

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM SKRIPSI

Reza Rahmah^{1*}, Luluk Masluchah², Windy Chintya Dewi³, Rahmah Putri Puspitasari⁴

^{1*,2,3} Universitas Darul Ulum, Indonesia

^{1*} rezarahmah03@gmail.com, ²ibululuk23@gmail.com, ³chintyawindy@gmail.com,

⁴rahmahputri2604@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article history: Received September 22^{su}, 2024 Revised September 30^{mo}, 2024 Accepted October 16^{we}, 2024 Keyword: <i>peer support; social support; stress; students; thesis</i>	<i>This study examines the relationship between peer social support and stress levels among students working on their thesis. Stress is a condition where individuals respond physically, psychologically, emotionally, and mentally to pressure, which threatens their ability to cope. The study involved 102 students from universities in Jombang, with data collected online via purposive random sampling using Google Forms. A quantitative approach with a descriptive correlational design was employed. Data were analyzed using a Pearson correlation test. The results revealed a significant negative relationship between peer social support and stress levels. The higher the peer social support, the lower the stress level among students. The conclusion highlights the role of peer support in students stress levels.</i> <i>Copyright © 2024 Jurnal IDEA. All rights reserved.</i>
	Corresponding Author: Reza Rahmah Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang Email: rezarahmah03@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Stres adalah respon fisik, psikologis, emosional, dan mental individu terhadap tekanan yang mengancam kemampuan untuk mengatasinya. Penelitian melibatkan 102 mahasiswa dari universitas di Jombang dengan data yang dikumpulkan secara online melalui teknik purposive random sampling menggunakan Google Form. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Kesimpulan menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dalam tingkat stres mahasiswa.

Kata kunci: *dukungan sosial; mahasiswa; skripsi; stres; teman sebaya*

Pendahuluan

Stres merupakan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa. Menurut riset yang dilakukan oleh Ruang Empati dan FK UNJANI pada Juni hingga September 2021, menyatakan bahwa dari total 3.901 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian, hanya 24% atau 933 individu yang memiliki tingkat stres yang normal. Sebanyak 45% dari responden, atau setara dengan 1.766 orang, mengalami tingkat stres ringan. Sementara itu, sebanyak 22%, atau 861 responden, menghadapi tingkat stres sedang. Selain itu, 7% dari responden, atau 267 orang, mengalami stres berat (Wamad, 2022). Penelitian yang dilakukan (Hariaty dkk., 2023) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi atau tugas akhir mengalami stres sedang dengan persentase 97,4%. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Ginata dkk., 2023) didapatkan bahwa tingkat stres secara umum paling banyak terjadi pada stres sedang mencapai 46,92%. Tingkat stres berdasarkan *Academic Related Stressor* (ARS) paling banyak terjadi pada stres berat mencapai 40,77%. Tingkat stres berdasarkan *Interpersonal and Intrapersonal Related Stressor* (IRS), *Teaching and Learning Related Stressor* (TLRS), *Social Related Stressor* (SRS) dan *Group Activities Related Stressor* (GARS) didominasi dengan stres sedang. Tingkat stres berdasarkan *Drive & Desire Related Stressor* (DSR) paling banyak terjadi pada stres ringan mencapai 37,69%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginata dkk (2023) sesuai dengan pendapat Susane L (Sukarni dkk., 2023) yang mengatakan bahwa pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada individu disebabkan oleh berbagai macam *stressor*, pada individu salah satu reaksi stresnya dipicu oleh berbagai stimulus, serta dapat menimbulkan tanda dan gejala stres berupa gejala fisik, gejala mental, gejala emosi, dan gejala perilaku. Menurut Syofia (Sukarni dkk., 2023) banyaknya *stressor* dan tuntutan yang didapatkan mahasiswa dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan tugas akhir. Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir antara lain, seperti masalah manajemen keuangan, perubahan dalam lingkungan hidup, kesulitan mengelola aspek pribadi dan kehidupan akademik (Ruriyanti dkk., 2023). Sementara itu, tugas akhir, magang, dan biaya pendidikan juga menjadi beban bagi mahasiswa tingkat akhir (Ruriyanti dkk., 2023).

Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif bagi kesejahteraan psikologi individu, seperti mudah gelisah, kesulitan untuk berkonsentrasi, kewalahan dalam menyelesaikan tugas hingga terganggunya pola makan. Stres yang berlebihan juga dapat menurunkan minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan, mengurangi motivasi, bahkan dapat mempengaruhi perilaku individu sehingga menjadi kurang adaptif dalam menghadapi stres dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.

Hurlock (1981) menyatakan bahwa dukungan sosial dari rekan sebaya terlihat dari perasaan senasib yang kemudian melahirkan hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi simpati, saling menasehati yang tidak didapatkan dari orangtuanya pada waktu yang bersamaan (Mz & Marhani, 2020). Dukungan sosial dari teman sebaya muncul dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional ketika mahasiswa merasa tertekan atau khawatir, dukungan informatif ketika teman sebaya memberikan saran atau informasi yang berguna terkait tugas akhir atau masa depan, dan dukungan instrumental dalam bentuk bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi masalah yang rumit. Sebagai contoh, mahasiswa yang mendapat dukungan sosial tinggi mungkin merasa lebih termotivasi, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Dukungan sosial teman sebaya akan mengurangi stress pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal (Rahakratat dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dapat menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa (Asrar & Taufani, 2022). Menurut Bishop (Sardi & Ayriza, 2020) dukungan

sosial merupakan bantuan dan dukungan yang didapatkan individu melalui interaksi dengan orang lain, yang memiliki potensi untuk meningkatkan perasaan positif dan mengangkat harga diri, sehingga dapat berpengaruh pada kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari universitas di Jombang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Sampel terdiri dari 102 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*, yang sesuai untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung yang bergejala kontinum. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang didistribusikan secara *online* menggunakan platform *google forms*.

Dalam penelitian ini skala dukungan sosial teman sebaya disusun oleh peneliti berdasarkan teori milik House (Mz & Marhani, 2020) dengan empat aspek dukungan social yaitu, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental. Pada skala ini nilai *cronbach alpha* yang didapat sebesar 0,939. Selanjutnya untuk variabel tingkat stress, peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) milik Cohen dkk (1983) yang terdiri dari 10 pertanyaan digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh individu dengan skoring berkisar antara 0-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres. Perasaan tidak dapat diprediksi, perasaan tidak terkendali, dan perasaan kelebihan beban merupakan aspek-aspek yang ada dalam skala tersebut. Nilai *cronbach alpha* yang diperoleh pada sampel *Harris Poll Survey* adalah sebesar 0,78 (Cohen & Janicki-Deverts, 2012).

Hasil

Dari 102 responden, 74,5% di antaranya adalah perempuan dan 25,5% adalah laki-laki. Uji korelasi Karl Pearson dengan jenis hipotesis *two-tailed* digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian berupa hasil analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi Karl Pearson. Adapun hasil analisis perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1
Deskriptif Nilai Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Batas Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 142	Sangat Tinggi	4	4%
2.	111 – 141	Tinggi	56	55%
3.	79 – 110	Cukup	38	37%
4.	48 – 78	Rendah	4	4%
5.	≤ 47	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			102	100%

Penyajian data diatas tentang deskripsi dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat bahwa kategori subjek penelitian ini yang berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0%, kategori rendah sebanyak 4%, kategori cukup sebanyak 37%, kategori tinggi sebanyak 55% dan kategori sangat tinggi sebanyak 4%.

Tabel 2
Deskriptif Nilai *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

No.	Batas Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	28 – 39	Berat	14	14%

2.	15 – 27	Sedang	74	72%
3.	2 – 14	Ringan	14	14%
Jumlah			102	100%

Tabel 2 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala tingkat stres diukur menggunakan skala stres milik Cohen dkk (1983), dengan hasil menunjukkan bahwa 14% responden berada pada kategori stres berat, 72% pada kategori stres sedang, dan 14% pada kategori stres ringan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres dengan nilai korelasi $r = -0,394$ dan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang program skripsi. $r^2 = 0,155$ yang berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 15,5% pada tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi, sedangkan sisanya, yaitu 84,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jombang separuh lebih (72%) berada pada tingkatan sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jombang mendapat dukungan sosial yang cukup dari teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan teori Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi. Teman sebaya yang memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan keluh kesah, memberikan dorongan semangat, atau membantu menyelesaikan masalah, dapat mengurangi perasaan stres dan meningkatkan perasaan kompetensi diri.

Selanjutnya, pada penelitian ini dilakukan juga uji tabulasi silang (*cross-tabulation*) berdasarkan jenis kelamin terhadap variabel tingkat stres dan dukungan sosial teman sebaya. Dari total 102 responden, 76 orang (74,5%) adalah perempuan dan 26 orang (25,5%) adalah laki-laki. Data menunjukkan variasi tingkat stres yang signifikan antara jenis kelamin. Misalnya, dalam golongan tingkat stres berat dengan total nilai ≥ 30 dialami oleh 8 perempuan, sementara pada laki-laki hanya 1 orang yang berada pada tingkat stres tersebut. Begitu pula dengan golongan tingkat stres rendah dengan total nilai ≤ 10 dialami oleh 7 perempuan dan hanya 1 laki-laki. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi pola stres yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Hasil uji tabulasi silang juga menunjukkan variasi dukungan sosial yang diterima berdasarkan jenis kelamin. Sebagian besar perempuan (44 orang) cenderung menerima dukungan sosial yang tinggi dibanding laki-laki (12 orang). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya cenderung lebih tinggi diterima oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena adanya unsur bahwa perempuan mencari dukungan sosial secara aktif daripada laki-laki. (Tifferet, 2020) menyatakan bahwa perempuan akan lebih banyak memberi dan menerima dukungan dibanding laki-laki dapat dijelaskan melalui aspek *Agreeableness* yang berkaitan dengan kecenderungan untuk memberi dan mencari dukungan sosial.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam tingkat stres dan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Perempuan

cenderung mengalami variasi tingkat stres yang lebih beragam dan menerima dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh teman-teman sebaya, mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan yang dihadapi selama pengerjaan skripsi. Perasaan ketidakpastian sering kali muncul saat mahasiswa menghadapi tantangan akademik yang tidak dapat diprediksi, seperti perubahan jadwal bimbingan, revisi yang tidak terduga, atau kendala lain dalam proses penyusunan tugas akhir. Teman-teman yang memberikan dukungan emosional dapat membantu mahasiswa merasa lebih aman dan tenang dengan memberikan perhatian dan pengertian. Ketika mahasiswa merasa didukung secara emosional, mereka cenderung merasa lebih tenang dan mampu menghadapi ketidakpastian dengan lebih baik. Misalnya, mendengarkan keluh kesah atau memberikan kata-kata penghiburan dapat mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan yang disebabkan oleh perasaan ketidakpastian.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga sering kali merasa tertekan oleh tuntutan akademik. Perasaan ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapi, seperti kesulitan memahami materi, tekanan dari dosen pembimbing, atau tenggat waktu yang ketat. Dukungan sosial yang cukup dari teman sebaya dapat membantu mengurangi perasaan ini dengan menyediakan kesempatan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan strategi coping. Interaksi sosial yang positif ini dapat membantu mahasiswa mendapatkan informasi yang relevan, yang pada akhirnya mengurangi tingkat stres mereka. Informasi yang diberikan oleh teman sebaya dapat berupa saran akademik, tips manajemen waktu, atau panduan dalam menghadapi tantangan tertentu. Dengan demikian, mahasiswa dapat merasa lebih mampu mengontrol situasi yang mereka hadapi dan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan.

Dukungan sosial dari teman sebaya juga dapat membantu dalam proses validasi dan normalisasi pengalaman stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa berbagi pengalaman dan mendapati bahwa teman-temannya juga mengalami stres yang serupa, mereka merasa lebih normal dan kurang terbebani oleh perasaan bahwa mereka satu-satunya yang mengalami kesulitan tersebut. Validasi ini membantu dalam mengurangi perasaan malu atau gagal, yang sering kali memperburuk stres.

Dini & Iswanto (2019) melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang menerima dukungan sosial rendah dari teman sebaya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan dalam menyusun tugas akhir. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi beban akademik, sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagian besar mahasiswa (55%) menerima dukungan sosial yang tinggi, dengan jumlah perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Sementara pada tingkat stres, sebagian besar mahasiswa (72%) berada dalam kategori stres

sedang. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres.

Mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini diterima, menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Saran yang dapat diberikan kepada subjek setelah penelitian ini dilakukan yaitu lebih aktif mencari dan memberi dukungan sosial kepada teman sebaya dengan cara berkomunikasi teman sebaya untuk mendiskusikan kemajuan skripsi, bertukar informasi, serta saling memberi umpan balik. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dari berbagai sumber lainnya seperti keluarga dan dosen pembimbing. Selain itu, stres saat mengerjakan skripsi dapat dihubungkan dengan variabel lain seperti *coping stress* atau ketangguhan (*hardiness*).

Referensi

- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Source: Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), 88–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.52299/jks.v10i2.50>
- Ginata, A. J., Astuti, R. D. I., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1).
- Mz, I., & Marhani, I. (2020). DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA. *PSYCHO IDEA*, 18(2), 1693–1076.
- Rahakratat, Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN

SKRIPSI DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNKLAB. *KLABAT JOURNAL OF NURSING*, 3(2), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>

Ruriyanti, N. R., Rahman, S., M, S. M., & Basit, M. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SARI MULIA. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>

Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>

Sukarni, Wulandini, P., & Suyanti, N. (2023). TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS X. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 171–178.

Tifferet, S. (2020). Gender Differences in Social Support on Social Network Sites: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23, 1–11. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>

Wamad, S. (2022, September 7). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. detikJabar.