strategi manajemen yang tepat. SOC mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan stres. Sebagai prediktor

kesehatan, SOC telah membuktikan hubungannya dengan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (dalam Miru & Ambarwati, 2020).

SOC memiliki tiga komponen yang saling berhubungan secara dinamis, yaitu *comprehensibility*, *manageability*, dan *meaningfulness* (Holmefur, M., Sundberg, K., Wettergren, L., and Langius-Eklof, A, 2014). *Comprehensibility* merupakan komponen kognitif dari SOC. Sementara *manageability* merupakan komponen instrumental atau perilaku dari SOC dan *meaningfulness* merupakan komponen motivasi dari SOC. *Comprehensibility* (kemampuan memahami) mengacu pada bagaimana pandangan individu bahwa kejadian di dunia ini sebagai suatu informasi yang dapat dipahami, terstruktur, konsisten, dan dapat diprediksi. Selanjutnya, *manageability* (kemampuan mengelola), mengacu pada bagaimana individu memiliki sumber daya yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan yang berasal dari kebutuhan internal dan eksternal. *Meaningfulness* (penuh makna), mengacu pada sejauh mana individu merasa bahwa hidup itu menantang dan memiliki makna emosional, dan layak dengan melibatkan diri secara emosional (*emotional engagement*), serta kemampuan melihat masalah sebagai tantangan bukan hanya sebagai beban.

GRRs merupakan hal yang penting dalam perkembangan SOC. GRRs adalah sumber daya yang berasal dari dalam diri individu (seperti sikap, *self-efficacy*,

pengetahuan) atau dari lingkungan (seperti dukungan sosial, stabilitas budaya) yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari (Antonovsky, dalam Eriksson & Lindstrom, 2005). Jika GRRs berhasil diaplikasikan, maka dapat mencegah munculnya stres dan sebagai konsekuensinya, dapat mengarah pada *health-ease*. Sebaliknya, jika GRR gagal diaplikasikan, maka dapat mengarah pada *disease*. Adaptasi koping menunjukkan cara seseorang menghadapi stresor dimana hal ini merupakan bagian dari konsep SOC (Antonovsky, 1987, dalam Miru & Ambarwati, 2020). SOC yang kuat membantu tindakan pengerahan dan penggunaan sumber daya untuk mengatasi stres dan mengelola ketegangan. Melalui mekanisme ini, SOC membantu menentukan pergerakan seseorang pada keberlanjutan kesehatan (Pelikan, 2017, dalam Putri, 2022).

SOC berkembang sebelum usia 30 tahun. Banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, seperti stres akademik dan kesulitan finansial, dapat menantang perkembangan SOC mereka (Chu, Khan, Jahn, & Kraemer, 2016). SOC yang tinggi pada individu dewasa lebih stabil dibandingkan mereka yang memiliki SOC rendah (Antonovsky, dalam Super, Wagemakers, Picavet, Verkooijen, & Koelen, 2016). Individu dengan SOC yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi stresor yang dihadapi dalam keseharian mereka dan menggunakan sumber daya untuk mengatasi stresor tersebut (Surtess et al, 2006, Lindmark, et al.,

2011, dalam Super, et.al., 2016). Super, et.al., (2016) juga menyebutkan dampak dari individu dengan SOC yang lemah, diantaranya cenderung rapuh dalam menghadapi kesulitan hidup (Surtess et al, 2007), memilih gaya hidup yang buruk (Wainwright, et. al., 2008), menurunkan kesehatan mental dan kualitas hidup (Flensburg-Madsen et al., 2005; Eriksson & Lindström, 2007), meningkatkan insiden penyakit (Poppius et al., 2006; Kouvonen et al., 2008) dan bahkan meningkatkan risiko kematian (Surtees et al., 2003; Super et. al., 2014).

Penelitian mengenai SOC pada mahasiswa di Indonesia telah diteliti oleh beberapa ahli seperti dihubungkan dengan kebersyukuran dan *positive reframing* (Gomargana & Aditya, 2021), *psychological well being dan stress* (Shorey et al., 2022), *drug resiliency* (Yeni & Pelupessy, 2023). Meskipun demikian masih perlu diteliti lebih lanjut tingkatan SOC pada mahasiswa terutama dalam konteks pendidikan dikarenakan masih terbatasnya hasil penelitian.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Sense of Coherence* (SOC) pada mahasiswa di DKI Jakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain penelitian**

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan *mixed method*. Menurut Creswell dan Clark (2011), metode penelitian *mixed method* adalah suatu desain penelitian dengan asumsi filosofis dan metode

pengambilan data. Asumsi filosofis akan menjadi pemandu dalam pengambilan data, analisis serta memadukan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian tunggal ataupun jamak. Tujuan yang ingin dicapai dengan menggabungkan dua pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai permasalahan penelitian dibandingkan menggunakan hanya satu pendekatan.

Penelitian tahap pertama akan menggunakan desain penelitian dengan tipe kuantitatif. Menurut Creswell (2007), penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji obyektivitas teori dengan meneliti hubungan antara variable. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa variabel penelitian diukur dengan menggunakan alat ukur sehingga data yang akan dianalisis berupa angka. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *penelitian cross sectional survey*. Menurut Bowling (2002) *cross sectional survey* bertujuan untuk menanyakan responden mengenai perilaku, sikap dan peristiwa yang dulu dan sekarang sedang terjadi. Penelitian *cross sectional survey* akan melakukan pengambilan data pada satu titik waktu.

Penelitian tahap kedua akan menggunakan desain penelitian dengan tipe kualitatif dengan fokus pada pendekatan studi kasus. Menurut Creswell (2007), studi kasus bermanfaat dalam melakukan pengelompokan data melalui kategori-kategori deskriptif spesifik sehingga

tergambar pola atau kecenderungan yang sesuai dengan topik permasalahan penelitian. Penggunaan studi kasus dalam penelitian kualitatif memungkinkan penggunaan beberapa sumber data sekaligus untuk menampilkan gambaran yang lebih utuh dan bertahap dalam suatu periode waktu dalam rangkaian penelitian, dimana nanti dalam menampilkan data bisa berupa sintesis silang antar kasus dari beberapa fakta yang terdapat di lapangan (Yin dalam Creswell, 2007).

### **Responden penelitian**

Responden dalam penelitian ini berjumlah 183 mahasiswa yang tersebar di wilayah DKI Jakarta dengan karakteristik responden a) mahasiswa jenjang sarjana; b) usia antara 18-30 tahun; dan c) area universitas berada di DKI Jakarta.

### **Instrumen penelitian**

Alat ukur yang digunakan adalah *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* yang diadaptasi dari Antonovsky (1987, dalam Miru & Ambarwati, 2020) dan sudah pernah digunakan dalam penelitian Putri (2022). Alat ukur SOC yang dibuat oleh Antonovsky menekankan bahwa SOC bersifat unidimensional. SOC-13 yang merupakan alat ukur *short version* dari SOC-29 telah digunakan dalam banyak penelitian populasi umum dan telah diterjemahkan ke dalam 33 bahasa dan telah digunakan di 32 negara. Pada masing-masing item, responden diminta untuk memberikan respon berupa

skala diferensial Likert yang terdiri dari 7 poin dimana poin 1 dan 7 merupakan perasaan ekstrem mengenai pertanyaan dan pernyataan terkait hidup seseorang. 13 item tersebut terbagi ke dalam 5 item yang mengukur *comprehensibility*, 4 item yang mengukur *manageability* dan 4 item yang mengukur *meaningfulness*. Total skor berada pada rentang 13 (terendah) sampai 91 (tertinggi). Semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi SOC.

### **Prosedur penelitian**

Pengambilan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang disebarikan melalui *google form* kepada mahasiswa yang memenuhi karakteristik responden penelitian. Kuesioner disebarikan secara *online* dan *offline* kepada responden. Selanjutnya, peneliti melakukan *pilot study* dengan 40 responden dan diolah menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows* versi 26 untuk melihat uji reliabilitas dan validitas. Kemudian, *field study* dilakukan kepada 211 responden. Setelah dilakukan pengecekan, terdapat 183 responden yang memenuhi karakteristik dan kemudian data-datanya diolah dan dianalisis lebih lanjut menggunakan perangkat lunak.

Penelitian kualitatif secara studi kasus sebagai bagian dari rangkaian penelitian secara *mixed method* kemudian dilakukan setelah tahapan prosedur dan analisis data penelitian kuantitatif selesai. Menurut Creswell dan Clark (2007), ada kebutuhan

untuk melengkapi data dengan kemungkinan tidak cukup untuk penggalian secara lengkap (*insufficient*), sehingga diperlukan pendalaman melalui pendekatan lain agar hasil data dapat semakin kaya akan informasi. Pada penelitian ini, desain *mixed method* yang dipakai berupa *embedded design* (Creswell dan Clark, 2007), dimana kombinasi data dimungkinkan dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan peneliti dengan sifat salah satu pendekatan (baik kualitatif maupun kuantitatif) berperan sebagai suplemen. Pada penelitian tahap dua ini, data secara kualitatif menjadi suplemen setelah data secara kuantitatif telah diperoleh dan dianalisis pada penelitian tahap pertama.

### Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dari pengolahan data yang diperoleh dari kuesioner variabel penelitian

untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selanjutnya melakukan skoring terhadap setiap kuesioner sesuai dengan jawaban yang dipilih dari hasil *pilot study* dan *field study* sehingga diperoleh nilai validitas dan reliabilitas alat ukur. Tahap berikutnya dilanjutkan dengan melakukan analisa data menggunakan program SPSS dengan teknik a) perhitungan statistik deskriptif, b) perbandingan tingkat variabel berdasarkan variabel kontrol yang ada, dan c) kategorisasi jenjang (*ordinal*). Menurut Azwar (2010) tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 1**

#### Hasil Reabilitas dan Analisis Butir Item

No	Variabel	Item Total Correlation	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
1	<i>Sense of Coherence</i>	0.229-0.511	13	0.705

Sumber: Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa skor uji validitas berada pada rentang 0.229 – 0.511 dengan hasil uji reliabilitas 0.705. Selanjutnya, merujuk pada tabel tersebut,

diperoleh 12 item yang lolos pada variabel *sense of coherence* karena memiliki nilai *corrected item total correlation*  $\geq 0,20$ .

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil penelitian**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif yang peneliti lakukan terhadap 183 responden, maka diperoleh hasil sebaran data demografis sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Gambaran Responden Penelitian**

No.	Demografi Responden	Frekuensi	Persentase	Mean	SD
1	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	53	29%	1.71	0.455
	Perempuan	130	71%		
	TOTAL	183	100%		
2	Usia				
	18-20 Tahun	29	15.8%	2	0.565
	21-25 Tahun	125	68.3%		
	26-30 Tahun	29	15.8%		
	TOTAL	183	100%		
3	Wilayah Kota Madya				
	Jakarta Pusat	7	3.8%	4.71	0.931
	Jakarta Barat	6	3.3%		
	Jakarta Utara	-	-		
	Jakarta Timur	7	3.8%		
	Jakarta Selatan	163	89.1%		
	TOTAL	183	100%		
4	Status Pernikahan				
	Belum Menikah	168	91.8%	1.09	0.327
	Menikah	13	7.1%		
	Bercerai	2	1.1%		
	TOTAL	183	100%		
5	Status Pekerjaan				
	Bekerja	102	55.7%	1.44	0.498
	Tidak Bekerja	81	44.3%		
	TOTAL	183	100%		
6	Semester				
	1-4	71	38.8%	1.64	0.544
	5-8	106	57.9%		
	>8	6	3.3%		
	TOTAL	183	100%		

7	Program Studi				
	SOSHUM	159	86.9%	1.13	3.38
	SAINTEK	24	13.1%		
	TOTAL	183	100%		
8	Rentang IPK				
	Tidak Mengisi	20	4.9%	2.58	
	2,50-3,09	9	42.6%		0.750
	3,10-3,59	78	41.5%		
	3,60-4,00	76	10.9%		
	TOTAL	183	100%		

Sumber: Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui frekuensi dan persentase dari setiap responden pada penelitian ini. Berdasarkan data frekuensi dan persentase, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

- a. Dilihat dari jenis kelamin, responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah responden perempuan sebanyak 130 orang (71%) dan laki-laki sebanyak 53 orang (29 %), selain itu demografi jenis kelamin *sense of coherence* (SOC) memiliki nilai rata-rata sebesar 1.71 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.455.
- b. Berdasarkan kelompok usia, responden pada penelitian ini berada pada kategori usia 18-20 tahun, 21-25 tahun dan 26-30 tahun yang mana pada usia 21-25 tahun menempati peringkat tertinggi dengan jumlah respondennya sebanyak 125 orang (68.3%), diikuti dengan kategori usia 18-20 dan 26-30 tahun sebanyak 29 orang (15.8%) sedangkan nilai rata-ratanya adalah 2 dan standar deviasinya 0.565.
- c. Ditinjau dari wilayah per kota madya, responden pada penelitian ini mayoritas berasal dari wilayah Jakarta Selatan sebanyak 163 orang (89.1%), selanjutnya Jakarta Pusat dan Jakarta Timur sebanyak 7 orang (3.8 %) dan sisanya Jakarta Barat sebanyak 6 orang (3.3%) serta tidak terdapat responden yang berasal dari Jakarta Utara pada penelitian ini. Nilai rata-rata pada wilayah kota madya bernilai 4.71 dan standar deviasi sebesar 0.931.
- d. Pada aspek status pernikahan, sebanyak 168 orang (91.8 %) belum menikah, 13 orang (7.1 %) sudah menikah dan sisanya 2 orang (1.1 %)

- dari responden telah bercerai. Pada aspek status ini nilai rata-ratanya sebesar 1.09 dan standar deviasinya 0.327.
- e. Perihal status pekerjaan, mayoritas mahasiswa pada responden ini berstatus bekerja dengan total responden 102 orang (55.7%) dan yang tidak bekerja sebanyak 81 orang (44.3%), nilai rata-rata pada status pekerjaan sebesar 1.44 dan standar deviasi nya 0.498.
- f. Di lihat dari semester yang sedang dijalankan mahasiswa, pada penelitian ini mahasiswa pada kategori semester 5-8 menduduki urutan pertama dengan responden sebanyak 106 mahasiswa (57.9%) , selanjutnya urutan kedua berada pada kategori semester 1-4 sebanyak 71 (38.8%) mahasiswa dan urutan ketiga berada pada kategori >8 dengan 6 mahasiswa (3.3%). Jika ditelisik dari semester yang sedang dijalankan, mahasiswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 1.64 dengan standar deviasi 0.544.
- g. Dalam kategori program studi, responden pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori program studi rumpun ilmu sosial dan humaniora (SOSHUM) sebanyak 159 mahasiswa (86.9 %) dan dilanjutkan pada kategori program studi sains dan teknologi (SAINTEK) sebanyak 24 mahasiswa (13.1 %). Pada kategori ini mendapatkan nilai rata-rata 1.13 dan nilai pada standar deviasinya sebesar 0.338.
- h. Ditinjau dari rentang IPK, sebanyak 78 mahasiswa (42.6%) memperoleh IPK pada kategori 3.10 sampai 3.59 menduduki urutan pertama, diikuti dengan 76 mahasiswa (41.5%) pada kategori 3.60 sampai 4.00 dan 9 mahasiswa (4.9 %) memperoleh IPK sebesar 2.50 sampai 3.09 serta terdapat 20 mahasiswa (10.9%) tidak mengisi nilai IPKnya. Nilai *mean* pada rentang IPK adalah 2.58 dengan standar deviasinya sebesar 0.75.

**Tabel 3**  
**Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL SOC	18	27	85	50.68	9.247
	3				
<i>Comprehensibility</i>	18	8	32	17.97	4.275
	3				
<i>Manageability</i>	18	4	25	13.59	3.675
	3				
<i>Meaningfulness</i>	18	7	28	19.11	4.044
	3				

Pada tabel 3 diketahui bahwa mean dari variabel *SOC* mendapatkan nilai sebesar 50.68 dengan nilai minimum sebesar 27 dan maksimum 85 serta memperoleh nilai standar deviasi sebesar 9.247.

Tabel tersebut juga menggambarkan nilai mean, minimum, dan maksimum serta standar deviasi dari setiap dimensi variabel *sense of coherence* diantaranya:

a. *Comprehensibility*

Berdasarkan dari hasil analisis statistik deskriptif di atas, nilai mean pada dimensi *comprehensibility* adalah 17.97, dengan nilai minimum sebesar 8 dan maksimum 32 serta standar

deviasi sebesar 4.275.

b. *Manageability*

Ditinjau dari dimensi *manageability* memperoleh nilai mean sebesar 13.59 diikuti dengan nilai minimum sebesar 4 dan maksimum 25, selain itu pada dimensi ini memperoleh standar deviasi sebesar 3.675

c. *Meaningfulness*

Ditelisik dari dimensi *meaningfulness* mendapatkan nilai pada mean sebesar 19.11 dengan nilai minimum sebesar 7 dan maksimum 28 serta memperoleh nilai standar deviasi sebesar 4.044.

**Tabel 4**  
**Kategori Sense of Coherence Responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
RENDAH	49	26.8
SEDANG	88	48.1
TINGGI	46	25.1
Total	183	100.0

Berdasarkan data pada tabel 3, dapat diketahui bahwa sebanyak 49 responden memiliki *sense of coherence* yang rendah dengan persentase (26.8%). Kemudian, sebanyak 88 responden memiliki *sense of coherence* sedang dengan persentase (48.1%). Sementara itu, sebanyak 46 responden memiliki *sense of coherence* yang tinggi dengan persentase (25.1%). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat *Sense Of Coherence* (SOC) yang sedang.

#### Hasil Analisis Kualitatif

Wawancara dilakukan pada subyek yang memiliki tingkat *Sense of Coherence* (SOC) tinggi dan rendah untuk melihat gambaran dari masing-masing komponen SOC yang berhubungan secara dinamis yaitu *Comprehensibility*, *Manageability*, dan *Meaningfulness*. Subyek 1 (MWC) merupakan responden dengan tingkat SOC tinggi, yaitu 77.00, sedangkan Subyek 2 (FYN) merupakan responden dengan tingkat SOC rendah, yaitu 28.00.

##### A. *Comprehensibility* (Kemampuan memahami)

Subyek 1 menjelaskan bahwa di awal perkuliahan merasakan hambatan teknis perkuliahan dikarenakan permasalahan peralatan dan kapasitas kelas, kemudian dari sisi substansi perkuliahan tergambar bahwa tugas cukup banyak namun ada pemahaman bahwa hal tersebut dalam rangkaian bagaimana dalam waktu singkat

dapat memahami pembelajaran dan menuangkan pemahaman tersebut dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok.

Subyek 2 menjelaskan bahwa di awal perkuliahan mengalami perkuliahan daring dan pengerjaan tugas individu maupun kelompok melalui media sosial sehingga dirasakan kurang efisien, kemudian interaksi dengan dosen terbatas melalui media daring. Ketika terjadi transisi perkuliahan daring ke luring, interaksi yang awalnya melalui media sosial secara berkelompok mulai berubah menjadi pertemuan secara fisik, namun dirasakan soliditas justru merenggang.

##### B. *Manageability* (Kemampuan mengelola)

Subyek 1 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam, interaksi dengan sesama mahasiswa dan kepada dosen cenderung dilakukan secara profesional dalam kebutuhan akademik. Pada kebutuhan pengerjaan tugas kelompok, ada dinamika yang digambarkan dengan minimnya inisiatif tentang teknis pengerjaan tugas atau kehadiran dari masing-masing individu dengan justifikasi kesibukan sesama mahasiswa pekerja, namun perilaku menilai secara negatif atau sinis hanya terjadi ketika proses interaksi sedang berlangsung sebagai sesama anggota kelompok, jika sudah di luar kelompok yaitu dalam

konteks pertemanan maka interaksi akan menjadi normal kembali.

Subyek 1 juga menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam belum bergabung dengan kegiatan atau komunitas di dalam kampus karena bekerja sampai sore dan malam, tapi ketika akhir pekan subyek menyampaikan bahwa dia memiliki kegiatan di bidang pendidikan yaitu mengajar kepada anak-anak sekitar tempat tinggal tentang mata pelajaran namun disampaikan dengan komunikasi yang lebih menyenangkan, dengan tujuan agar mereka tidak hanya menyerap materi pendidikan secara formal namun juga bisa menyerap materi pendidikan secara menyenangkan dan berkualitas. Kegiatan tersebut dirasakan memberikan energi kepada subyek 1 untuk menjalani kegiatan formal di esok harinya baik itu bekerja maupun untuk berkuliah.

Subyek 2 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam, interaksi dengan sesama mahasiswa dan kepada dosen cenderung dilakukan dirasa kurang efisien ketika masih menjalani proses akademik secara daring, dan justru merenggang ketika sudah berlangsung secara luring. Hal tersebut disebabkan karena ada perbedaan visi misi sehingga ada kelompok yang pro kontra, tapi jika dalam kondisi tertentu harus masuk di antara kelompok tersebut maka akan berperilaku secara profesional dan seperlunya saja.

Subyek 2 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam tidak bergabung dengan kegiatan atau komunitas di dalam kampus karena memang sibuk bekerja dan kurang bersosialisasi, sehingga fokus hanya pada berkuliah. Interaksi yang terjadi dengan teman sekelas juga sebatas pengerjaan tugas, setelah selesai kebutuhan tugas kelompok maka kembali ke kebutuhan masing-masing individu, cenderung tidak ada interaksi dalam ruang lingkup pertemanan yang disebutkan untuk meminimalkan situasi dramatis. Subyek juga menjelaskan bahwa kantor tempat dia bekerja juga sangat mendukung proses akademik baik berkuliah maupun mengerjakan tugas, sehingga fleksibilitas dalam pengelolaan interaksi lebih terlihat kepada atasan subyek 2.

### C. *Meaningfulness* (Kemampuan memaknai)

Subyek 1 menjelaskan bahwa proses berkuliah melalui rangkaian yang panjang serta diawali tahapan yang terperinci untuk menentukan program studi pilihan yang dirasa tepat sehingga cenderung memiliki kemampuan pemaknaan yang komprehensif, sebagai contoh melihat dinamika pengerjaan tugas baik individu maupun kelompok sebagai proses untuk meningkatkan kapasitas secara keilmuan, serta esensi/substansi pembelajaran merupakan hal yang harus dicapai serta tidak semata

mengejar nilai atau mengejar kelulusan. Dinamika yang terjadi dibatasi hanya dalam topik terkait, sehingga tidak berdampak pada interaksi dalam ruang lingkup pertemanan.

Subyek 2 menjelaskan bahwa interaksi antar mahasiswa hanya terjadi ketika di kelas atau mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok karena terdapat *mindset* (pola pikir) yang kadang berbeda dan itu menjadi pemicu terjadinya dinamika secara teknis, dimana hal tersebut menyebabkan kecenderungan untuk menjalani perkuliahan atau pengerjaan tugas secara secukupnya dan meminimalkan interaksi pertemanan di luar ruang lingkup akademik.

### Pembahasan

*Sense of coherence* (SOC) merupakan pandangan seseorang bahwa kejadian di dunia ini dapat dipahami (*comprehensibility*), bermakna (*meaningfulness*), dan dapat diatasi dengan sumber yang ada (*manageability*) (Antonovsky & Sourani, dalam Prihandini, 2021). Lebih lanjut, dijelaskan bahwa SOC merupakan hal yang mampu meningkatkan kemungkinan seseorang menggunakan pendekatan positif dalam melakukan coping ketika dihadapkan dengan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan *stress*. Semakin tinggi SOC semakin sedikit gejala munculnya gangguan kesehatan mental. SOC pada

individu, termasuk mahasiswa, menjadi hal yang penting guna menunjang mereka dalam mengatasi berbagai tantangan yang dialami selama perkuliahan. SOC dapat menjadi faktor protektif untuk mengurangi stres yang dialami oleh para mahasiswa dan meningkatkan pembelajaran yang sehat di universitas. Collingwood (2016, dalam Prihandini, 2021) mengatakan bahwa skor SOC berguna untuk mengidentifikasi individu yang membutuhkan bantuan intervensi psikologis. Bagi mahasiswa, SOC memiliki peran membantu mahasiswa mengatasi sumber stres yang dimilikinya. Sebagai mahasiswa yang sering dihadapkan dengan berbagai sumber stres, penting untuk mengetahui bagaimana cara menghadapi stres dan tetap menjaga kesehatan mentalnya. Untuk menghadapi stres tersebut, mahasiswa diharapkan mampu melakukan *coping stress*. Jika mahasiswa memiliki SOC yang tinggi, memungkinkan dapat memiliki kemampuan *coping stress* yang baik.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif terkait SOC yang dilakukan pada 183 mahasiswa di wilayah DKI Jakarta, ditemukan bahwa 88 mahasiswa berada dalam kategori sedang. Sementara, 49 mahasiswa berada dalam kategori rendah dan 46 mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Ditinjau dari dimensi SOC, *meaningfulness* memiliki skor lebih tinggi dibandingkan *comprehensibility*

dan *manageability*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi yang cukup untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam perkuliahan. Namun demikian, mereka merasa belum mampu memahami beragam tantangan serta belum memiliki sumber daya yang cukup untuk dapat diandalkan dalam memenuhi tantangan tersebut.

Perolehan data kuantitatif diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada subyek yang memiliki skor SOC yang tinggi dan rendah. Perihal dimensi *comprehensibility*, cara pandang dari mahasiswa dengan skor tinggi dan rendah nampak berbeda. Mahasiswa dengan skor SOC tinggi memahami bahwa alasan munculnya tantangan dalam perkuliahan dan berupaya untuk menyasati tantangan tersebut. Di sisi lain, mahasiswa dengan skor SOC yang rendah belum cukup mampu memahami alasan dari munculnya tantangan. Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki skor tinggi pada dimensi *manageability* menampilkan kemampuan dalam mengelola situasi menantang dengan mencari sumber daya eksternal yang sekiranya dapat mendukungnya. Berbeda dengan mahasiswa dengan skor SOC rendah, dimana ia merasa tidak memiliki sumber daya eksternal yang dapat mendukungnya untuk menghadapi situasi yang menantang dan relasi yang dibangun cenderung sangat terbatas. Terakhir, pada dimensi *meaningfulness*,

mahasiswa dengan skor SOC yang tinggi mampu memaknai tantangan perkuliahan sebagai bagian dari tanggung jawab atas pilihan yang sudah diambil serta termotivasi untuk mengembangkan diri guna mengatasi tantangan penugasan. sementara itu, pada mahasiswa dengan skor rendah, pemaknaan terhadap tantangan perkuliahan cenderung belum mendalam, dimana perkuliahan dijalankan seperti yang seharusnya dan belum cukup terbuka untuk memaknai kebutuhan akan interaksi dengan pihak-pihak yang bersinggungan dengan perkuliahan.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki nilai *sense of coherence* yang sedang. diikuti tingkat rendah dan tinggi. Hasil penelitian kualitatif kemudian menjelaskan adanya beberapa faktor yang memengaruhi *sense of coherence* adalah dukungan dan kesatuan dari rekan kuliah dan sekitar, kemampuan menjalin dan menjaga relasi dengan rekan kuliah, serta fleksibilitas dalam menghadapi perubahan situasi perkuliahan.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan adalah:

1. Mahasiswa sebaiknya meningkatkan *sense of coherence* dengan cara menjalin

relasi yang baik dengan dosen dan rekan mahasiswa agar dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai perkuliahan.

2. Universitas dapat melakukan pemindaian *sense of coherence* mahasiswa baru agar dapat diantisipasi dengan menyelenggarakan pelatihan ataupun pembimbingan perkuliahan.
3. Selain itu Universitas juga dapat menyelenggarakan program *peer mentoring* kepada mahasiswa baru agar mahasiswa mendapatkan pengarahan mengenai cara belajar dan menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada di perguruan tinggi.
4. Penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan menghubungkan *sense of coherence* dengan prediktor-prediktor sehingga kemudian dapat dirancang program intervensi untuk meningkatkan *sense of coherence* pada mahasiswa.

#### **Keterbatasan penelitian**

Pemilihan sampel pada penelitian ini belum mempertimbangkan lama studi sebagai karakteristik pemilihan sampel. Ross, et.al (1999) menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama cenderung lebih tinggi akibat penyesuaian yang mereka alami. Dengan demikian, kondisi stres yang dialami pada responden yang merupakan mahasiswa tahun pertama dapat memengaruhi pembentukan SOC.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., dan Astuti, R.T. (2017). Gambaran tingkat stress mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40- 47.
- Brennan, D. (2021). What to know about stresss and how it affects your mental health. Dalam <https://www.webmd.com/balance/stresss-management/stresss-and-how-it-affects-your-mental-health>, 29 April 2023.
- Broderick, T. (2022). The student's guide to managing stresss in college. Dalam <https://www.bestcolleges.com/resources/balancing-stresss/>, 29 April 2023.
- Bowling, A. (2002) *Research Methods in Health. Investigating Health and Health Services*. 2nd Edition, Open University Press, Maidenhead.
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and asSOCiated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health* volume 16, Article number: 336.
- Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. SAGE Publications Inc.

- Eriksson, M. & Lindstrom, B. (2005). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiology Community Health* 60:376-381. doi: 10.1136/jech.2005.041616.
- Gomargana, C., & Aditya, Y. (2021). The role of gratitude and positive reframing on student activists' level of sense of coherence. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 142-157.  
<https://doi.org/10.24854/jpu165>
- Higgins, K. (2019) "Stress in College Students: Worse Than the "Freshman 15?"," *Steeplechase: An ORCA Student Journal*: Vol. 3: Iss. 1, Article 5.
- Li M., Xu Z., He X., Zhang J, Song R., Duan W., Liu T., & Yang H. (2021). Sense of Coherence and Mental Health in College Students After Returning to School During COVID-19: The Moderating Role of Media Exposure. *Front. Psychol.* 12:687928. doi: 10.3389/fpsyg.2021.687928.
- Miru, C.N., dan Ambarwati, K.D. (2020). Illness perception dan sense of coherence (SOC) pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Psikovidya Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 24(1), 56-68
- Musabiq, S. A. & Karimah, I. (2018). Gambaran stresss dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, Vol. 20 No. 2.
- Nugroho, S., Akbar, S. dan Vusvitasari, R (2008). Kajian hubungan koefisien korelasi (r), spearman-rho, kendall-tau, gamma, dan somers. *Jurnal Gradien*, 4 (2), 372
- Prasetio, C.E., dan Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi dan sumber gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98-108.
- Putri, N.A (2022). Hubungan Sense of Coherence Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi. Universitas Andalas Padang
- Ross, S.E., Niebling, B.C., & Heckert, T.M. (1999). Sources of stresss among college students. *College student journal*, 33, 312-317.
- Shorey, S., Ang, E., Baridwan, S., Bonito, S. R., Dones, L. B. P. D., Flores, J. L. A., Freedman-Doan, R., Fukahori, H., Hirooka, K., Koy, V., Wan, L. L., Lin, C.-C., Tzu, T. L., Nantsupawat, A., Ngyuen, A. T. , Nurumal, M. S., Phanpaseuth, S., Setiawan, A., Shibuki, T., ... Kunaviktikul,

W. (2022). Salutogenesis and COVID-19 pandemic impacting nursing education across SEANERN affiliated universities: A multi-national study. *Nurse Education Today*, 110, 1–9.

Yeni, A. R., & Pelupessy, D. C. (2023). National Resilience in Regards to Drug Problems: The Effects of Perceived

Threat and Sense of Coherence [National Resilience Dalam Masalah Narkoba: Pengaruh Perceived Threat dan Sense of Coherence]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 038110.

<https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.5206>