

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa
Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi

SKRIPSI

*Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Derajat Sarjana
Psikologi Program Studi Ilmu Psikologi*



Disusun Oleh :

MAHARANI

178110054

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA PSIKOLOGI UIR
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

MAHARANI

178110054

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

05 Agustus 2021

DEWAN PENGUJI

Irma Kusuma Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Lisfarika Napitupulu, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 26 Agustus 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi




Kanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maharani

NPM : 178110054

Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat sendiri dan belum pernah diajukan kepada Universitas manapun. Berdasarkan pengetahuan saya sejauh ini tidak ada karya ilmiah atau pendapat orang lain mengenai yang dituliskan atau dipublikasikan oleh orang lain, namun karya yang sudah dituliskan akan disebut dalam daftar pustaka. Sehingga ketika hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan, penelitian siap untuk dicabut gelar serjananya.

Pekanbaru,

Yang Menyatakan

Maharani

178110054

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Atas Izin Allah SWT

Skripsi ini kupersembahkan sepenuhnya

Yakni bapak, mamak dan adek.....

Dimana skripsi ini adalah hadia kecil saya untuk keluarga saya.

Trimakasih atas semua cinta, pengorbana serta doa baik yang telah bapak dan mamak berikan kepada saya. Saya selamanya bersyukur dengan kebeadaan kalian sebagai orang tua saya.

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”

(Ali Imran:138)

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim...

Alhamdulillahirobbil 'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi”**. Untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun secara materil. Ucapan terima kasih setulusnya peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Prof, Dr. H. Syarinaldi, S.H.,M.C.L selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri S.Psi.,M.Si selaku Wakil Dekan I Bagian Akademi.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog Selaku Wakil Dekan II Falkultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty S.Psi., M.A selaku selaku Wakil Dekan III Falkultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widiantoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Irma Kusuma Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan, Motivasi, dan memberikan arahan serta saran agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan kelancaran bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog dan Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.i, M.Psi., Psikolog selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan penelitian ini.
10. Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu T.Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi., M.B.A, Ibu Nindy Amita, M.Psi Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I., Psikolog, Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, dan Bapak Tukiman Khateni, S.Ag., M.Si, selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga, membimbing, mendidik, dan membrikan kesempatan kepada penulis untuk dapat belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Kepala Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Zulkifli Nur, SH dan seluruh staf serta karyawan Tata Usaha Falkultas

- Psikolog Universitas Islam Riau, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Bapak Wan Rahmad Maulan,S.E, Ibu Masriva,S.Kom, Ibu Liza Fahrani, S. Psi, Ibu Eka Mailina, S.E, dan Bapak Bambang Kamajaya Baru, S,P, yang banyak membantu dalam urusan administrasi selama proses perkuliahan.
12. Terkhusus kepada orangtua tercinta, Herman dan Maita yang selalu memberikan dukungan dan motivasi yang luar biasa tak henti-hentinya untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih untuk mamak ku tersayang yang selalu mendoakan dan mendengarkan dikala penulis patah semangat dan untuk bapak tercinta yang selalu mendoakan setiap sholatnya dan memberikan dukungan supaya tidak gampang mengeluh. bapak dan mamak selalu menjadi panutan terbaik untukku.
 13. Untuk adekku tersayang Ilham Ramadhani terima kasih selalu menjadi adek yang selalu memberikan ku semangat sampai detik ini.
 14. Buat Arum Widiyaningsih S.E dan Yani Anggraini yang selalu memberikan support tak henti-hentinya untuk ku ketika aku sedang sedih dalam mengerjakan skripsi dan membimbing aku, memberikan bantuan baik moril maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.
 15. Terkhusus Arjaseha, yang selalu sabar menghadapi keluh kesah selama perkuliahan dan sampai proses pembuatan skripsi ini.

16. Fitri Febrianti teman yang selalu memberi warna dan menemani dari semester satu hingga penulis proses pembuatan skripsi ini sekaligus best parner selama skripsian.
17. Peran Sepupu Nurul Vani Fatia, A. Md, Hesti Hanafis S, Pd, Nicky Karmila, S.E udah banyak motivasi dan memberikan arahan untuk penulis dalam mengerjakan skripsi.
18. Ella Angraini, Ajeng Maulani Sadikin, Siska anggraini, Dini, Annisa Mahendri, Rahmi Raudhatuljannah, Siska Aprillia yang udah memberikan motivasi dan semangat untuk tetap mengerjakan skeipsi ini.
19. Teamn-teman seangkatan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah sama-sama menuntut ilmu di Falkultas Psikologi Universitas Islam Riau. Dan seluru pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna oleh karena itu, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini dapat menjadikan masukkan dan pertimbangan bagi penulis lain agar dapat menjadi referensi penulis karya ilmiah selanjtnya.

Wassalam...

Pekanbaru, 2021

Maharani

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres	12
2.1.1 Sumber-sumber Stres.....	13
2.1.2 Aspek-aspek Stres.....	15
2.1.3 Penyebabnya Stres	16
2.1.4 Macam-Macam Stres	17
2.1.5 Tingkatan Stres	18
2.2 Dukungan Sosial.....	21
2.2.1 Dukungan Sosial Teman Sebaya	23
2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial	23
2.2.3 Fator-Faktor Mempengaruhi Dukungan Sosial	25
2.2.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial.....	266
2.3 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2 Definisi Operasional Variabel	28
3.3 Subjek Penelitian	30
3.3.1 Populasi Penelitian.....	30

3.3.2 Sampel Penelitian	30
3.4 Metode Pengumpulan Data	31
3.5 Validitas Dan Reliabilitas.....	37
3.6 Metode Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Pelaksana Penelitian	40
4.2 Hasil Penelitian.....	40
4.2.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.2.2 Gambaran Subjek berdasarkan Umur	41
4.3 Kategorisasi Variabel	41
4.3.1 Deskripsi Data.....	42
4.4 Hasil Uji Asumsi	45
4.4.1 Uji Normalitas.....	45
4.4.2 Uji Linieritas	46
4.4.3 Uji Hipotesis	47
4.5 Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN.....

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *blue print* Skala stres Sebelum Tryout

Tabel 3.2 *blue print* Skala stres Setelah Tryout

Tabel 3.3 *blue print* Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Tryout

Tabel 3.4 *blue print* Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Tryout

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi

Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.5 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Stress

Tabel 4.6 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Dukungan Sosial

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Lineritas

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Terhadap Stress

Tabel 5.0 Hasil Nilai Koefisien Dukungan Sosial Terhadap Stress

Tabel 5.0 Nilai Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa

Menyusun Skripsi

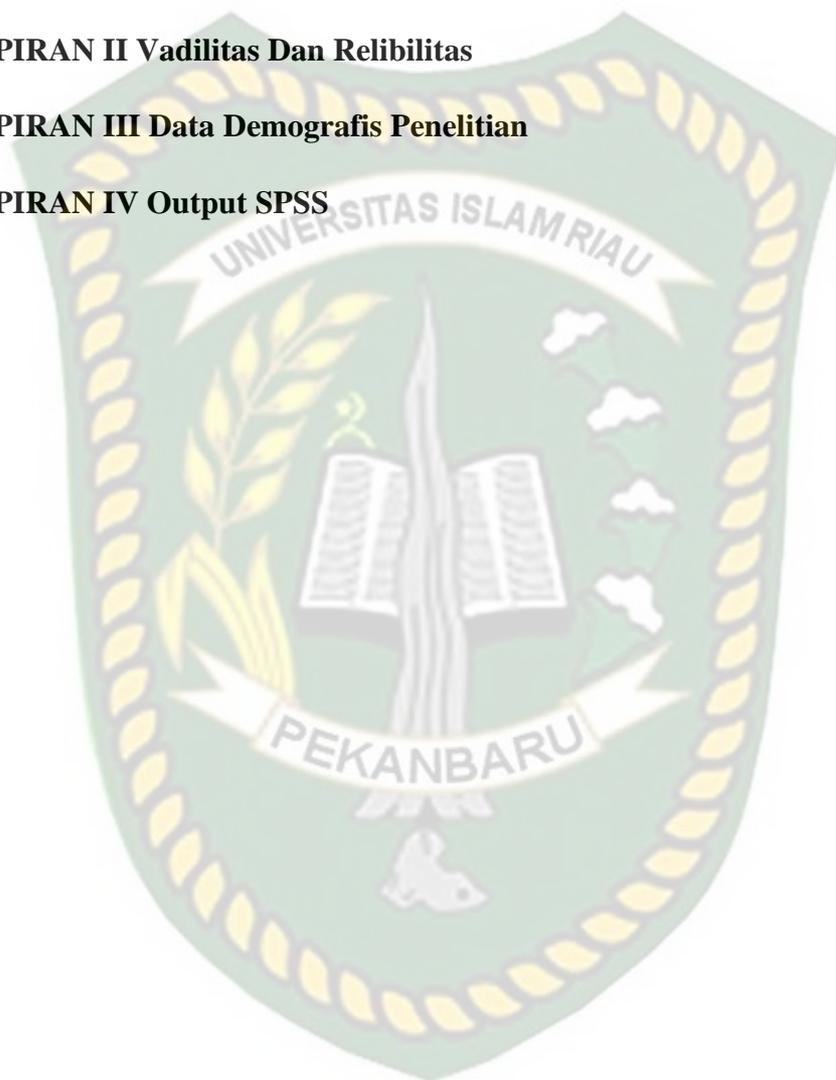
DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Skala Penelitian

LAMPIRAN II Validitas Dan Relibilitas

LAMPIRAN III Data Demografis Penelitian

LAMPIRAN IV Output SPSS



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
TINGKAT STRES MAHASISWA PSIKOLOGI UIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI**

MAHARANI

178110054

FALKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Sebagai makhluk sosial kita tidak bisa sendiri tanpa bantuan orang lain. Sebagai mahasiswa mereka mampu menerima dukungan sosial berdasarkan beraneka macam sumber, baik itu orangtua, kerabat, sahabat dekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini 92 Mahasiswa Universitas Islam Riau dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini yakni sampling jenuh. Data yang di pakai dua skala, yakni skala dungan sosial teman sebaya dan skala stres. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil peneltia menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. hal ini ditunjukkan berdasarkan nilai F hitung sebesar 11,408, jika nilai f hitung ($11,408$) $>$ f tabel (3.10) dengan nilai sig (0,001) $<$ 0,05, maka hipotesi dapat diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa menyusun skripsi.

Kata kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres , Mahasiswa

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT OF PEOPLE WITH STRESS
LEVEL OF UIR PSYCHOLOGY STUDENTS IN COMPLETING THESIS**

MAHARANI

178110054

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

As social beings, we cannot be alone without the help of others. As students, they are able to receive social support from various sources, be it parents, relatives, close friends. This study aims to determine the effect of peer social support on stress in students who compose a thesis. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 92 students of the Islamic University of Riau by using the sampling technique used in this study, namely saturated sampling. The data used are two scales, namely the peer social content scale and the stress scale. Data analysis used simple linear regression. The results of the study indicate that there is an influence of peer social support on stress in students who compose a thesis. this is indicated by the calculated F value of 11.408, if the calculated f value $(11.408) > f \text{ table } (3.10)$ with a sig $(0.001) < 0.05$, then the hypothesis can be accepted. In this case it can be concluded that there is an effect of social support on the stress of students compiling a thesis.

Keywords: Peer Social Support, Stress, Students

تأثير الدعم الاجتماعي للأصدقاء ذوي المستوى بمستوى الضغوط لطلبة علم النفس بالجامعة الإسلامية الرياوية في إعداد بحث تكميلي

ماهاراني

١٧٨١١٠٠٥٤

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

كمثال كائنات اجتماعية، ونحن لا يمكن أن تكون وحدها دون مساعدة من الآخرين. بصفتهم طلابًا، يمكنهم تلقي الدعم الاجتماعي من مصادر مختلفة، سواء كان ذلك من الآباء أو الأقارب أو الأصدقاء المقربين. يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير الدعم الاجتماعي للأصدقاء ذوي المستوى بمستوى الضغوط لطلبة علم النفس بالجامعة الإسلامية الرياوية في إعداد بحث تكميلي. يستخدم هذا البحث نهجًا كميًا. شارك في هذا البحث ٩٢ طلبة الجامعة الإسلامية الرياوية باستخدام تقنية أخذ العينات المستخدمة في هذا البحث وهي أخذ العينات المشبعة. البيانات المستخدمة عبارة عن مقياسين، وهما مقياس المحتوى الاجتماعي للأقران ومقياس الضغوط. استخدم تحليل البيانات الانحدار الخطي البسيط. تشير نتائج البحث إلى وجود تأثير الدعم الاجتماعي للأصدقاء ذوي المستوى بمستوى الضغوط لطلبة علم النفس بالجامعة الإسلامية الرياوية في إعداد بحث تكميلي. يشار إلى ذلك بقيمة (ف) المحسوبة البالغة ١١.٤٠٨، إذا كانت قيمة (ف) المحسوبة (١١.٤٠٨) < (ف) جدول (٣.١٠) مع علامة (٠.٠٠١) > (٠،٠٠٥)، فيمكن قبول الفرضية. في هذه الحالة، يمكن استنتاج أن هناك تأثيرًا للدعم الاجتماعي على ضغوط الطلبة الذين يقومون بإعداد بحث تكميلي.

الكلمات الرئيسية : الدعم الاجتماعي للأصدقاء ذوي المستوى، الضغط النفسي،
طلبة الجامعة

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Skripsi atau tugas akhir seringkali dianggap momok yang mengerikan oleh beberapa mahasiswa program sarjana, sejatinya tugas terakhir merupakan contoh dari banyaknya karya ilmiah yang sudah dilakukan saat menjadi mahasiswa sarjana yang menjadikannya sebagai bahan penelitian (Iswidharmanjaya, 2006). Skripsi digunakan untuk mengilustrasikan karya ilmiah dalam bentuk penjelasan hasil penelitian perguruan tinggi, yang menggunakan prinsip-prinsip yang dapat diterapkan untuk membahas masalah atau fenomena dalam bidang keilmuan tertentu. pembuatan skripsi di perguruan tinggi pada strata satu (sarjana) adalah sebagai salah satu persyaratan yang akan di tempuh oleh calon sarjana ketika menyelesaikan akhir pendidikannya berupa skripsi atau tugas akhir.

Mahasiswa memulai memanfaatkan keahlian intuisinya ketika meneliti penelitian dengan bebas misalnya berpikir imajinatif dalam memilih subjek penelitian, kemampuan untuk menemukan masalah, mengumpulkan, mengawasi dan mengkaji informasi, hingga kemampuan mahasiswa membuat kesimpulan dari penelitian yang mereka lakukan, sehingga menjadi bentuk tulisan ilmiah. Skripsi merupakan salah satu bagian dari cerminan mahasiswa dalam kemampuan dan pengetahuan yang diperoleh selama ia berkuliah, agar mahasiswa dapat memahami hasil dan manfaatnya pembaca dan penulis karya ilmiahnya. Akan tetapi sebagian dari mahasiswa yang merasa

kewalahan, terbebani dalam pekerjaan skripsi yang mungkin membuat stres mahasiswa tersebut malas untuk mengajukan skripsi, kehilangan inspirasi dan penundaan dalam pekerjaan skripsi, memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi dan bahkan sampai mengakhiri hidupnya.

Ternyata masih ada mahasiswa yang menganggap skripsi dianggap tugas yang rumit untuk di kerjakan . Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Januari 2021 pada beberapa Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan diantaranya mengalami stres, kesulitan untuk menentukan judul, susah mencari topik penelitian, mengalami kendala ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa tersebut juga mengatakan kebingungan dalam mengerjakan skripsi.

Ketidak berhasilan terkait pengerjaan tugas akhir juga diakibatkan munculnya kesulitan mahasiswa untuk menentukan judul skripsi, susah memperoleh referensi berupa bacaan dan literatur, pendanaan yang minim, serta munculnya kekhawatiran dalam bimbingan skripsi (Riewanto dalam Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006). Permasalahan yang kompleks menyebabkan mahasiswa tertekan selama persiapan tugas akhir, sehingga bisa menimbulkan kecemasan dan stress (Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006). Sebagian mahasiswa masih berpikir bahwa skripsi tersebut amat susah dan takut tidak mampu menyelesaikannya, skripsi tersebut adalah untuk mendapatkan gelar sarjana bagi mahasiswa perguruan tinggi.

Dari beberapa wawancara yang dilakukan juga pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau mengenai dukungan sosial teman dalam menyusun skripsi, dimana menyatakan bahwa ia tidak bisa tanpa orang lain sangat membutuhkan orang lain yang ada di dekatnya seperti teman sebaya ketika menyusun skripsi untuk memberikan motivasi, menyakinkan bisa mengerjakan skripsi sehingga dapat mengurangi stres dalam menyusun skripsi dan mereka tidak merasakan menjalaninya sendiri karena adanya dukungan sosial dari teman sebayanya. Tapi kenyataannya ada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau menyatakan ia kurang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya mengakibatkan sulit termotivasi untuk mengerjakan skripsi.

Sebagai makhluk yang bersosial, kita tidak bisa jauh dari orang lain terlebih bantuan dari orang lain disekitar. Seorang mahasiswa dapat memperoleh bantuan sosial dari bermacam sumber, mulai dari orang tua, anggota keluarga, sahabat, atau bahkan dari dosen pembimbing mahasiswa tersebut. Bantuan sosial selanjutnya dapat berupa perhatian, hadiah antusias, hadiah instrumental, atau informasi. (Dini, P. R., & Iswanto, 2019). Dukungan sosial adalah dukungan menjadi emosional ketika hal-hal menjadi buruk dari kerabat, pemberian hadiah kesehatan dan sahabat. Orang-orang yang memiliki bantuan penuh semangat dan fungsional telah terbukti lebih menjadi sehat daripada orang-orang tanpa adanya dukungan. Hubungan sosial berkaitan dengan keluarga maupun teman, telah ditampilkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemakmuran individu. Elemen dasar

Peningkatan hasil ini adalah keluarga atau teman memberi dukungan jika diminta.

Seseorang yang mendapatkan dukungan secara sosial lebih rendah kemungkinannya untuk bisa stress, tapi tidak menutup kemungkinan apabila dukungan social tidak terpenuhi maka dapat memicu terjadinya stress (Semiun, dalam Dini, P. R., & Iswanto, 2019). Sarafino mengatakan (dalam Hanapi, I., & Agung, 2018) terdapat ada lima bagian dari aspek dukungan sosial, untuk lebih spesifik 1) Dukungan emosional adalah jenis simpati, perhatian, dan kekhawatiran untuk seseorang. berada di bawah kondisi tekanan, 2) Dukungan penghargaan. Dimana hal tersebut melalui hal-hal baik tentang individu, pemberdayaan, sesuai dengan pikiran atau sensasi individu, korelasi positif antara individu dan orang lain, misalnya kita berempati kepada individu tersebut mempunyai keterbatasan mental. 3) Dukungan instrumental. Bantuan ini termasuk dukungan individu, misalnya apabila individu diberikan ataupun dipinjamkan uang atau didukung menggunakan pendekatan untuk melakukan usaha atau pekerjaan ketika orang tersebut sedang dalam tekanan. 4) Dukungan informasi. Bantuan ini mencakup adanya nasihat, ide atau kritik tentang bagaimana individu berada di bawah tekanan. dan 5) Dukungan organisasi sosial. Bantuan ini tercipta dengan menempatkan kecenderungan bahwasannya seseorang ialah bagian sekumpulan berdasarkan gerombolan eksklusif & mempunyai bakat yang mirip. Rasa kebersamaan menggunakan kelompok gerombolan adalah dukungan bagi individu.

Sunaryo (2004) mengatakan stres adalah masalah fisik dan jiwa yang diakibatkan adanya permintaan dan perubahan hidup yang terpengaruh dengan lingkungan dan kehadiran orang-orang di lingkungan itu. Definisi stres dalam kehidupan ialah kecemasan yang akan mempengaruhi kondisi fisik, psikis dan kebiasaan. Widyarini (2009) mengatakan banyak orang yang mengatakan tekanan stres mengacu pada keadaan individu yang tidak memiliki pilihan untuk beradaptasi dengan kebutuhan, keinginan, dan asumsi atau faktor-faktor mendesak di sekitarnya yang memengaruhi tubuh, jiwa, dan perilaku individu tersebut.

Mahasiswa sedang mengerjakan tugas akhir mengalami stres sebab tekanan dari dosen, permintaannya individu segera cepat lulus atau khawatir akan kehabisan waktu belajar. Konsekuensi stres bisa digolongkan dalam beberapa hal termasuk efek fisik seperti meningkatkan denyut jantung, keringat bercucuran, demam serta keringnya bagian bibir. Widyarini (2009) Konsekuensi psikologis yang dihadapi termasuk kecemasan, amarah, murung, sensasi kepercayaan diri yang rendah, depresi dan kecemasan. Fawzy (2017) mengatakan tekanan stres tersebut dapat menyebabkan kegelisahan, kesedihan, kualitas istirahat yang tidak bagus, eksekusi akademik yang tidak bagus, penggunaan minuman keras dan penyalahgunaan zat, berkurangnya kepuasan dan kepuasan pribadi, hilangnya keberanian dan bahaya masalah mental atau bahkan ide dan usaha yang merusak diri sendiri.

Munculnya fenomena stress dalam menyiapkan skripsi yang dialami mahasiswa tingkat akhir dilihat dari berbagai perspektif, seperti menemukan

literatur, kemampuan menulis ilmiah yang masih rendah, problematika pendanaan, tidak terlalu familiar, sistem kerja terjadwal yang sangat tertib, serta sukar menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing secara kopulatif. Dikutip berita lewat Kompas.com pada 12 Juli 2021, seorang mahasiswi di Samarinda, Kalimantan Timur, BH (17) diduga gantung diri dikarenakan putus asa setelah 7 tahun berkuliah tak kunjung selesai. Pakar pendidikan dan profesi Ina Liem mengatakan bahwasannya mahasiswa yang mengakhiri hidupnya dikarenakan skripsi dapat berasal dari sebab yang berbeda. "Salah satu faktornya kemungkinan mahasiswa tersebut memiliki problem mental, perlindungan dari stres kurang skripsi itu hanya pemicu". Komunikasi yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya membuat mahasiswa rendah terhadap stres, hal-hal tersebut menimbulkan *pressure* pada mahasiswa itu sendiri yang mengakibatkan tekanan dalam menghadapi tugas-tugas akhir.

Stres menurut Rismalinda (Rahmawan & Selviana, 2020) yakni jenis ketegangan dari fisik, mental, antusias dan mental. Jenis tekanan ini mempengaruhi pelaksanaan hari demi hari seseorang. Stres dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas, siksaan dan masalah mental. Murut Fadillah (dalam Rahmawan & Selviana, 2020) mahasiswa menghadapi tekanan stres dikarenakan kesulitan saat menyusun skripsi. Seluruh hambatan yang dirasakan atau bisa memicu tekanan stres yang meningkat apabila salah satu teman dari angkatan yang sama terlebih usia di bawahnya dapat

merampungkan skripsi lebih singkat dan mahasiswa memaksakan diri agar segera merampungkan skripsi dalam tempo yang sudah disepekat.

Sejalan dengan hasil penelitian Syarifa, D. F. (2014) memperoleh nilai korelasi sejumlah $r = -0,312$ dengan taraf signifikansi sejumlah $p = 0,014$ ($p < 0,05$). Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas subjek penelitian sebesar 82% subjek mengalami stres menghadapi ujian nasional pada kategori sedang dan 86% subjek memperoleh dukungan sosial pada kategori sedang. Kesimpulan penelitian terdapatnya hubungan negatif yang signifikan diantara dukungan sosial dengan stres saat mengerjakan UNAS. Dukungan sosial yang semakin tinggi akan mengakibatkan tingkat stress yang rendah saat mengerjakan ujian nasional, kebalikanya dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan tingkat stres yang tinggi saat mengerjakan ujian nasional.

Dari kutipan berita news.detik.com pada 31 Januari 2020 korban diidentifikasi berinisial FH (24), berdomisili di Jawa Timur. Dengan adanya informasi dari para saksi yang terkumpul, polisi menduga korban bunuh diri akibat depresi, "Korban diketahui mahasiswa perguruan tinggi swasta, dugaannya dia bunuh diri karena depresi, dari info yang kami terima, sepertinya ada masalah keluarga dan ada kesulitan (menyelesaikan) skripsi juga," ungkapnya. Dan pemberitaan Republika.co.id (09 Jan 2019) yang mengatakan mahasiswa dengan inisial RWP (24 tahun) ditemukan meninggal di kamar kosnya dengan kondisi gantung diri. Dengan adanya informasi beberapa pihak, sebelum tewas RWP curhat permasalahan terkait ekonomi dan tugas akhir. Sekitar bulan September 2018 perkara kematian

yang diduga disebabkan permasalahan skripsi juga terjadi di Kota Cirebon. Kemudian fenomena dikutip dari salah satu media nasional Tanah Air, IR (22 tahun) yang menyebutkan mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon meninggal gantung diri. Dia merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi.

Sekitaran bulan November tahun 2018, Mahasiswa Universitas Negeri Medan berinisial MMM (23 tahun), juga ditemukan meninggal gantung diri. Dugaan kuat dia gantung diri akibat stres proposal skripsinya ditolak terus menerus oleh pembimbingnya. Di kuatkan sebagai penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh peneliti yang lain, salah satunya oleh Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto dengan mahasiswa yang menempuh skripsi sebagai populasinya di STIKES Ngudi Waluyo sejumlah 249 mahasiswa, dengan 72 responden dijadikan sampel memakai teknik *accidental sampling* serta alat pengambilan data berupa kuesioner. Pengujian analisis data memakai analisis chi-square. Output penelitian menerangkan bahwasannya mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo dalam penyusunan skripsi memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya sebesar 52,8% dan menghadapi stres ringan sebesar 43,1%. Terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo, p value 0,041 ($\alpha = 0,05$). Sebaiknya mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo yang tengah mengerjakan skripsi bisa menambah dukungan sosial terhadap teman sebaya seperti membantu mencarikan buku literatur.

Penelitian Deasy Yulistiana, M. Imron Rosidi dan Fitria Primi Di AKPER Ngudi Waluyo Ungaran dalam stres premenstruasi sindrom mayoritas mendapatkan dukungan sosial oleh teman sebaya sejumlah 22 orang (40,8%). Mahasiswi AKPER Ngudi Waluyo Ungaran dalam stres premenstruasi sindrom yang merasakan stres ringan sejumlah 25 orang (46,3%). Terdapatnya hubungan signifikan antara bantuan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswi dengan gangguan pramenstruasi sindrom Ngudi Waluyo Ungaran dengan p value 0,004 ($\alpha = 0,05$).

Orang yang memiliki teman dekat dapat mengurangi stres saat banyak tekanan. Namun, patut digaris bawahi bukan hanya banyaknya teman melainkan juga individu itu sendiri yang mengakibatkan stres namun yang paling utama terletak pada kualitas hubungannya. Penelitian Farah Rizki Rahmawan dan Selviana dengan teknik penentuan sampel dengan cara sensus terhadap 110 mahasiswa yang tengah menempuh skripsi. Instrumen penelitian ini memakai skala dukungan social, skala stres serta skala *adversity quotient*. Output penelitian menerangkan diantaranya: 1) Terdapatnya hubungan antara *adversity quotient* dengan tingkat stres bernilai koefisien korelasi $r = .573$ dan nilai $p = .000 < .05$, 2) Terdapatnya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres bernilai koefisien korelasi $r = .623$ dan nilai $p = .000 < .05$; 3) dan terdapatnya hubungan antara *adversity quotient* dengan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres bernilai koefisien korelasi $R = .654$. Hasil kontribusi variabel *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres sebesar

42,8% dan 57,2% sisanya ialah sumbangan dari faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dalam artian apabila *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya semakin tinggi, maka kemampuan mahasiswa mengatasi stres tinggi begitupun sebaliknya.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berlandaskan latar belakang permasalahan di atas, maka bisa disimpulkan permasalahan kali ini yakni, adakah Pengaruh Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Psikologi UIR.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berlandaskan perumusan permasalahan di atas maka ditentukan tujuan dari penelitian ini agar mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa Psikologi UIR dalam mnyusun skripsi.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Adapun kegunaan atau manfaat dari penelitian ini diantaranya:

A. Manfaat teoritis

Dari penelitian ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai kajian yang mengembangkan informasi di bidang psikologi tentang Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi Uir Dalam Menyusun Skripsi.

B. Secara praktis

penelitian ini diharapkan untuk membantu bagi mahasiswa yaitu berikan informasi tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya

untuk membantu mengurangi tingkat stres mahasiswa saat menyusun skripsi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Stres

Setiap individu pasti mengalami stres karena stres sudah merupakan bagian dari keberadaan manusia. Istilah stres tentu bukan kosakata lain, di Indonesia istilah tersebut sudah muncul saat tahun 80-an dan hampir menjadi bahan perbincangan semua orang di berbagai acara. Istilah stres berasal dari istilah lain yaitu kata “*stringere*” yang artinya ketegangan dan tekanan.

Slamet dan Markam (dalam Rahmawan & Selviana, 2020) mengutarakan bahwasannya stres ialah suatu kondisi dimana beban yang dialami seseorang tidak seimbang dengan kemampuannya dalam menyelesaikan beban tersebut. Tiap individu memiliki kecakapan yang bermacam-macam dalam mengatasi stres, jika stres mulai menyerang kemungkinan individu merasa tidak berdaya, sangat putus asa sampai bisa menjadi depresi.

(Sarafino, E. P., & Smith, 2011) mengungkapkan stres ialah keadaan yang diakibatkan saat realita yang diharapkan tidak sesuai dengan situasi psikologis, biologis dan juga sistem sosial individu yang bersangkutan. Ketika kondisi disekitar yang berlangsung tidak sesuai dengan situasi seseorang dalam menyesuaikan diri maka bisa menyebabkan stres. Disamping itu, Davidson (dalam Rahmawan & Selviana, 2020) mengatakan sumber stres akademik terdiri dari situasi yang monoton, terlalu banyak orang, tugas menumpuk, kebisinganharapan berlebih, ketidakpastian,

kurangnya kontrol, keadaan kritis dan beresiko, kurang dihargai, tidak dianggap, kesempatan yang hilang, aturan yang rancu, pertentangan dalam tuntutan serta dan *deadline* tugas perkuliahan.

Akan tetapi sebagian dari mahasiswa yang merasa kewalahan, terbebani dalam pekerjaan skripsi yang mungkin membuat stres mahasiswa tersebut malas untuk mengerjakan tugas akhirnya, kehilangan inspirasi dan terlambat dalam pekerjaan skripsi dan memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi, bahkan mengakhiri hidupnya. Apabila hal-hal tersebut menyebabkan tekanan pada mahasiswa, maka bisa mengakibatkan mahasiswa tertekan dalam menyelesaikan tugas akhir (Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006).

Dari sebagian penilaian para expert di atas, bisa disimpulkan dukungan sosial adalah pengaturan pertolongan kepada semua individu di sekitarnya di mana ia dapat memberikan pelipur lara, perhatian, bantuan fisik dan mental baik secara non-verbal verbal ataupun verbal, orang yang mendapatkan bantuan merasa dihargai, dipuja dan benar-benar terfokus padanya. Jenis bantuan ini bisa berwujud data, materi atau tingkah tertentu yang bisa membantu orang yang mendapatkan dukungan merasa dipuja, benar-benar mendapat perhatian dan tidak dikuasai, yang merupakan penghargaan yang sangat berharga bagi mereka.

2.1.1 Sumber-sumber Stres

Sebagaimana menurut (Sarafino, E. P., dan Smith, 2011) menjelaskan bahwa stres meliputi 2 faktor diantaranya:

- a) Faktor Eksternal. Faktor penekan eksternal bersumber dari keluarga, daerah dan komunitas. Tekanan keluarga berasal dari pertengkaran relatif. Seperti masalah keuangan, perilaku buruk kerabat, berbagai keinginan berbeda, apalagi kerabat, perceraian, sakit dan ketidakmampuan yang dihadapi kerabat dan kematian anggota keluarga.
- b) Faktor Internal, terdapat dua faktor yang bisa memicu tekanan individu, khususnya yang pertama ialah terdapatnya penyakit. Penyakit individu mengakibatkan tekanan stres yang mungkin biologis dan beban sosial. yang kedua adalah melalui perjuangan, dalam masalah pribadi ada dua kecenderungan berlawanan yaitu jauh dan dekat.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa stres merupakan tanggapan ataupun reaksi tubuh atas keadaan yang mengancam diri individu yang bersangkutan dan mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan. Stres tersebut terdapat 2 faktor dapat bersumber dari diri individu yang bersangkutan dan juga di luar individu. Oleh karena itu, stres dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri, rendahnya kecukupan diri, dan tidak adanya kemampuan untuk mengendalikan peristiwa-peristiwa penting. Untuk mengelola kondisi seperti itu, penting untuk memiliki bantuan sosial untuk mengurangi konsekuensi yang merugikan tergantung pada tekanan.

Sebagian besar, ketika mahasiswa mengalami stres, salah satunya adalah titik di mana mereka sedang menyusun skripsi, masalah yang mereka hadapi bisa menjadi titik di mana sulit untuk mendapatkan judul, sulit untuk

mendapatkan referensi, miskomunikasi antar mahasiswa yang berinteraksi dengan dosen pembimbing, tidak adanya saran dan prasarana, ketidakberdayaan untuk mengatur waktu, dan tidak adanya dukungan sosial.

2.1.2 Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek Stres menurut (Sarafino, E. P., & Smith, 2011), menjelaskan tiga aspek biopsikososial pada stres diantaranya:

- a) Aspek Biologis. Aspek ini berimbas dalam turunnya keadaan fisik seorang dengan tanda-tanda fisik yang mengalami stres mengakibatkannya sakit kepala, nafsu makan berkurang, gangguan pencernaan, gangguan tidur dan lelahan.
- b) Aspek Psikologis. Di pada aspek ini masih ada tanda-tanda kognitif dan tanda-tanda emosi.
 1. Gejala kognisi. Dimana individu yang termenurus mengalami stres dapat melemahkan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak mudah membuat keputusan yang perhatian pada aktivitas kognitif.
 2. Gejala emosi. Ketika seseorang terlalu terbiasa memakai kondisi emosionalnya dalam evaluasi stres. Proses evaluasi kognitif bisa mempengaruhi pengalaman emosional dan stres. Respons emosional yang mendorong tekanan bertujuan, untuk yakni gampang emosi, kegelisahan yang berlebihan tentang segala hal, merasa sengsara dan putus asa.
- c) Aspek Perilaku Sosial. Stres bisa membentuk perlakuan seseorang pada orang lain. Seseorang bisa bertindak menjadi negatif juga positif. Stres

juga bisa menyebabkan sikap individu dalam bertindak membantu, tidak mempedulikan dalam lingkungan, melakukan penundaan pekerjaannya. Dalam kedupan kuliah seperti kehilangan kreatifitas, sering absen, motivasi rendah, komunikasi buruk, terlalu banyak kerja, aspirasi rendah, terlalu mengontrol dan tidak bisa berkerja sama dengan orang lain.

Berdasarkan klarifikasi tersebut, bisa simpulkan bahwasannya aspek-aspek dari stres menggabungkan tiga hal, yakni aspek psikologi, biologis serta perilaku sosial. Dimana setiap aspek memiliki manifestasinya sendiri yang mencakup sejauh mana individu, mulai dari fisik, ilmiah (pemahaman), perasaan, dan koneksi relasional (perilaku).

2.1.3 Penyebabnya Stres

Menurut Lestari (2015), terdapat tiga tipe memicu menyebabkan stres yaitu :

- a) *Personal stressor* ialah gangguan atau ancaman yang cenderung bertenaga atau juga bermakna kehilangan mendalam terhadap situasi yang terjadi dalam lingkup individual ini diakibatkannya faktor fisiologis yang dimana mengalami penurunan pada aneka macam kecakapan misalnya kecakapan berfikir, visual, mendengar serta mengingat. Disamping itu terdapat beberapa faktor lain yang bisa mengakibatkan stres yakni : dukungan sosial, pola hidup, keadaan fisik, karakter tertentu dan juga harga diri.

- b) *Daily hassles* merupakan insiden mini akibat terjadinya secara konsisten setiap hari misalnya pemasalahan dalam perkuliahan, lingkungan kantor dan sebagainya.
- c) *Stress appraisal* merupakan penilaian terhadap kondisi yang bisa mengakibatkan munculnya stres. Menilai suatu kondisi yang bisa menyebabkan stres terbagi atas dua faktor, meliputi faktor dari dalam diri dan faktor yang berkaitan dengan kondisi yang bersangkutan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan terdapat tiga tipe memicu menyebabkan stres yaitu *Personal stressor*, *Daily hassles*, *Stress appraisal*.

2.1.4 Macam-Macam Stres

Stres menurut lestari (2015) dikategorikan dua macam stres, yaitu :

- a) Eustress (tidak tekanan), menjadi tekanan spesifik yang positif, bernilai dan produktif yang bermanfaat. Jika stres positif menyebabkan mahasiswa bersemangat untuk menyusun skripsi, terdorong untuk melakukan skripsinya yang cukup tertata dan berupaya untuk mempersingkat penyusunan tugas akhirnya.
- b) Distress (stres), yakni tekanan tertentu yang berwatak negatif, tidak aman dan cenderung menodai. Jika tekanannya negatif, mahasiswa akan tidak bersemangat membuat skripsinya, tidak ada inspirasi, berhenti mengupas penelitiannya, dan tidak menyelesaikan tugas akhirnya skripsi.

Berdasarkan paparan di atas stres menurut lestari dikategorikan dua macam stres, yaitu bersifat positif dimana bersifat membangun termotivasi buat mengerjakan sesuatu yang lebih baik, serta berusaha meningkatkannya. Kedua yakni stres bersifat negatif stres tersebut bersifat buruk bagi seseorang mimikirkan hal-hal yang bakalan tidak mungkin bisa melakukannya.

2.1.5 Tingkatan Stres

Menurut *pschology foundation* (2010) tingkat stres dibagi dalam tiga bagian yakni :

- a) Stres ringan yaitu *stressor* yang di alami beberapa menit atau jam. Seperti di marahi dosen, mengantri, dimana stres ringan ini mengalami dengan gejala kesulitan bernafas, bibir kering, takut tak beralasan, lemas, legah ketika keadaan tersebut selesai.
- b) Stres sedang yaitu stres yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari. Contohnya tugas kuliah yang belum terselesaikan. Stres sedang ini mengalami gejala dan tanda seperti : gelisah, sulit untuk beristirahat, mudah marah, dan mudah tersinggung.
- c) Stres berat yakni stres kronis yang berlangsung dalam kurun waktu beberapa minggu misalnya pertengkaran dengan teman yang berkelanjutan, kesulitan ekonomi serta penyakit kronis yang berlangsung cukup lama. Ketika stres berat tersebut dengan gejala dan tanda seperti : mudah putus asa, merasa tidak dihargai, merasa tidak mampu untuk beraktifitas, merasa tidak ada hal yang bisa diandalkan di masa yang datang bahkan kehilangan minat akan segala hal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dibagi menjadi tiga bagian yakni pertama stres ringan yakni *stressor* yang dialami dengan rentan waktu menit atau jam, kedua stres sedang yakni stres yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari, dan ketiga stres berat yakni stres kronis yang berlangsung dalam kurun waktu mingguan misalnya pertengkaran dengan teman yang berkelanjutan, kesulitan ekonomi serta penyakit kronis yang berlangsung cukup lama. Dimana tiap orang memiliki tingkatan stres yang beraneka ragam.

Adapun tahapan stres menurut Ambeng (dalam Fatimah, 2015) membagi tahap stres kedalam enam tahap/tingkat stres:

a) Stres tahap I

Tahap awal adalah tahapan stres yang masih ringan dan biasanya diikuti dengan perasaan ingin beraktifitas yang antusias dan *over* bisa merampungkan pekerjaan tanpa menghitung tenaga yang dipunya dan penglihatan menjadi tajam.

b) Stres tahap II

Tahap kedua ini efek stres yang awalnya menanyakan bagaimana dijabarkan pada tahap satu sebelumnya berangsur-angsur hilang lalu muncul keluhan yang diakibatkan karena persediaan energi tidak cukup sepanjang hari, dikarenakan tidak cukup istirahat. Keluhan yang sering terjadi seperti : ketika pagi bangun tidur tidak fresh, cepat lelah setelah sarapan, jantung berdebar, menjelang sore merasa cepat capek.

c) Stres tahap III

Jika semua orang tetap menuntut diri dalam pekerjaannya tanpa mengindahkan keluhan pada stres tahap dua, maka akan menampilkan keluhan yang mengganggu dan menjadi nyata. Salah satu keluhan yang sering terjadi seperti gangguan lambung dan usus, gampang terjaga dan sulit untuk kembali tidur (*middle insomnia*), otot semakin terasa tegang, emosional, aktifitas tubuh terganggu.

d) Stres tahap IV

Stres tahap empat memiliki keluhan seperti tidak sanggup bekerja dalam sehari, hilangnya kecakapan untuk bertindak secara layak, terganggunya pola tidur diikuti dengan mimpi buruk, sering tidak menerima ajakan dikarenakan tidak ada gairah dan semangat, daya ingat dan konsentrasi berkurang serta muncul kecemasan dan kekhawatiran yang tidak bisa dijabarkan alasannya.

e) Sters tahap V

Stres tahap lima yaitu stres yang ditengarai kelelahan mental dan fisik ketidakmampuan merampungkan pekerjaan yang ringan dan simpel, pencernaan terganggu, tingginya rasa cemas dan takut, bingung dan panik.

f) Stres tahap VI

Stres tahap ini merupakan tahap paling berat seorang menghadapi serangan panik dan takut akan mati. Tidak jarang pada tahap ini dilarikan ke UGD, meskipun demikian nantinya bisa pulang dikarenakan tidak ditemukan kelainan pada organ tubuh.

Berdasarkan tingkatan stres yang disebutkan bisa dikatakan bahwasannya tingkat stres berdasarkan peristiwa hidup yang dialami dalam setahun terakhir berdasarkan keluhan atau gejala kelelahan fisik maupun mental.

2.2 Dukungan Sosial

Sarafino (2011) mengungkapkan bahwasannya dukungan sosial terkonsen dalam memberi kenyamanan, ketenangan dalam diri, menghargai dan juga merawatnya. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menerangkan dukungan sosial tersusun berdasarkan nasehat atau fakta nasehat ekspresi ataupun non ekspresi, memberi pertolongan nyata maupun tindakan yang diperoleh lantaran kedatangan orang lain dan memiliki benefit emosional dan efek perilaku untuk orang yang menerimannya.

House mengatakan (dalam Smet, 1994) bahwa bantuan sosial ialah pandangan individu tentang dukungan potensial yang didapat oleh lingkungannya. Bantuan sosial mengacu pada kegembiraan yang tampak sebagai penghargaan atas perhatian penuh dan anugerah memberi dalam hubungan dekat.

Mahasiswa yang mendapatkan bantuan sosial dari orang terdekat atau teman-temannya akan merasa sangat merasakan di pedulikan dan merasa tidak berjuang sendirian. mahasiswa tersebut lebih bersemangat dan yakin bahwa ia dapat mendominasi situasi dan memberikan hasil terbaik untuk skripsinya. Jika mahasiswa tidak mendapatkan bantuan sosial dari orang-orang di sekitar mereka, mereka mengalami kegelisahan, khawatir, resah serta

tidak ada bantuan untuk berkeluh kesah terkait hal yang mereka hadapi. Keadaan semacam itu akan berefek buruk pada mahasiswa dan juga akan tercermin dalam pelaksanaan mahasiswa yang tidak sesuai.

Saronson (dalam Widianoro et al., 2019) menyatakan bahwasannya dukungan sosial ialah kekhawatiran serta kepercayaan sebagai dukungan atau penghiburan yang disalurkan pada orang lain yang diusulkan agar menerima bantuan. Dimana dukungan sosial bisa menjadi sangat signifikan untuk orang lain agar menghasilkan keyakinan diri dan menjaga orang dari perasaan kritis dan tidak berarti, dimana individu tersebut dapat memberikan pelipur lara, pertimbangan dan bantuan secara tulus dan mental baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga individu yang mendapatkan bantuan tersebut dapat merasakan dihargai, dipuja dan benar-benar terfokus pada.

Disamping itu, Adawiyah (dalam Rahmawan & Selviana, 2020) menjelaskan bahwa bantuan sosial tidak hanya berupa bantuan yang tulus, tetapi juga bantuan spiritual dan bantuan materi. Dukungan sosial mempunyai keuntungan yang luar biasa untuk orang-orang yang menghadapi problematika, terkhusus bantuan yang datang dari orang lain yang mempunyai hubungan antusias yang cukup dalam, seperti keluarga teman sekaligus sahabat.

Berdasarkan pandangan di atas, beberapa para ahli dapat menyimpulkan bahwa dengan menawarkan dukungan sosial dengan penuh semangat, bertukar pikiran dan membagikan informasi tentang acuan, apa yang diperlukan akan menyebabkan mahasiswa merasa bahwa mereka tidak

kesulitan dalam mengalahkan masalah membingungkan dalam menawarkan bantuan dan nasihat yang antusias. dalam ukuran berpikir kritis ketika menyusun skripsi. karena di mana bantuan sosial dapat mengalahkan faktor tekanan mental ketika masa-masa sulit.

2.2.1 Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya menurut Mead, Hilton, dan Curtis (dalam Rahmawan & Selviana, 2020) ialah suatu sistem pembagian dan penerimaan pertolongan yang dilandaskan pada prinsip-prinsip tertentu layaknya tanggung jawab bersama dan keputusan bersama berkaitan hal yang bermandat antar teman sebaya.

Teman sebaya sebagai sosok yang dapat memahami apa yang sahabatnya rasakan, mereka merasakan hal yang sama, saling bertemu juga dapat berlangsung sebagai orang yang bisa dipercaya yang dapat membantu temannya dengan mengurus masalah kesalahan yakni menawarkan bantuan antusias, dukungan penghargaan, dukungan data, instrumental bantuan dan dukungan. dukungan organisasi interpersonal, misalnya, memberikan data, pemikiran dan ide sehubungan dengan referensi yang diperlukan dan lebih banyak kasih sayang diperoleh dari teman sebaya daripada orang tua.

2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino mengatakan (dalam Hanapi, I., & Agung, 2018) terdapat ada lima bagian dari aspek dukungan sosial, untuk lebih spesifik yakni :

- a) Dukungan emosional adalah jenis dukungan positif yakni simpati, perhatian, dan kekhawatiran untuk seseorang berada di bawah kondisi tekanan.
- b) Dukungan penghargaan. Bantuan ini berlangsung lewat hal-hal baik tentang individu, pemberdayaan, sesuai dengan pikiran atau sensasi individu, korelasi positif antara individu dan orang lain, misalnya terhadap orang lain yang mempunyai kelemahan atau merasa disesalkan.
- c) Dukungan Instrumen. Bantuan ini termasuk pertolongan individu, misalnya apabila individu diberikan atau dipinjamkan uang atau ditolong dengan menggunakan pendekatan untuk melakukan usaha atau pekerjaan ketika orang tersebut sedang dalam tekanan.
- d) Dukungan Informasi. Bantuan ini mencakup pembagian nasehat, ide atau kritik tentang bagaimana individu berada di bawah tekanan. dan
- e) Dukungan organisasi sosial. Bantuan ini berlangsung dengan menempatkan kecenderungan bahwasannya seseorang ialah bagian kelompok berdasarkan gerombolan eksklusif juga mempunyai bakat yang mirip. Rasa kebersamaan menggunakan kelompok gerombolan adalah dukungan bagi individu.

Berdasarkan penjabaran tersebut Sarafino menerangkan adanya lima aspek dukungan sosial diantaranya, dukungan emosi, instrumen, penghargaan jaringan sosial serta informasi.

2.2.3 Fator-Faktor Mempengaruhi Dukungan Sosial

(Sarafino, E. P., & Smith, 2011) mengatakan tidak seluruh orang menerima dukungan sosial yang individu perlukan, banyak komponen untuk memilih individu untuk mendapatkan dukungan sosial. Berikutnya yakni faktor-faktor yang berpengaruh terhadap dukungan sosial, yakni:

- a) **Penyedia Dukungan.** Individu yang selayaknya menjadi pemasok dukungan mungkin tidak memiliki apa yang diperlukan orang lain atau kemungkinan menghadapi stres karena mengabaikan orang lain atau tidak memantau keperluan orang lain.
- b) **Penerima dukungan,** seseorang tidak bisa mendapatkan bantuan soail jika dia buruk, belum pernah membantu orang lain, belum memberi tahu orang lain bahwasannya kita membutuhkannya. Beberapa individu tidak yakin untuk menerima pertolongan orang lain atau ada kecenderungan bahwasannya mereka mengambil keputusan untuk bebas tanpa mengganggu orang lain atau merasa canggung memberi tahu orang yang ada didekatnya.
- c) **Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial.** Koneksi dapat memilih seorang memanfaatkan individu dalam keluarga, iklim & kedekatan hubungan orang tersebut dan kepercayaan satu sama lain. Hubungan ini dapat berubah dengan jumlah individu yang sering ditemui individu.

Berdasarkan pembahasan di atas, ada faktor-faktor bantuan sosial yang dapat berupa sebagai penyedia dukungan, faktor komposisi dan struktur jaringan sosial serta penerima dukungan.

2.2.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Ganster (dalam Rohmad, 2014) dukungan sosial terdapat:

- a) Dukungan masyarakat atau lingkungan sekitar, dukungan daerah setempat, memperoleh dan menikmati sekaligus memahami kualitas dan kelemahan individu. Biasanya menginspirasi untuk mengatasi masalah mereka.
- b) Dukungan keluarga, keluarga ialah tempat berkembangnya peristiwa pergantian individu secara terus-menerus. Mulai kebutuhan fisik, mental dan dalam lingkungan keluarga menjadi keluarga kelompok ini paling dekat dengan seseorang.
- c) Dukungan teman bergaul, individu yang membuat kumpulan teman memerlukan penghiburan aksiologi dari temannya. Strukturnya adalah sifat kolaborasi, kehangatan persekutuan, kebutuhan bersama, kepercayaan dan kebanggaan pada individu dari sekelompok tersebut.

Berdasarkan para expert tersebut, bisa dikatakan bahwasannya sumber bantuan bagi orang untuk mendengar nasihat atau pikiran ialah keluarga (orang tua), sahabat atau teman serta kolega mereka. Sementara itu, sumber penolong bagi manusia untuk mendapatkan keterikatan ialah kaki tangan kehidupan, teman serta kerabat. Namun, individu yang menawarkan bantuan bukan hanya bersumber dari keluarga, tetapi bersumber dari bantuan sosial yang lebih luas, bahwasannya dukungan sosial bisa muncul dari sahabat, keluarga, dokter, dan kelompok yang ada di kalangan masyarakat.

2.3 Hipotesis

Hipotesis penelitian ini ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun Skripsi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Pendekatan yang dipakai kali ini ialah pendekatan kuantitatif yang menggunakan analisis dalam data numerikal (angka) yang disusun dengan menggunakan teknik statistik. Penggunaan metode kuantitatif akan didapat signifikansi perbedaan kelompok atau makna keterkaitan antara variabel yang akan diteliti (Azwar, 2013). Penelitian kali ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel bebas atau independen (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya atau perubahan variabel dependen. Sementara itu, variabel terikat atau dependen (Y) adalah variabel yang mempengaruhi hasil sebagai akibat dari variabel independen. Berikut di bawah ini merupakan identifikasi variabel tersebut:

- A. Variabel bebas atau independen (X) : Dukungan Sosial Teman Sebaya
- B. Variabel terikat atau dependen (Y) : Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi

3.2 Definisi Operasional Variabel

Tujuan dari definisi operasional variabel penelitian yang dipakai yakni untuk mengoordinasikan variabel penelitian supaya selaras dengan teknik penghitungan yang sudah diajukan. Azwar mengemukakan definisi operasional adalah makna tentang variabel yang diformulasikan dari aspek-aspek variabel yang bisa ditelaah. Pengertian definisi bermaksud mengungkapkan variabel-variabel yang dipakai diantaranya:

A. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial berasal dari teman adalah yakni memberi sekaligus mendapatkan bantuan tergantung pada standar tertentu, misalnya tugas kelompok dan kesepemahaman terkait apa yang berharga diantara teman sebaya. Teman sebaya sebagai sosok yang bisa memahami apa yang temannya rasakan, memberikan nasehat, mereka merasakan nasib yang sama, bertemu juga bisa menjadi seperti curhat pada individu yang bisa membantu temannya. Seperti yang diungkapkan Sarafino (dalam Hanapi, I., dan Agung, 2018) secara spesifik ada lima bagian bantuan sosial diantaranya : 1) bantuan emosional, 2) instrumen, 3) penghargaan, 4) organisasi sosial serta 5) informasi.

B. Tingkat stres dalam menyusun skripsi

Tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir adalah derajat tekanan rendah dan tinggi yang dirasakan oleh mahasiswa saat menghadapi persoalan-persoalan serta kesusahan dalam merangkai skripsi yang mengakibatkan timbulnya kekalutan fisik dan mental. Aspek tekanan ini mengingat perspektif organik untuk jenis tanda yang sebenarnya, aspek biologis merupakan tanda fisik, juga aspek psikologis merupakan tanda-tanda emosi, kesadaran serta pola perilaku. Dalam penelitian stres ini diukur memakai skala tekana dimana sudah dikenalkan menurut aspek stres yang berdasarkan pada Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2011).

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) populasi diartikan sebagai daerah generalisasi yang tersusun dari atas subyek atau obyek yang memiliki ciri dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti agar dipahami dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Sehingga populasi tidak hanya orang saja, melainkan bisa obyek benda disekitar. Populasi tidak hanya jumlah yang terdapat pada obyek atau subyek yang dipelajari, melainkan mencakup semua sifat atau ciri yang dipunyai oleh subyek ataupun obyek tersebut. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang sedang menyusun skripsi dijadikan sebagai populasi sebanyak 120 mahasiswa/i.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel ialah bagian dari ciri khas dan jumlah yang dipunya oleh popoulasi tersebut (Sugiyono, 2018). Sampel yang dipakai kali ini sesuai dengan ciri-ciri atau sifat tertentu, peneliti sudah menetapkan indikator untuk tahap penentuan sampel. Berdasarkan hasil hitungan diperoleh banyaknya sampel ialah 92 dari total 120 jumlah mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tengah mengerjakan tugas akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini sesuai dengan rumus Slovin error 0,05 berjumlah 120 mahasiswa. Peneliti memakai rumus slovin seperti di bawah ini:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Banyaknya sampel

N = Banyaknya populasi

e = Prosentase kelonggaran karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dimaklumi (ketidakteelitian) dalam penelitian ini, $N= 120$ dan $e = 5\%$

Penentuan sampel dalam penelitian kali ini memakai teknik sampling jenuh. Dikemukakan oleh sugiyono (2018) sampling jenuh yakni pengambilan sampel apabila seluruh anggota populasi dipergunakan sebagai sampel penelitian.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data untuk penelitian memakai sebuah instrumen yakni skala. Dimana skala yang dipakai kali ini ialah skala dukungan sosial dan skala stres yang sudah dibuat oleh peneliti berlandaskan teori.

Penggunaan skala pengukuran kali ini ialah skala *Likert*. Skala *likert* dipakai sebagai ukuran etika, anggapan, dan kesan individu atau kumpulan individu terkait fakta seseorang. Dimana, responden hanya memberikan persetujuan atau bertentangan dengan hal tersebut. Skala *Likert* digunakan untuk menakar perspektif seseorang dalam pengukuran yang sama dan orang-orang memosisikan diri mereka ke arah satu keberlanjutan dari butir soal.

Skala ini memiliki lima tingkatan mulai dari skala ini tergantung pada model skala *Likert* yang disesuaikan yang disusun dalam pilihan jawaban sebanyak 4 pilihan, diantaranya TS (Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju), STS

(Sangat Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju) sebagai pernyataan *unfavourable* maupun *favourable*. Evaluasi yang diberlakukan untuk pernyataan *favourabel*, untuk spesifik yakni S (Setuju) memperoleh skor 3, SS (Sangat Setuju) memperoleh skor 4, STS (Sangat Tidak Setuju) memperoleh skor 1, TS (Tidak Setuju) memperoleh skor dari 2. Sementara unuk pernyataan *unfavavourable*, yakni STS (Sangat Tidak Setuju) memperoleh skor 4, S (Setuju) mendapat skor 2, SS (Sangat Setuju) memperoleh skor 1, TS (Tidak Setuju) memperoleh skor 3.

a) Skala stres

Penelitian kali ini diestimasi dengan memakai skala stres. Aspek-aspek stres (Sarafino, E. P., dan Smith, 2011), menjelaskan tiga bagian biopsikososial dari stres, yakni aspek biologi, aspek psikologis dan aspek perilaku sosial. dimana setiap sudut memiliki efek samping tersendiri yang meliputi luasnya individu, mulai dari jasmani, keilmuan (cognizance), perasaan, dan keterkaitan relasional (perilaku). Skala dalam penelitian ini dikemukakan oleh Rohmah (2017) menjadi pengukuran penelitian.

Tabel 3.1
blue print Skala stres sebelum Tryout

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Biologis	Berdampak pada menurunnya kondisi fisik seseorang seperti sakit kepala, perut mules	1, 5, 9, 14	3, 17	6

2.	Aspek Psikologis	Berdampak pada emosi dan kognitifnya dimana seseorang menjadi cemas, merasa takut, sedih, hilangnya motivasi dan konsentrasi.	2, 6, 10, 15,20	12, 18	7
3.	Aspek Perilaku	Dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain menjadi menunda pekerjaan, tak acuh pada lingkungan.	4, 8, 13,22,24	7, 11, 16, 19, 21, 23	11
Total Item					24

Setelah melakukan uji coba yang dilakukan pada 52 orang mahasiswa. Maka diperoleh nilai reliabilitas dengan melihat α sebesar 0,817. Kemudian penelitian melakukan seleksi aitem dengan menggunakan batas nilai daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$. Apabila aitem mempunyai nilai daya diskriminasi lebih rendah dari 0,30, maka aitem dinyatakan gugur. Setelah dilakukan penyeleksian, aitem berubah menjadi 24 menjadi 21 aitem, maka nilai realibitas α turun menjadi 0,720. Ada 3 aitem dari 23 yang dinyatakan gugur diantaranya aitem nomor 9, 21, 24. Alokasi persebaran aitem tampak pada tabel 3.2 di bawah ini.

Tabel 3.2

blue print Skala stres setelah *Tryout*

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Biologis	Berdampak pada menurunnya kondisi fisik seseorang seperti sakit kepala, perut mules	1, 5, 14	3, 17	5
2.	Aspek Psikologis	Berdampak pada emosi dan kognitifnya dimana seseorang menjadi cemas, merasa takut, sedih, hilangnya motivasi dan konsentrasi.	2, 6, 10, 15,20	12, 18	7
3.	Aspek Perilaku	Dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain menjadi menunda pekerjaan, tak acuh pada lingkungan.	4, 8, 13,22	7, 11, 16, 19, 23	9
Total Item					21

b) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penelitian ini diperkirakan memakai skala dukungan sosial teman. Menurut Sarafino (dalam Hanapi, I., & Agung, 2018) terdapat lima aspek dari dukungan sosial, lebih spesifik: dukungan penghargaan, emosi, informasi, jaringan sosial serta instrumen. Skala dalam pengujian yang dibuat oleh Rohmah (2017) ini dibuat untuk dipergunakan sebagai pengukuran dalam penelitian ini.

Tabel 3.3

blue print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Tryout

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan Informasi	Mencakup memberi nasehat, saran-saran atau umpan balik, informasi untuk menambah pengetahuan dalam mencapai pemecahan masalah	1, 15, 19	2, 3, 7, 18	7
2.	Dukungan Instrumental	Mencakup secara langsung, dalam bentuk penyediaan sarana, bantuan finansial atau barang	4, 8, 10, 22	6, 12, 27, 28	8
3.	Dukungan Emosional	Mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian	13, 14, 17, 20	21, 23, 24, 26	8
4.	Dukungan Penghargaan	Dukungan berupa penghargaan positif untuk individu, memberikan penghargaan atas usaha yang dilakukan.	11, 25, 29	5, 9, 16, 30	7
Total Item					30

Setelah melakukan uji coba yang dilakukan pada 52 orang mahasiswa. Maka diperoleh nilai reliabilitas dengan melihat alfa sebesar 0,739. Kemudian penelitian melakukan seleksi aitem dengan menggunakan batas nilai daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$. Apabila aitem mempunyai nilai daya

diskriminasi lebih rendah dari 0,30, maka aitem dinyatakan gugur. Setelah dilakukan penyeleksian, aitem berubah 30 menjadi 27 aitem, maka nilai realibilitas alpha turun menjadi 0,727. Terdapat 3 aitem dari 30 aitem yang dinyatakan gugur diantaranya aitem nomor 9, 21, 24. Alokasi persebaran aitem tampak pada tabel 3.4 di bawah ini.

Tabel 3.4
blue print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Tryout

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan Informasi	Mencakup memberi nasehat, saran-saran atau umpan balik, informasi untuk menambah pengetahuan dalam mencapai pemecahan masalah	1, 15, 19	2, 3, 7, 18	7
2.	Dukungan Instrumental	Mencakup bantuan secara langsung, dalam bentuk penyediaan sarana, bantuan finansial atau barang	4, 8, 10, 22	6, 12, 27, 28	8
3.	Dukungan Emosional	Mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian	13, 14, 17, 20	23, 26	6
4.	Dukungan Penghargaan	Dukungan berupa penghargaan positif untuk individu, memberikan penghargaan atas usaha yang dilakukan.	11, 25, 29	5, 16, 30	6
Total Item					27

3.5 Validitas Dan Reliabilitas

A. Validitas

Uji validitas dipakai untuk melihat sejauh mana ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu data, dengan kata lain adakah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu yang perlu di ukur. Uji validitas isi (*content validity*) dipakai dalam pengujian kali ini. Validitas isi yang dinilai diperkirakan lewat pengujian terhadap isi suatu alat ukur yakni dengan cara memakai analisis secara logis terhadap aitem-aitem pada alat ukur bisa juga melalui *professional judgement* (Awar, 2012).

Penetapan pengukuran sah atau gugurnya menggunakan standar koefisien validitas sejumlah 0,30 dengan alasan koefisien validitasnya 0,30 ditaksir memiliki kekuatan yang baik, akan tetapi dalam hal jumlah butir yang lepas tetap tidak mencakup jumlah yang diinginkan, kemudian, pada saat itu dapat diturunkan sedikit menjadi sekitar $\geq 0,25$ sehingga hal yang ideal tercapai.

B. Reliabilitas

Reliabilitas yang tak tergoyahkan adalah komponen untuk memahami seberapa jauh alat ukur bisa mengeluarkan hasil stabil dan dapat diandalkan. Koefisien reliabilitas yang tak tergoyahkan terdapat pada jangkauan dari 0,00 dengan 1,00, koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1,00 berarti reliabilitasnya akan semakin tinggi begitupun sebaliknya (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas yang dipakai kali ini tak tergoyahkan dengan memakai program *SPSS 22 for windows* dan detail *alpha-cronbach*.

3.6 Metode Analisis Data

jenis penelitian ini yang di pakai yakni penelitian kuantitatif, uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum menganalisis data dimana uji asumsi yang dipakai diantaranya uji linieritas, hipotesis serta normalitas. Pada penelitian tersebut data tersebut dianalisis dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 22.0 For Windows*.

a) Uji Linieritas

Uji tersebut bertujuan untuk melihat wujud hubungan antara variabel terikat. Uji Linearitas juga bisa melihat taraf penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut, maka hubungan antara variabel prediktor dengan kriterium tersebut dianggap liner. Menurut santoso (2010) Kaidah akan digunakan apabila $p < 0,05$, sehingga hubungan antara dua variabel ialah linear. Jika $P > 0,05$, oleh karenanya hubungan kedua variabel tersebut kuadratik..

b) Uji Hipotesis

Uji hipotesis berfungsi untuk melihat dan mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi. Pengujian *regresi linier* sederhana digunakan pada penelitian ini untuk melihat dan menguji hipotesis kedua variabel. Analisis ini menggunakan *SPSS 22.0 for windows*

c) Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai yakni mengetahui adakah skor variabel yang diamati sama distribusi normal atau tidaknya. Uji normalitas diberlakukan

terhadap variabel dukungan sosial, dan stres mahasiswa menyusun skripsi. Menurut Azwar (2012) bahwa kaidah yang dipakai untuk melihat normal atau tidaknya data tersebut apabila $P > 0,05$, dari nilai Z oleh karenanya sebarannya normal, maka sebaliknya jika $P < 0,05$ oleh karenanya sebarannya tidak normal.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksana Penelitian

Dimana penelitian diawali pada tanggal 30 Maret sampai 02 Mei 2021 pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Riau tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi). Penyebaran skala dengan cara disebarluaskan secara *online* menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui media (*whatsapp*, *instagram*, *line* dan *facebook*) dipergunakan untuk mengumpulkan data. Sebelumnya peneliti memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan cara pengisian skala pada kolom deskripsi skala tersebut. Skala yang diedarkan yakni skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres pada 92 responden.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian sehingga didapat gambaran sebaran subjek adalah sebanyak 92 orang seluruhnya di bawah ini :

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Responden	Persentase %
Laki-laki	13	14%
Perempuan	79	86%
Jumlah	92	100%

Tabel 4.1 di atas telah terlihat dan tergambar terdistribusi terbanyak yakni berjenis perempuan total responden 79 orang pada persentase 86 persen,

kemudian pada jenis perempuan dilihat responden 13 orang pada presentase 14 persen.

4.2.2 Gambaran Subjek berdasarkan Umur

Berdasarkan umur dari mahasiswa semester akhir bisa dilihat sebagaimana pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2
Responden Berdasarkan Umur

Umur	Responden	Persentase (%)
21-22 Tahun	73	79%
23-24 Tahun	17	18%
25-26 Tahun	2	2%
Jumlah	92	100%

Tabel 4.2 di atas bisa disimpulkan bahwasannya mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini yang 21-24 tahun. Dimana di usia tersebut terdapat banyak mahasiswa yang sedang menyusung skripsi.

4.3 Kategorisasi Variabel

Sisi demonstratif dari pengukuran kualitas psikologi adalah pemahaman tentang pentingnya atau interpretasi dari skor skala yang bersangkutan. Sebagai perkiraan yang menghasilkan jenis angka (kuantitatif), skor skala memerlukan standar korelasi dengan tujuan agar cenderung diuraikan secara subjektif. interpretasi skala psikologi secara konsisten mengatur, menyiratkan bahwa skor disinggung dengan situasi keseluruhan skor dalam pertemuan kelompok terlebih duu (Azwar, 2012).

Dalam pengelompokan untuk setiap variabel penelitian, urutan dibuat tergantung pada rerata empirik. Susunan tersebut terbagi menjadi lima yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah serta sangat rendah dengan bantuan rumus tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3

Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Redah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

4.3.1 Deskripsi Data

Penelitian membuat deskripsi data penelitian terkait Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi. Setelah mendapatkan hasil penelitian lalu memasukan ke dalam tabel *excel*, setelah itu mengolah data tersebut mamakai aplikasi SPSS versi 22.0, didapatkan gambaran seperti yang dicantumkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.4
Deskripsi Data Penelitian

Variabel penelitian	Varibel penelitian skor x yang diperoleh (empirik)				Skor x yang dimungkinkan (hipotetik)			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Stress	78	44	59,75	5,504	96	24	60	10
Dukungan Sosial Teman Sebaya	108	58	77,96	10,481	120	30	75	15

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwasannya data empirik nilai rata-rata (*mean*) untuk stress 59,75, dengan standar deviasi sejumlah 5,504, sementara nilai rata-rata yang didapat dukungan sosial teman sebaya adalah 77,96, dengan standar deviasi 10,481. Diketahui dari data hipotetik menggunakan aplikasi SPSS 22.0 didapat nilai rata-rata untuk stres sebesar 60 dengan standar deviasi 10. Sementara itu, untuk variabel Dukungan sosial teman sebaya diperoleh *mean* sebesar 75 dengan standar deviasi 15.

Selanjutnya skor stress dengan dukungan sosial teman sebaya dibentuk kategorisasi. Kategorisasi yakni bermaksud untuk mengkategorikan kelompok-kelompok secara berjenjang memakai aspek-aspek yang akan diukur. Pengelompokan berpedoman data empirik dari tabel 4.4. Kategorisasi skor stress dapat diketahui pada tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Stress

Kategorisasi	Rumus	F	%
Sangat rendah	$X < 51,494$	5	5,4
Rendah	$51,494 < X \leq 56,998$	18	19,6
Sedang	$56,998 < X \leq 62,502$	41	44,6
Tinggi	$62,502 < X \leq 68,006$	21	22,8
sangat tinggi	$X > 68,006$	7	7,6
Jumlah		92	100%

Berdasarkan kategorisasi variabel stress pada tabel 4.5 di atas, dilihat bahwasannya kriteria stress paling banyak dengan banyaknya frekuensi 41 dari 92 orang atau sejumlah 44,6 % dan berada pada rentangan skor 56,998 – 62,502 dan termasuk dalam kategorisasi “Sadang”.

Selanjutnya yakni berlandaskan penjabaran data memakai rumus yang sudah ditentukan, sehingga untuk skala dukungan sosial dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bagian yakni ada sangat rendah, rendah, sedang, tinggi serta sangat tinggi. Kategori skor skala dukungan sosial bisa terlihat pada tabel 4.6 berikut :

Tabel 4.6
Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala
Dukungan Sosial

Kategorisasi	Rumus	F	%
Sangat rendah	$X < 62,459$	3	3,3
Rendah	$62,459 < X \leq 72,870$	25	27,2
Sedang	$72,870 < X \leq 83,282$	46	50,0
Tinggi	$83,282 < X \leq 93,693$	9	9,8
sangat tinggi	$X > 93,693$	9	9,8
Jumlah		92	100%

Tabel 4.6 menampilkan bahwasannya kategorisasi dukungan sosial pada partisipan penelitian berada pada kategori “sedang” dengan partisipan sebanyak 46 dari 92 orang partisipan yang menjadi subjek, dengan presentasi 50,0%.

4.4 Hasil Uji Asumsi

Pengujian data penting untuk dilakakun terlebih dulu sebelum mulai menganalisis data lebih lanjut. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang ada. Pengujian dilakuan guna mengatahui apakah data penelitian tersebut berdistribusi secara normalitas dan liniearitas.

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dipegunakan yakni melihat adakah sebaran data penelitian pada tiap variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada kedua variabel dukungan sosial dentang Tingkat Stres

Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi dengan bantuan aplikasi SPSS versi 22.0. Apabila data yang diperoleh normal, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jumlah subjek yang dilihat dengan jumlah subjek yang memakai teoritis kurva.

Meurut Azwar (2012) bahwa aturan yang dipakai untuk mengetahui normal atau tidaknya data tersebut apabila $P > 0,05$, dari nilai Z artinya sebarannya normal, maka sebaliknya jika $P < 0,05$ artinya sebarannya tidak normal. Berdasarkan analisis data yang diolah memakai test *one sampel kolmogorov-smirnov* maka didapatkan output seperti di tabel 4.7 di bawah.

Tabel 4.7

Hasil Uji Normalitas

Varibel	Signifikansi	Keterangan
Stress	0,071 ($p > 0,05$)	Normal
Dukungan sosial teman sebaya	0,001 ($p < 0,05$)	Tidak Normal

Pada tabel 4.7 Uji Normalitas diatas, telah memjelakan bahwa data hasil yang diteliti untuk variabel stress adalah 0,071 dan untk dukungan sosial teman sebaya adalah 0,001. Dengan demikian $p < 0,05$, bisa dikatakan distribusi penelitian menampilkan data ada berdisribusi normal dan tidak normal.

4.4.2 Uji Lineritas

Uji linearitas dipergunakan guna mengetahui sejauh mana hubungan linearitas dari variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Santoso (2010) Kaidah akan digunakan jika $p < 0,05$, artinya hubungan anatara dua variabel

ialah linear. Jika $p > 0,05$, artinya hubungan kedua variabel tersebut tidak linear.

Tabel 4.8
Uji Linieritas

Variabel	Linearity (f)	P	Keterangan
Dukungan sosial dan stres	1,779	0,034	Linier

Berdasarkan tabel Uji Linieritas diatas tersebut hasil yang di dapat dari uji linearitas terhadap data variabel dukungan sosial dan variabel stres dengan memakai bantuan aplikasi SPSS 22.0 for windows, diperoleh F sejumlah 1,779 dengan nilai P sejumlah 0,034. Karena $p < 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan variabel stres mempunyai hubungan yang linear dengan dukungan sosial teman sebaya.

4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bermaksud untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi. Sementara itu output pengujian hipotesis ini guna menunjukkan ditolak atau diterimanya hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini menggunakan teknik analisi regresi yang dimana suatu variabel bisa dianggap mempunyai korelasi yang signifikan jika memiliki nilai $P < 0,05$. Selanjutnya dilakukannya uji hipotesis yakni terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi, yang dapat terlihat pada tabel 4.9 yakni :

Tabel 4.9

Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Terhadap Stress

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	320,064	1	320,064	11,408	,001 ^b
	Residual	2525,153	90	28,057		
	Total	2845,217	91			

a. Dependent Variable: stress mahasiswa

b. Predictors: (Constant), Dukungan sosial

Tabel 4.9 di atas diperlihatkan nilai F yaitu 11,408 pada tingkat signifikan P sejumlah 0,001 ($P < 0,05$). Artinya memperlihatkan bahwasannya variabel bebas dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stress mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi, maka hipotesis diterima. Untuk analisis selanjutnya, maka dicari pengukuran hasil nilai koefisien pengaruh stres mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi terhadap dukungan sosial berdasarkan *nilai standardized coefficients* yang dapat terlihat pada tabel 5.0 yakni :

Tabel 5.0

Hasil Nilai Koefisien Dukungan Sosial Terhadap Stress

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	45,731	4.210		10,864	,000
Dukungan sosial	,180	,053	,335	3,378	,001

a. Dependent Variable: stress mahasiswa

Berdasarkan output olah data di atas bisa dilihat bahwasannya nilai t pada variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar $3,378 > 1,986$ dengan nilai probabilitas sig $0,001 < 0,05$ bahwasannya terdapat variabel dukungan sosial secara parsial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress secara statistik. Ini berarti menyatakan H_0 di tolak H_a di terima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa psikologi UIR dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan analisis statistik tabel 5.0 di atas bisa terlihat pada dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai signifikan p sejumlah $0,001$ ($P < 0,05$) bisa dikatakan bahwasannya dukungan sosial teman sebaya terdapat pengaruh signifikan pada stress mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi.

Selanjutnya dilakukan analisa koefisien determinasi (R^2) dimana untuk melihat dan mencari nilai kontribusi variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap stress mahasiswa menyusun skripsi yang dapat dilihat kepada nilai R^2 (*square*) pada tabel 5.1 yakni seperti berikut ini :

Tabel 5.1
Nilai Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Menyusun Skripsi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,335 ^a	,112	,103	5,297

Dari hasil tabel 5.1 model summary diatas dapat diketahui nilai R adalah $0,334$, sedangkan nilai R^2 yang didapatkan yakni sebesar $0,112$. Hal

tersebut menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki sumbangan efektif sebesar 11,2% terhadap Stress mahasiswa dalam menyusun skripsi dan 88,8% sisa lainnya disebabkan oleh faktor lain.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian hasil deskriptif dilakukan oleh peneliti maka dari 92 sampel, rata-rata perilaku dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Psikologi UIR dalam menyusun skripsi termasuk dalam kategori “sedang” dengan jumlah 46 orang, sementara itu stress menyusun skripsi termasuk dalam kategori “sedang” dengan jumlah 41 orang.

Berdasarkan dari analisis yang di lakukan dengan teknik regresi linier sederhana hal ini ditunjukkan berdasarkan nilai F hitung sebesar 11,408, jika nilai f hitung ($11,408$) > f tabel (3.10) dengan nilai sig ($0,001$) < 0,05, maka hipotesis dapat diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa mengerjakan skripsi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang diterima semakin turun tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress sebesar 11,2% sedangkan sisanya 88,8% stress dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil olah data dapat di lihat bahwa nilai t pada variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar $3,378 > 1,986$ dengan nilai probabilitas sig $0,001 < 0,05$ bahwa terdapat variabel dukungan sosial secara parsial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress secara statistik. Ini berarti

menyatakan H_0 di tolak H_a di trima dengan demikian dapat di simpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa psikologi uir dalam menyusun skripsi.

Ketika dukungan sosial yang dapatkan kurang maka stress pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi akan berdampak bagi penyelesaian, begitu sebaliknya. Dimana hal ini sesuai dengan pernyataan smet (1994) bila semakin tinggi dukungan sosial dapat mengurangi berbagai dampak dan dapat mengurangi stress yang dirasakan oleh setiap individu dan sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Setiawan, A. I. (2013) Mereka yang memiliki dukungan sosial yang baik dalam dunia pekerjaan akan dapat bertahan dengan baik dari serangan stres yang ditimbulkan akibat beban pekerjaan yang berat (stres kerja), dimana faktor-faktor lain yang berhubungan dengan dukungan sosial dan stres kerja adalah kondisi individu, karakteristik kepribadian, ketahanan, sosial-kognitif dan hubungan dengan lingkungan sosial, integrasi dalam jaringan sosial.

Seseorang yang mengalami stres dalam menyusun skripsi membutuhkan dukungan sosial agar stres tersebut dapat menurun, menurut Sarafino, E.P., & Smith (2011) dukungan sosial ialah suatu betuh tingkah laku yang memberikan perasaan nyaman dan mebuat individu percaya bahwa individu tersebut dihormati, dihargai, dicintai, dan bahwa orang lain bersedia memberikan perhatian dan keamanan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima indivu dari orang lain atau kelompok.

Menurut penelitian Caesaria, D.W (2010) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stress yang dialami, dan begitu sebaliknya. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial kemampuannya untuk beradaptasi dengan stressor pada umumnya akan membuat stress yang dirasakan semakin rendah. Kontribusi dukungan sosial untuk mereduksistres dapat dilihat dari kontribusi aspek-aspek dukungan sosial tersebut untuk mereduksi stres. Dukungan sosial lima aspek yakni dukungan emosi merupakan bentuk diri empati, kepedulian, dan perhatian pada seseorang. tadi dalam syarat stress, dukungan penghargaan, dukungan Instrumen, dukungan informasi dukungan ini mencakup pemberian nasihat, saran atau umpan kembali mengenai bagaimana orang tadi berada pada saat stress dan dukungan jaringan sosial. Saronson (Widiantoro et al., 2019) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah perhatian atau kepercayaan dalam bentuk dorongan atau semangat yang diberikan kepada orang lain yang dimaksudkan untuk memberi bantuan.

Penelitian Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019) hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada orang tua dari anak retardasi mental karena orang tua yang memperoleh dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stress yang rendah, dan sebaliknya. penelitian pada faktor lain yang berhubungan dengan stres yang dialami orang tua dari anak retardasi mental, seperti karakteristik orang tua, masalah perilaku anak, status ekonomi,

kondisi fisik, karakteristik kepribadian introvert ekstrovert, hardiness (ketabahan), locus of control dan strategi coping.

Menurut (Sarafino, E. P., & Smith, 2014) menjelaskan bahwa stres terdiri dari 2 faktor itu adalah faktor internal dapat memicu stres pribadi. Faktor kedua yakni eksternal tekanan eksternal datang dari dosen, keluarga, komunitas dan terdaftar. Hal ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto (2019) yang meneliti tentang peran dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa menyusun skripsi, ini diantaranya mekanisme coping, yang dilakukan mahasiswa, ada faktor lain dimungkinkan tingkat stres yang dialami mahasiswa yang rendah bukan disebabkan oleh dukungan sosial teman sebaya saja, akan tetapi mekanisme coping yang mereka lakukan dalam mengantisipasi stres yang dialami ketika menyusun skripsi.

Dalam penelitian ini terdapat berbagai keterbatasan yakni, terletak pada pengambilan sampel dimana populasi dari sampel yang kurang luas dan hanya terfokus pada satu fakultas, sulitnya menyebarkan skala kepada subjek dan tempat penyebaran skala dikarenakan pada kondisi saat ini yang sedang terjadi. Hal ini mengakibatkan penelitian sulit menemui mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kampus sehingga metode pengisian skala dilakukan secara online yakni dengan *google formulir*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji data yang sudah dikerjakan, maka bisa dikatakan bahwasannya adanya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang menyusun skripsi. Pengaruh tersebut menjelaskan bahwasannya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa tersebut. Sedangkan semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang mengerjakan skripsi.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yakni :

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan bagi mahasiswa dalam memberikan dukungan sosial berupa saran, nasehat, masukan, bertukar pikiran saling berbagi informasi, mencarikan referensi saling menguatkan satu sama lain untuk mengerjakan skripsi. Karena pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dalam mengerjakan skripsi untuk mengurangi tingkat stres bagi mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti setelah ini yang tertarik untuk meneliti tingkat stres mahasiswa dapat dikaitkan dengan faktor-faktor lainnya seperti dukungan

sosial dan gaya kelekatan yang mempengaruhi stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi ke 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2013). Metode Penelitian . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Caesaria, D. W. (2010). Hubungan Antara Dukungan sosial dengan stres kerja karyawan bagian produksi PT. Industri Karet Nusantara. Universitas Sanata Dharma, Fakultas Psikologi, Yogyakarta.
- Iswidharmanjaya, (2006). Membuat skripsi dengan open office. Jakarta : PT Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 17 Januari 2021. Dari <http://books.google.co.id/books>.
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-14.
- Fawzy, M & Hamed, S.A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research* 255.
- <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen>. Diakses pada tanggal 17 Januari 2021.
- <https://www.republika.co.id/berita/kolom/fokus/19/01/09/pl1hpy318-skripsi-berujung-depresi>. Diakses pada tanggal 17 Januari 2021.
- <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>. Diakses pada tanggal 17 Januari 2021.
- Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2020). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa

- yang Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-9.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
- 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 (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Santoso, Singgih. (2010). *Statistik Parametrik, Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*.
- Setiawan, A. I. (2013). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1).
- Sunaryo, (2004). Psikologi untuk keperawatan. Jakarta : EGC
<http://books.google.co.id/books>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syarifa, D.F. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi Ujian Nasional Siswa SMU Kota Palangkaraya. *Pedagogik jurnal pendidikan*, 9(1), 103-109.
- Widyarini. (2009). Kunci pengembangan diri, Jakarta : PT Elek Media Komputindo <http://books.google.co.id/book>
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan sosial dan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28-34.

Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale.<http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>

Smet, B., (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Gramedia.

Lestari. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Fatimah, T. (2015). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Pria Dewasa. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

