

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Ditujukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memperoleh*

Gelar Strata Satu (S1) Psikologi



OLEH :

ADINDA ROSALITA DAULAY

NPM : 188110210

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ADINDA ROSALITA DAULAY
188110210

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal
10 Agustus 2022

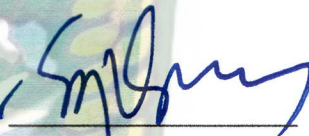
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

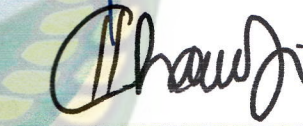
Dr. Leni Armayati., M.Si



Dr. Sigit Nugroho., M.Psi., Psikolog



Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc



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

Pekanbaru, 18 Agustus 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi




(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama: Adinda Rosalita Daulay

NPM: 188110210

Judul Skripsi: Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana di sebuah perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh oran lain., kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 12 Juni, 2022

Yang menyatakan,



SEPUULUH RIBU RUPIAH
1000
TOL. 20
METERAL
TEMPEL
EA360AKX015116969

Adinda Rosalita Daulay

188110210

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama: Adinda Rosalita Daulay

NPM: 188110210

Judul Skripsi: Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana di sebuah perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh oran lain., kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 12 Juni, 2022

Yang menyatakan,

Adinda Rosalita Daulay

188110210

HALAMAN PERSEMBAHAN

Berkat izin ALLAH SWT yang Maha Pengasih Lagi Lagi Maha

Penyayang

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang yang paling berharga dan paling saya cintai dalam kehidupan saya yaitu

Bpk. Abdullah Daulay

&

Ibu Asmasari Harahap

Terimakasih banyak untuk pengorbanan, pengertian serta cinta kasih yang selalu diberikan oleh Papa dan Mama berikan, terimakasih selalu menjadi kuat untuk anakmu, Selalu menjadi penenang di setiap suasana, selalu menjadi penolong serta penyemangat pertama untuk anakmu ini.

Semoga dengan kelulusan ini dapat memberikan kebahagiaan serta kebanggaan untuk

Papa dan Mama

MOTTO

“percayalah semua kepada allah. Yakinlah allah akan selalu menyayangi hambanya “

“Harga kebaikan manusia manusia adalah di ukur menurut apa yang dia laksanakan/perbuatnya”

(Ali Bin Abi Thalib)

Dan kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandung dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihkan dalam usia dua tahun. Bersukurlah kepada-Ku dan kedua orang tuamu. Hanya kepada aku kembalimu

(Q.S Luqman: 14)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. Yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program strata (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung atau tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syahrinaldi , 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 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widianoro, S.Psi., Psikolog selaku sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Dr. Leni Armayati, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmu serta mengarahkan penulis elama proses pembuatan skripsi.
9. Ibu Tengku Nila Fadhila S. Psi., M. Psi Psikolog, Alm. Ibu Irma Kusuma Salim, M. Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat, S. Ti, M. Psi., Psikolog, Ibu dr.Raihanatu Bin Qalbin Ruzain, M. Kes, Ibu Syarifah Faradinna, M.A., Ph.D, Ibu Icha Herawati, M. Soc., Sc, Ibu Irfani Rizal, S. Psi., M. Psi , S.Psi, M.Si, Bapak Dr. Sigit Nugroho, M. Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat M. Psi., Psikolog, dan Ibu Wina Diana Sari S. Psi., MBA. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan, semoga ilmu yang bapak dan ibu berikan bisa bermanfaat bagi penulis.
10. Kepada Staf kepengurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Zulkifli Nur, S.H selaku kepala tata usaha. Ibu Masrifah, S.Ilkom, Ibu Hj.Sovina Endang, Bapak Riki Hamdani, S.E selaku kepala subbagian. Bapak Wan Rahmad Maulana, S.E, Ibu Liza Farhani, S.Psi, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Ibu Kasmiwati, Ibu Dewi Novita Sari, Bapak M. Soif, dan

Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P yang telah membantu dalam pengurusan administrasi perkuliahan dari semester awal hingga akhir proses perkuliahan.

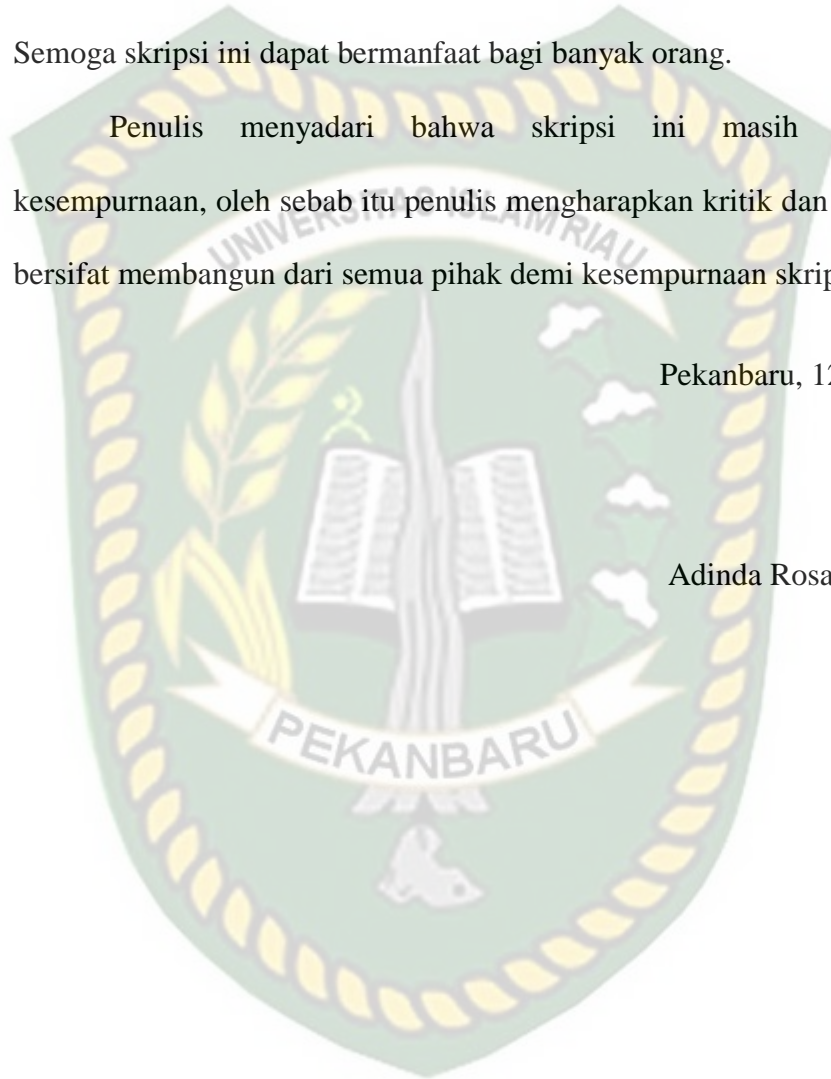
11. Kepada bapak Rafil Arizonal, Bapak Samual, Serta Tu yang telah membantu saya dalam pengambilan data penelitian yang berada di Fakultas teknik mesin Universitas Islam Riau.
12. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis (Bapak Abdullah Daulay dan Ibu Asmasari Harahap) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi utama bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga lainnya Kakak dan Abang ipar (Arina Husnah Daulay/ Muhammad Zuhadi), Abang dan Kakak Ipar (Andri Tantua Daulay/Febri Wahyuni Siregar), Abang dan Kakak Ipar (Agus Satria Daulay/Desi Sartika Siregar), Nanguda dan Uda (Mursalin Hasibuan/Eka Puspita Siregar dan ketiga keponakan yang paling penulis sayang (Khaurin safira Zuhadi, Muhammad Arsakha MZ, Uwais Elhaq Abdullah Daulay).
13. Terimakasih juga kepada sahabat-sahabat yang paling penulis sayang, Elis Widiawati, Sivia Sepriyanti Hutabarat, Syafitri, yang turut membantu serta memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini,
14. Terimakasih kepada teman-teman seangkatan dan adik tingkat Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknik Mesin Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

15. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 12 Juni 2022

Adinda Rosalita Daulay



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Stress	9
2.1.1 Pengertian Stress	12
2.1.2 Aspek-Aspek Stress	14
2.1.3 Faktor-Faktor Stress	14
2.1.4 Tingkatan Stress	16
2.1.5 Cara mengatasi Stress	18

2.2 Dukungan Sosial.....	20
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	21
2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan sosial.....	23
2.2.3 Faktor- Faktor Dukungan Sosial.....	24
2.2.4 Jenis-Jenis Dukungan Sosial.....	25
2.2.5 Bentuk Dukungan Sosial.....	25
2.3 Pengaruh Dukungan Sosial Dengan Stress pengerjaan Skripsi.....	26
2.4 Kerangka Berfikir.....	30
2.5 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	32
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	32
3.2.1 Interaksi Sosial.....	32
3.2.2 Stress.....	33
3.3 Subjek Penelitian.....	34
3.3.1 Populasi Penelitian.....	34
3.3.2 Sampel Penelitian.....	36
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.4.1 Skala Stress.....	38
3.4.2 Skala Dukungan Sosial.....	40
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	43

3.5.1 Validitas.....	43
3.5.2 Reliabilitas.....	44
3.6 Metode Analisis Data.....	44
3.6.1 Uji Normalitas.....	45
3.6.2 Uji Linearitas.....	45
3.6.3 Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Prosedur Penelitian.....	47
4.1.1 Persiapan Penelitian.....	47
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	49
4.2.1 Data Demografi.....	49
4.2.2 Deskripsi Data.....	50
4.3 Hasil Analisis Data.....	53
4.3.1 Uji Asumsi.....	53
a. Uji Normalitas.....	53
b. Uji Linearitas.....	54
c. Uji <i>t</i>	55
4.3.2 Uji Hipotesis.....	56
4.4 Pembahasan.....	58

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....63

5.2 Saran.....63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	36
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Stress Sebelum <i>Try Out</i>	38
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kecanduan Stress Setelah <i>Try Out</i>	40
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Dukungs Sosial Sebelum <i>Try Out</i>	41
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah <i>Try Out</i>	42
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 4.1 Data Demografi Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	49
Tabel 4.2 Data Demografi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi.....	52
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kecanduan Dukungan Sosial.....	52
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Stress.....	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas.....	54
Tabel 4.9 Hasil Uji T.....	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis.....	56
Tabel 4. 11 Hasil Nilai Koefesien.....	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Kontribusi.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala *Try Out*

LAMPIRAN 2 Hasil *Output Try Out*

LAMPIRAN 3 Skala Penelitian

LAMPIRAN 4 Hasil *Output Penelitian*

LAMPIRAN 5 Tabulasi Data



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SR
SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ADINDA ROSALITA DAULAY

188110210

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Fenomena stress yang dialami mahasiswa meningkat akhir-akhir ini. Mahasiswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis. Hal itu disebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam pengerjaan skripsi baik yang bersumber dari dosen, penelitian, maupun data yang diperlukan. Untuk mengurangi tingkat stress yang dialami, mahasiswa memerlukan dukungan sosial juga didapatkan pada teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Riau fakultas Psikologi dan Teknik mesin, jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 100 orang yang setengah dari subjek berasal dari fakultas psikologi dan subjek lainnya dari fakultas teknik mesin. Pada penelitian ini metode yang di gunakan peneliti adalah *nonprobability sampling*. Peneliti menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dalam teknik pengumpulan data penelitian sebanyak 35 pernyataan sedangkan pada skala stress terdapat 32 pernyataan. Uji hipotesis yang dilakukan oleh penulis menggunakan teknik regresi sederhana yang nilai F hitung sebesar 6.661 dan nilai sig $(0,011) < (0,005)$ maka hipotesis yang peneliti dapatkan diterima. Artinya dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa UIR fakultas psikologi dan teknik mesin secara statistik. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh pada tingkat stress mahasiswa.

Kata kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stress, Mahasiswa

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT OF PEOPLE ON STRESS LEVEL OF
STUDENTS WHO ARE DOING SR THESIS AT RIAU ISLAMIC
UNIVERSITY**

ADINDA ROSALITA DAULAY

188110210

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRACT

The phenomenon of stress experienced by students has increased recently. Students are willing to end their lives tragically. This is caused by the problems that occur in the work of the thesis, both sourced from lecturers, research, and the required data. To reduce the level of stress they experience, students need social support as well as from peers. This study aims to determine whether there is an influence between peer social support on stress levels in final year students in writing a thesis at the Islamic University of Riau, Faculty of Psychology and Mechanical Engineering. Other subjects from the faculty of mechanical engineering. In this study, the method used by researchers is non-probability sampling. Researchers used the peer social support scale in the research data collection technique as many as 35 statements while on the stress scale there were 32 statements. Hypothesis testing carried out by the author uses a simple regression technique with a calculated F value of 6.661 and a sig value $(0.011) < (0.005)$, so the hypothesis that the researcher gets is accepted. This means that social support has a significant effect on the stress level of UIR students from the psychology and mechanical engineering faculties statistically. This statement shows that Peer Social Support has an effect on student stress levels.

Keywords: Peer Social Support, Stress, Students.

يعملون س.ر. بحثا تكميليا بالجامعة الإسلامية الرياوية

أديندا رساليتا دولاي

188110210

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

زادت ظاهرة الضغوط التي يعاني منها الطلبة مؤخرًا. الطلبة على استعداد لإنهاء حياتهم بشكل مأساوي. يحدث هذا بسبب المشكلات التي تحدث في عمل البحث، سواء تم الحصول عليه من المحاضرين أو البحث أو البيانات المطلوبة. لتقليل مستوى الضغط الذي يعاني منه الطلبة، يحتاجون إلى دعم اجتماعي يتم الحصول عليه أيضًا من أقرانهم. يهدف هذا البحث إلى تحديد ما إذا كان هناك تأثير بين الدعم الاجتماعي من الأقران على مستويات الضغوط لدى طلبة السنة النهائية في إعداد أطروحة بالجامعة الإسلامية الرياوية، كلية علم النفس والهندسة الميكانيكية، ومواد أخرى من كلية الهندسة الميكانيكية. في هذا البحث، الطريقة المستخدمة من قبل الباحثين هي أخذ العينات غير الاحتمالية. استخدم الباحث مقياس الدعم الاجتماعي للأقران في تقنيات جمع البيانات البحثية بما يصل إلى 35 بيانًا بينما كان هناك 32 عبارة على مقياس الضغوط. استخدم اختبار الفرضية الذي أجرته الباحثة أسلوب الانحدار البسيط بقيمة (ف) المحسوبة 6،661 وقيمة سيج (0،011) > (0،005)، ويتم قبول الفرضية التي حصل عليها الباحثة. هذا يعني أن الدعم الاجتماعي له تأثير كبير على مستوى الضغوط لدى طلبة الجامعة الإسلامية الرياوية من كليات علم

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

النفس والهندسة الميكانيكية إحصائيًا. يوضح هذا البيان أن الدعم الاجتماعي للأقران له تأثير على مستويات الضغوط لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: دعم الأقران الاجتماعي، ضغط النفس، الطلبة



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hurlock (2009) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja kemasa dewasa. Terdapat perubahan yang di alami pada masa dewasa awal, seperti seseorang menjadi produktif dalam kehidupan sosial, lebih bisa menentukan keputusan. pada usia 18-40 tahun termasuk pada dewasa awal, dan pada saat ini terdapat perbedaan antara pola fikir serta psikologis dan berkurangnya kemampuan reproduktif. Terdapat berbagai masalah yang harus di jalani oleh seseorang yang sedang berada pada fase dewasa awal yang biasanya dialami oleh para orang yang sedang mengalami permasalahan pada bidang pendidikan atau sering disebut dengan mahasiswa.

Menurut Ganda (2004) menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang berusaha memahami atau memperdalam suatu ilmu yang sedang ditekuni secara serius dan akan menjalani serangkaian kegiatan yang diselenggarakan di kampus yang akan melibatkan kemampuan mahasiswa dan akan disibukkan dengan kegiatan kemahasiswaan atau kerja. mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi selama jangka waktu tertentu yang mempunyai tugas untuk berusaha keras serta maksimal dalam studinya.

Menurut Giyarto & Uyun (2018) mahasiswa ialah sebuah status yang disandang oleh seseorang yang sedang menuntut ilmu pada program studi tertentu disuatu pendidikan perguruan tinggi, baik itu negeri maupun swasta serta lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Oleh karna itu akhir dari

segala tugas dalam perkuliahan adalah tugas akhir berupa karya ilmiah yang biasa disebut sebagai skripsi.

Menurut Siswoyo (2011) Pentingnya karya ilmiah sebagai sebuah kewajiban setiap mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana S1 yang terkang membuat mahasiswa menjadi tertekan secara psikologis. Apabila seorang mahasiswa mengalami suatu kendala dalam pengerjaan skripsi yang sedang di kerjakan, maka tubuh akan mengalami tekanan. Semakin tinggi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi tingkat stress yang mahasiswa alami. Seperti kutipan berita yang berisi tentang 5 jurusan tersulit di indonesia yaitu, jurusan farmasi, jurusan teknik, jurusan matematika dan statistika, jurusan kedokteran, dan jurusan arsitektur.

Peneliti melakukan sebuah survey yang dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi dan teknik mesin yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam riau yang berjumlah 30 orang. Hasil survey yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa 60% mahasiswa yang berada di kedua fakultas tersebut memiliki tingkat stress secara psikologi dan biologi berupa, gejala kognisi, gejala tingkah laku, serta sakit kepala, gangguan tidur, dan yang terakhit adalah gangguan pencernaan.

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah stress sangat tinggi hampir 350 juta manusia yang berada di dunia sedang mengalami stress. Manusia yang banyak mengalami stress terjadi pada wanita (54,62%) sedangkan stress pada pria sebesar (45,38%) yang selalu meningkat di setiap tahun. Data mahasiswa yang di dunia yang menggalami stress sekitar 38-71%, sementara dia

asia sekitar 39,6-61,3%, sementara di Indonesia 36,7 hingga 71,6% mahasiswa mengalami stress, sementara 6,0% orang dewasa mengalami stres, kecemasan, atau depresi pada usia di atas 15 tahun.

Selye dalam Wicaksono (2016) mengemukakan bahwa stress ialah respon tubuh setiap tuntutan atasannya atau pada hal ini yaitu tuntutan yang diberikan oleh kampus untuk semua mahasiswa untuk mengerjakan skripsi dengan waktu dan hasil yang baik. Sedangkan Looker dalam Broto (2016) mengemukakan bahwa stress merupakan suatu keadaan yang dialami oleh setiap manusia ketika terdapat sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan- tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Terdapat beberapa hasil peneliti terdahulu tentang stress. Temuan penelitian Carsita (2019) memperlihatkan 28 responden (44.4%) sedang mengalami stress berat, 25 responden (39,4%) mengalami stres sedang, serta 10 responden (15,9%) mengalami stres ringan. Tingkat stres akademik sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis dan prestasi akademik responden. Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), pada kondisi stres akademik sedang, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Selain itu, menurut Glozah &Pevalin (2014) stres dapat memberikan efek psikologis yang lain seperti terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi. Sedangkan stres berat jika terjadi terlalu lama dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh seseorang,

berupa gangguan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas (Berman, Snyder & Frandsen., 2016). Hal ini sama dengan yang dikatakan Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Rosiana, 2006) klasifikasi tingkat stres dibagi menjadi tiga seperti, Stres ringan yaitu pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres sedang, pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya serta stres berat, pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan membutuhkan banyak pengarahan.

Berdasarkan penelitian dari *American College Health Association* (2015), 30% mahasiswa mengalami stress negatif pada kinerja akademis. Berdasarkan Data penelitian Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan mental emosional termasuk stress untuk usia lebih dari >15 tahun naik dari 6% menjadi 9,8%. Sehingga secara universal, semua individu bisa mengalami stress namun berbeda-beda cara penyelesaiannya atau pencegahannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marbun, Arneliwati & Yufitriana (2018), deskripsi stress pada mahasiswa keperawatan ialah 67 responden (91,8%) mengalami stress sedang, 3 responden (4,1%) mengalami stress ringan, serta 3 responden (4,1%) mengalami stress berat. Riset Zakaria (2017) memperlihatkan mahasiswa dengan stress skripsi kategori ringan ialah 8,5%, sedang ialah 86,5%,

serta tinggi ialah 5%. Temuan penelitian menunjukkan bertambahnya usia, tekanan kelulusan serta tuntutan orang tua berdampak pada citra diri mahasiswa. Semakin lama pengerjaan skripsi menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami stress berat.

Seperti dikutip dari salah satu berita yang berada di media sosial yang bernama PikiranRakyatcom, seorang pria menangis tersedu-sedu usai gagal melaksanakan aksi percobaan bunuh diri di jembatan sungai Brantas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Pada saat pria tersebut dikabarkan menyandang status mahasiswa tingkat akhir ini tampak terbaring lemas setelah salah satu warga berhasil menyelamatkannya. Saat insiden tersebut terjadi, mengundang rasa penasaran warga sekitar, sehingga salah seorang yang melintas di daerah jembatan tersebut bertanya kepada saksi mengapa mahasiswa itu tampak putus asa, lalu saksi mengatakan saksi tidak tahu apa motif mahasiswa yang berusia 22 tahun tersebut ingin melompat dari jembatan. Namun, berdasarkan informasi yang beredar mahasiswa tersebut merupakan warga Kecamatan Dau Kabupaten Malang yang saat ini sebagai mahasiswa tingkat akhir diduga stres karena mengerjakan skripsi sehingga mencoba mengakhiri hidupnya sendiri. Dari berita diartas dapat kita simpulkan bahwa pengerjaan skripsi mengakibatkan keputusan bagi seseorang karna terlalu stress pada saat pengerjaanya.

Kig (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memberikan cinta, serta memberikan timbal balik yang positif. Dukungan sosial perlu dalam keadaan stress sehingga menjadi salah satu cara untuk mahasiswa bangkit lagi dan tidak

putus asa terhadap kendala yang di alami pada saat pengerjaan skripsi salah satu orang yang memberikan dukungan sosial adalah teman sebaya para mahasiswa.

Menurut Iswanto arif & Rahma dini (2019) Teman sebaya merupakan status pertemanan antara satu orang dengan yang lainnya yang memiliki rasa saling memiliki, saling pengertian dan bisa memberi solusi dalam berbagai permasalahan yang telah dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Banyak peran yang akan dimainkan oleh teman sebaya dalam memberi dukungan sosial kepada temannya yang sedang mengerjakan skripsi, dukungan yang biasanya diberikan oleh teman sebaya ini adalah dukungan sosial berupa niat baik.

Menurut penelitian Nopriadi dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat 122 orang Adanya dukungan sosial mahasiswa bisa bertukar pikiran kepada teman sebaya yang pada dasarnya juga sudah atau lagi mengalami hal yang sama dengan apa yang mahasiswa tingkat akhir biasanya lakukan sehingga teman sebaya mahasiswa dapat mengurangi stres berat akibat kesalahan ataupun kendala yang dalam pembuatan skripsi dan tidak mengalami stress berat lagi, karna mahasiswa sudah melampiaskan beban fikiran yang menurut mahasiswa tidak bisa dikerjakan dan sudah merasa menyerah dalam melakukannya

Kusrini dan Prihartani (2014) mengemukakan bahwa manfaat yang diterima dari dukungan sosial oleh beberapa individu yang di percayakan jika mereka merasa dirinya di awasi, merasa dihargai, sertam mendapatkan kasih sayang lebih dari orang terdekat. Individu yang mendapatkan dukungan sosial bisa merasa bahagia, merasa mendapatkan pertolongan dari orang lain berdasarkan dari hubungan formal atau informal. Berdasarkan penelitian tersebut, manfaat

dukungan sosial ialah mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa (subjek) dalam meraih prestasi akademiknya. Ini relevan dengan riset Dhamayantie (2018) manfaat dari terjadinya hubungan dukungan sosial pada setiap individu ialah agar bisa mengembangkan interaksi yang baik antara individu dengan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial bisa berfaedah untuk setiap individu dalam membentuk suatu hubungan dari setiap karakter yang dimiliki masing-masing individu dengan individu lainnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Estiane, U.(2015) menunjukkan adanya korelasi dukungan sosial sahabat bagi penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi yakni 4,8%. Serta 95,2% diakibatkan oleh berbagai dimensi lain dari dukungan sosial sahabat serta berbagai aspek yang berdampak pada penyesuaian sosial pada lingkungan perguruan tinggi lain. Pemilihan sumber dukungan sosial yang baik dapat membantu adaptasi mahasiswa baru ke perguruan tinggi sehingga mereka mampu berprestasi dengan baik.

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada dukungan sosial yang ditunjukkan oleh teman sebaya untuk mahasiswa tingkat akhir yang telah melaksanakan pembuat skripsi, banyak dukungan-dukungan yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan pengerjaan skripsi yaitu salah satunya adalah dukungan dari teman yang paling dekat dengan mahasiswa dan yang paling mengerti akan kondisi yang dialami yaitu teman sebaya, teman sebaya ini bisa membantu mahasiswa melakukan penyesuaian terhadap masalah yang dialami. Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini, maka peneliti akan

melaksanakan riset mengenai **“Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam riau?.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari proposal ini ialah guna melihat apakah terpengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa pada penyusunan skripsi di universitas islam riau, dan juga guna melihat apakah terdapat perbedaan antara pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam riau.

1.4 Mamfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan ilmu pengetahuan serta bahan referensi serta evaluasi terutama pada bidang Psikologi sosial yang mengkaji tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam riau.

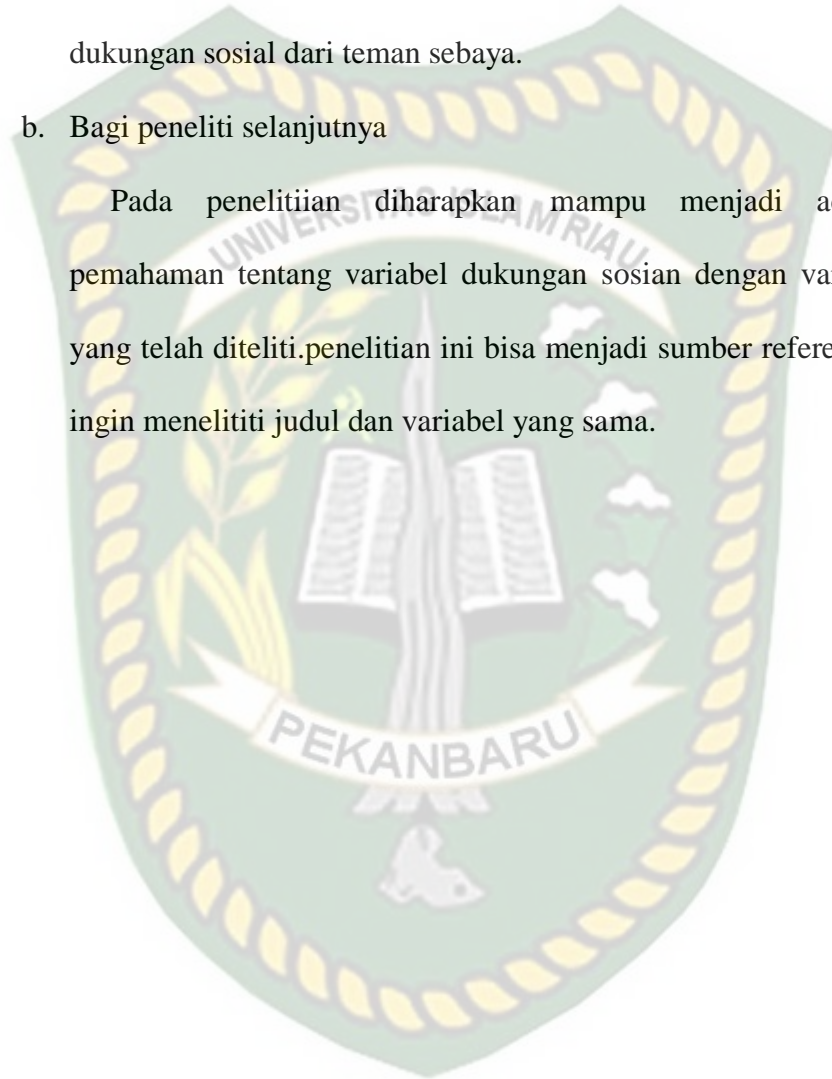
1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa

Penelitian diharapkan mampu mengurangi tekanan yang menimbulkan rasa stress pada pelaksanaan skripsi yang dilakukan dan apabila sudah muncul gejala stress bisa diringankan dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian diharapkan mampu menjadi acuan atau pemahaman tentang variabel dukungan sosial dengan variabel stres yang telah diteliti. penelitian ini bisa menjadi sumber referensi apabila ingin meneliti judul dan variabel yang sama.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Stress

2.1.1 Pengertian Stress

Selye dalam Wicaksono (2016) mengemukakan bahwa stress merupakan respon tubuh setiap tuntutan atasannya. Sedangkan Looker dalam Broto (2016) memberi pengertian bahwa stress adalah suatu keadaan yang dialami oleh setiap manusia ketika terdapat sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntunan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Banyak orang yang memberikan pandangan stress dalam berbagai pengertian seperti stress merupakan adanya tekanan yang menurut seseorang itu berlebihan dan merasa tidak mampu untuk melanjutkan kegiatan tersebut. Stress ini tidak hanya berasal dari satu arah saja tetapi dari dua arah yang selalu terlibat didalam kehidupan manusia yaitu tekanan dari luar (eksternal) pada bagian ini mahasiswa mendapat tekanan atau kendala dari luar lingkungannya yang bisa menghambat pergerakannya dalam melakukan skripsi seperti sulitnya mendapatkan referensi buku atau data yang diinginkan dan satu lagi tekanan dari dalam (internal) yang tekanan itu berasal dari dalam diri sendiri yang dimana terdapat kurangnya minat yang ada pada diri mahasiswa dalam melaksanakan atau mengerjakan skripsi dan tidak mendapatkan ide sama sekali.

Stress pada mahasiswa meningkat saat ini diperlihatkan dengan kenekatan mahasiswa melakukan percobaan bunuh diri. Ini diakibatkan adanya masalah pengerjaan skripsi baik dari dosen, penelitian, serta data yang dibutuhkan. Stres belajar jangka panjang mampu berakibat fatal jika tidak segera ditangani.

Penelitian dari Zakaria (2017) menunjukkan mahasiswa dengan stress skripsi kategori ringan ialah 8,5%, sedang ialah 86,5%, serta tinggi ialah 5%. Temuan riset memperlihatkan bertambahnya usia, tekanan kelulusan serta tuntutan orang tua berdampak pada citra diri mahasiswa. Semakin lama pengerjaan skripsi memperlihatkan peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami stres berat.

Tjin (2019) mengemukakan bahwa Stress ialah salah sebuah masalah yang banyak terjadi kehidupan sehari-hari. Stress adalah suatu tindakan yang diberikan oleh tubuh dan muncul pada saat seseorang merasa terintimidasi, perubahan atau masalah. Hal ini yang mengakibatkan stress sulit dihindarkan pada mahasiswa (Rizal, 2019). Sebab mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah termasuk akademis.

Widyarini (2009) mengemukakan bahwa stress dalam bahasan sehari-hari atau yang sering di dengarkan adalah sebuah kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental dan perilaku. Mayoritas orang mendefinisikan stres sebagai ketidakmampuan individu menghadapi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan lingkungan yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta perilakunya. Widyarini (2009) menyatakan bahwa Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengalami stress karena tekanan yang diterima dari dosen,

tuntutan dari dirinya sendiri untuk cepat lulus ataupun takut kehabisan waktu studi. Stress bisa mengakibatkan peningkatan denyut jantung, keringat, mulut kering, serta demam. Kecemasan, emosi, kemurungan, murung, merasa harga diri rendah, kesepian, serta kegugupan ialah dampak psikologis stress. Biasanya stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut disebut dengan distres.

Lahey (dalam Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012) menjelaskan bahwa distres psikologis terbentuk dari kecemasan, kesedihan, sifat lekas marah, kesadaran diri, kerentanan emosi yang berkaitan dengan morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup, dan peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Banyak permasalahan distres psikologis yang muncul pada mahasiswa sehingga banyak peneliti yang melakukan penelitian diberbagai Negara seperti Amerika, China, dan Hongkong dan berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tingkat distres psikologis meningkat dalam populasi Universitas.

Banyak penelitian yang menunjukkan efek negatif seperti tekanan atau distress dalam pengalaman mahasiswa di Universitas (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo, 2014). Oleh karena itu mahasiswa yang mengalami distres psikologis ini memerlukan perhatian yang lebih. Tidak sedikit kasus distres psikologis yang dialami mahasiswa berdampak buruk pada mental mahasiswa yang mengalaminya bahkan banyak kasus yang berakhir dengan kematian. Hal ini dibuktikan dengan studi yang dilakukan oleh Forman-Hoffman dkk (2014), beberapa daftar kematian yang terdaftar ditegaskan bahwa nilai atau tingkatan dari penyakit mental (distres psikologis) merupakan kemungkinan terkuat penyebab kematian dini, terlepas dari faktor resiko sosiodemografi, faktor kesehatan fisik dan perilaku. Tidak hanya itu

distres yang ekstrim dapat menimbulkan berbagai konsekuensi dalam kesehatan mental negatif yang kemungkinan dapat mempengaruhi fungsi dan produktivitas individu dalam bekerja (Cardozo, Crawford, Eriksson, Zhu, Sabin, Ager, Foy, Snider, Scholte, Kaiser, Olf, Rijnen & Simon, 2012)

2.1.2 Aspek-Aspek Stress

Sarafino dan Smith (2012) mengklasifikasikan stress menjadi dua, yakni:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress ialah penyakit fisik, diantaranya sakit kepala, masalah tidur, masalah pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, serta keringat berlebih. Selain itu, adanya ketegangan otot, pernapasan serta jantung yang tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, serta sebagainya ialah gejala fisik lainnya (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stress berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress yakni:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stress berdampak pada gangguan proses pikir individu, diantaranya gangguan daya ingat, perhatian, serta konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) mengemukakan suatu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2) Gejala Emosi

Stress mengakibatkan ketidakstabilan emosi pada individu, seperti mudah marah, kecemasan berlebihan, kesedihan, serta depresi. Gejala emosional lainnya ialah ketidakmampuan mengatasi masalah, ketakutan, tertekan, serta mudah marah (Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus dalam Amin & Al-fandi, 2007).

3) Gejala Tingkah Laku

Stress dapat berdampak negatif pada perilaku sehari-hari serta menciptakan masalah interpersonal. Gejala yang ditimbulkannya ialah peningkatan kesulitan berkolaborasi, kurang minat, ketidakmampuan untuk rileks, mudah terkejut, seks, obat-obatan, alkohol, serta merokok (Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson Agus dalam Amin & Al-fandi, 2007).

Aspek-Aspek Stres Sarafino dan Timothy (2011) berpendapat terdapat dua aspek yakni:

1. Aspek Biologis keadaan fisiologis Stres dapat mempengaruhi seseorang, dengan gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan dan makan, gangguan kulit, serta produksi keringat yang berlebihan.
2. Aspek Psikososial Mencakup gejala kognisi, gejala emosional, dan perilaku sosial yang mana dapat mempengaruhi psikis individu dan menjadikan kondisi psikisnya negatif
 - a. Gejala Kognisi Stress dapat mempengaruhi kognisi seseorang contohnya gangguan daya ingat, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan dan kehilangan motivasi.
 - b. Gejala Stress dapat mengubah emosi seseorang yang menunjukkan gejala seperti marah, kecemasan berlebihan, dan merasa sedih.

- c. Gejala Perilaku Sosial Stress juga berdampak pada perilaku sosial seseorang yang mana akan cenderung mengarah pada negatif yang mana akan menimbulkan permasalahan dalam hubungan sosialnya seperti menarik diri dari interaksi sosial, dan menghindari kontak dengan orang lain, merasa terasing.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dalam stress itu terbagi dua yakni aspek biologis serta aspek psikologis yang mana disetiap aspek mempunyai gejala yang berbeda beda pada diri mahasiswa, seperti aspek biologis yang memiliki gejala fisik dari stress yang dialami individu diantaranya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, serta peningkatan produksi keringat. Sedangkan aspek psikologis memiliki gejala seperti gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala perilaku.

2.1.3 Faktor-faktor yang menyebabkan stress

Secara umum, Pedak (2009) mengklasifikasikan pemicu stress menjadi tiga, yakni :

- a. Stressor Ruhani (spiritual)

Stresor yang berkorelasi dengan kepribadian. Stresor ini bersumber dari cinta pada diri sendiri. Hal yang dominan mengakibatkan stress ialah takut akan kematian serta cinta akan kedudukan, harta, serta sesama individu.

- b. Stressor Mental (psikologi)

Stresor ini melibatkan perlakuan orang lain. Tekanan ini membuat kita benci, marah, atau sedih.

- c. Stressor Jasmani (fisikal)

Stresor yang berkorelasi dengan aspek nutrisi serta lingkungan. Pola makan buruk mampu meningkatkan stress, seperti terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, lemak serta terlalu sedikit nutrisi. Sementara mikroorganisme, asap rokok, populasi udara, suhu, serta aktivitas fisik ialah bentuk aspek lingkungan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Sumber-sumber potensial pemicu stres yang biasanya muncul menurut Robbins dan Judge (2011) adalah:

a. Lingkungan

1. Adanya perubahan siklus bisnis yang menciptakan ketidak pastia ekonomi.
2. Adanya ketidakpastian politik.
3. Adanya perubahan teknologi.

b. Faktor Organisasi

1. Tuntutan tugas, meliputi desain pekerjaan seseorang (otonomi, Keragaman tugas serta tingkat otomatisasi).
2. Tuntutan peran, berkorelasi dengan tekanan organisasi terkait peran individu di dalamnya.
3. Tuntutan antar pribadi, ialah tekanan dari karyawan lain. Kurangnya dukungan dari rekan kerja serta korelasi interpersonal yang buruk mampu mengakibatkan stres karyawan yang berkebutuhan sosial tinggi.

c. Faktor Pribadi

1. Adanya masalah keluarga.
2. Masalah ekonomi pribadi.

3. Kepribadian dan karakter yang melekat pada karyawan

Berdasarkan pemaparan di atas, ditarik kesimpulan yakni aspek yang mengakibatkan stress (stressor) ialah stressor ruhani (spiritual), stressor mental (psikologi) serta stressor jasmani(fisikal). Ada juga faktor faktor yang dapat menyebabkan stress seperti faktor lingkungan, faktor organanisasi dan faktor pribadi. Semua faktor mempunya sebab dan akibatnya ,maka faktor inilah yang mengakibatkan seseorang menjadi stress.

2.1.4 Tingkatan Stress

Berdasarkan pembahasan tentang stres ini peneliti menemukan beberapa tingkatan menurut ahli, tingkatan stres menurut Menurut pschology foundation (2010) menyatakan bahwa tingkat stres dibagi dalam tiga bagian yaitu :

1. Stres ringan yaitu stresor yang terjadi dalam beberapa menit atau jam. Seperti di marahi dosen, mengantri, dimana stres ringan ini mengalami dengan gejala kesulitan bernafas, bibir kering, takut tak beralasan, lemas, ketika keadaan tersebut selesai.
2. Stres sedang yaitu stres yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari. Contohnya tugas kuliah yang belum terselesaikan. Stress sedang mengalami gejala dan tanda seperti: gelisah, sulit untuk beristirahat, mudah marah, dan mudah.
3. Stress berat yaitu stres yang berlangsung lama dalam beberapa minggu, misalnya dengan teman yang berkelanjutan, kesulitan yang berkelanjutan serta yang cukup lama. Ketika stress berat 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 minat akan segala hal.

Adapun tahapan stress menurut Ambeng dalam Fatimah,(2015) membagi tahap stres ke dalam enam tahapan stress yaitu:

1. Tahap stress awal

Tahap awal ialah tahapan stress yang masih ringan serta biasanya diikuti dengan perasaan ingin beraktifitas yang antusias dan lebih dari bisa melakukan pekerjaan tanpa menghitung tenaga yang dipunya serta penglihatan menjadi tajam.

2. Stress tahap kedua

Pada tahap ini efek stress yang awalnya menanyakan bagaimana pada tahap satu sebelumnya terjadi-angsur hilang lalu muncul keluhan yang diakibatkan persediaan tidak cukup sepanjang hari, sebab kurang istirahat. Keluhan yang sering terjadi seperti : ketika bangun tidur tidak segar, cepat lelah setelah sarapan, jantung berdebar, dan merasa cepat lelah.

3. Stress tahap ketiga

Apabila semua orang tetap menuntut diri dalam pekerjaan tanpa mengindahkan keluhan pada tahap dua stress, maka akan menampilkan keluhan yang mengganggu dan menjadi nyata. Salah satu keluhan yang sering terjadi seperti gangguan lambung dan usus, mudah terjaga dan sulit untuk kembali tidur, otot semakin tegang, emosional, aktifitas tubuh terganggu.

4. Tahap stress ke empat

Tahap stress memiliki empat keluhan seperti, tidak sanggup bekerja dalam sehari, menyenangkan untuk bertindak secara layak, terganggunya pola tidur diikuti dengan mimpi buruk, sering tidak menerima ajakan karena tidak ada gairah dan semangat, daya ingat dan konsentrasi berkurang serta berkurang dan ketakutan yang tidak bisa dihidupkan.

5. Stress tahap kelima

Didefinisikan stress yang ditengarai kelelahan mental serta fisik ketidakmampuan merampungkan pekerjaan yang ringan dan tahap sederhana, terganggu, cemas serta takut, bingung serta panik.

6. Stress tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap paling berat menghadapi menghadapi serangan panik serta takut akan mati. Tidak jarang pada tahap ini dialirkan ke UGD, meskipun nantinya bisa pulang karena tidak ditemukan kelainan pada organ tubuh.

Dari penjelasan dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa tingkatan dari stres yaitu tingkatan yang paling rendah hingga paling parah. Ada juga yang disebut dengan tahapan dari stress yang terbagi atas enam bagian yang mana tahap satu sampai tahap enam mempunyai tingkatan masing-masing yang mempunyai keluhan yang berbeda-beda dan efek samping yang berbeda.

2.1.5 Cara Mengatasi Stress

Sarason dkk (1983) mengemukakan dukungan sosial mampu mencegah dampak stress, mengatasi peristiwa stress, serta menurunkan potensi stress yang mengakibatkan masalah kesehatan (Rohmah, 2017). Sarafino & Smith (2014)

mengemukakan bahwa dukungan sosial bisa diartikan dengan ketenangan, perawatan, ataupun bisa berupa pertolongan yang diperoleh dari orang lain yang mampu merujuk kepada individu ataupun kelompok tersebut Sementara Taylor (2009) mengemukakan juga bahwa dukungan sosial yang ditunjukkan dapat membuat orang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jejaring sosial. dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, masyarakat, teman satu kelompok, teman kerja, dan atasan. Umumnya mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman sebaya pada masa remajanya, sehingga dukungan emosional teman sebaya sangat penting Papalia dkk.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Bastaman (dalam Fatwa, 2014) mengemukakan dukungan sosial tersebut adalah hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi untuk memberikan gagasan, dorongan, arah yang menunjukkan jalan keluar ketika individu sedang mengalami masalah. Pada saat terjadinya suatu kendala dalam melakukan aktivitas secara terarah guna untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial ini sangat perlu dalam keadaan stress sehingga menjadi salah satu cara untuk mahasiswa bangkit lagi dan tidak putus asa terhadap kendala yang mereka alami pada saat melakukan skripsi. Salah satu orang yang memberikan dukungan sosial adalah teman sebaya para mahasiswa.

Dukungan sosial ialah perhatian, pujian, penghargaan, semangat, penerimaan, serta jenis bantuan lain dari ikatan sosial yang dekat seperti orang tua, saudara, anak, teman, serta sahabat guna membantu individu ketika mengalami permasalahan (Taylor, 2012). Muchlisin (2017) mengemukakan suatu bentuk dukungan sosial dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Dukungan sosial ialah bantuan emosional dari keluarga, pemberi layanan kesehatan, serta teman. Dukungan emosional serta fungsional membuat orang sehat. Ikatan sosial yang bermakna meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan. Dukungan keluarga serta teman sangat penting guna meningkatkan hasil tersebut. Individu yang mempunyai teman dekat akan mampu mengurangi stres. Namun,

kualitas korelasi seseorang lebih penting dibandingkan jumlah teman yang mereka miliki. Dukungan sosial mengurangi risiko depresi, namun bagaimana hal itu mengurangi stres belum diketahui (Semiun, 2006).

Dukungan sosial terdiri atas informasi atau saran verbal serta nonverbal, bantuan atau tindakan tulus yang diberikan melalui kedekatan sosial atau didapatkan dengan kehadiran orang lain. Telah dibuktikan bahwa orang yang mendapatkan bantuan emosional serta fungsional lebih sehat dibandingkan mereka yang tidak mendapatkannya. Mahasiswa harus mengidentifikasi teman atau kelompok yang akan membantu pada pengembangan skripsinya (Khalika, 2019).

2.2.2 Aspek Dukungan Sosial

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

- a. Dukungan sosial adalah jenis simpati, perhatian, dan kekhawatiran seseorang yang berada didalam kondisi tekanan.
- b. 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.
- c. Dukungan instrumental, bantuan ini termasuk dukungan individu, misalnya apabila individu diberikan ataupun dipinjamkan uang atau dukungan menggunakan pendekatan untuk melakukan usaha atau pekerjaan ketika orang tersebut sedang dalam tekanan.

- d. Dukungan informasi, bantuan ini mencakup adanya nasehat, ide atau kritik tentang bagaimana individu berada dibawah tekanan . dan
- e. Dukungan organisasi sosial, bantuan ini tercipta dengan menempatkan kecendrungan bahwasanya seseorang adalah bagian dari sekumpulan berdasarkan gerombolan eksklusif & dan mempunyai bakat yang mirip, rasa kebersamaan menggunakan gerombolan adalah dukungan bagi individu.

Sarason (Ahyani & Kumalasari, 2012) mengemukakan dukungan sosial ialah keberadaan, kesediaan serta kepedulian dari individu yang dapat diandalkan, menghargai serta menyayangi. Sarason mengemukakan dukungan sosial selalu mencakup dua hal yakni:

1. Kuantitas bantuan sosial yang tersedia, ialah pandangan individu mengenai jumlah orang lain yang dapat dia andalkan pada saat dibutuhkan.
2. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, yakni persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi.

Sehingga, berbagai aspek pada dukungan sosial ialah dukungan yang bersifat simpati, dukungan penghargaan, dukungan intrumental, dukungan informasi, dukungan informasi, semua dukungan ini merupakan sebuah aspek yang ada dalam dukungan sosial. Serta ada juga yang menjelaskan tentang dua aspek dalam dukungan sosial yakni Jumlah dukungan sosial yang tersedia, serta Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima.

2.2.3 Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Hupcey (Rash, 2007) mengemukakan dukungan sosial mempunyai enam faktor, yakni:

- a. Tindakan penyediaan sumber daya
- b. Penerima memiliki rasa diperdulikan atau rasa kesejahteraan
- c. Tindakan memiliki hasil positif yang tersirat
- d. Adanya hubungan antara pemberi dan penerima
- e. Dukungan tidak diberikan dari atau ke sebuah organisasi, komunitas, atau profesional
- f. Dukungan yang tidak memiliki niat negatif atau diberikan dengan ketidaktulusan.

Sementara Myers (dalam Wahyuni, 2016) mengemukakan setidaknya terdapat tiga aspek penting yang mendorong individu memberikan dukungan positive yakni :

- a. Empati. Merasakan apa yang orang lain alami guna memahami perasaannya, sehingga mengurangi penderitaan serta meningkatkan kesejahteraan mereka.
- b. Norma dan nilai sosial. Diterapkan guna memotivasi individu memenuhi tanggung jawabnya menjalani hidup.
- c. Pertukaran sosial. Interaksi timbal balik antara cinta, pelayanan, serta informasi pada perilaku sosial.

2.2.4 Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Taylor (2003) mengemukakan dukungan sosial diklasifikasikan menjadi 4 jenis yakni:

- a. Dukungan instrumental adalah ketika individu merasa berada dalam tekanan, dukungan yang diberikan berupa bentuk fasilitas atau pertolongan secara langsung, seperti jasa, bantuan ekonomi, atau barang.
- b. Dukungan informasi bisa berupa informasi tentang pengobatan yang bisa dikerjakan oleh individu, memberikan pedoman, informasi untuk kesadaran atau bimbingan untuk memecahkan masalah ketika orang tersebut yang sedang mengalami stress.
- c. Dukungan emosional membuat orang percaya bahwa mereka adalah orang yang berharga, menunjukkan empati dan kepedulian terhadap individu bisa membuat mereka, merasa nyaman, tenang dan dicintai di bawah situasi yang penuh tekanan.
- d. Dukungan penghargaan ialah menyampaikan dukungan dalam bentuk penghargaan positif, memberikan apresiasi kepada individu atas usaha yang telah dilakukan oleh mereka dan menetapkan perilaku positif individu dalam keadaan stress.

Menurut Sarafino dan Smith dalam Chaerani & Rahayu .(2019) mengklasifikasikan dukungan sosial pada lima Jenis, yakni:

1. Dukungan perhatian dan afeksi perilaku serta mendengarkan keluhan individu lainnya.

2. Dukungan penghargaan dijadikan sebagai *feedback* atas peran sosial sehingga individu merasa dihargai dan menghargai, diterima oleh teman, dan penilaian positif.
3. Dukungan instrumental mengacu pada penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Seperti kredit atau sumbangan uang dari orang lain.
4. Dukungan informasi dapat diberikan dengan cara memberikan informasi baik berupa nasihat, saran atau cara yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah.
5. Dukungan Jaringan sosial membuat individu merasa memiliki teman se nasib sebagai anggota dari kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya.

Pada pembahasan ini, kesimpulannya ialah dukungan sosial terbagi atas dukungan instrumental ketika pada tekanan, dukungan informasi, ada informasi mengenai pengobatan yang dapat dilaksanakan individu, dukungan tentang emosional yakni membuat orang percaya bahwa mereka ialah orang yang berharga, serta Dukungan penghargaan berupa penghargaan positif. Ada juga jenis-jenis dukungan sosial terbagi atas 5 jenis yaitu . Dukungan perhatian dan afeksi perilaku, Dukungan penghargaan, Dukungan instrumental, Dukungan informasi, Dukungan Jaringan sosial.

2.2.5 Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Taylor (2009), bentuk dukungan sosial diklasifikasikan menjadi:

- a. Tangible assistance, ialah pemberian dukungan materi, berupa layanan serta bantuan keuangan.
- b. Information support, ialah informasi dari keluarga serta teman dapat membantu orang dalam memahami keadaan yang mungkin menciptakan stres, membantu menentukan serta mengarahkannya guna mengatasi stres.
- c. Emotional support, ialah dukungan dari keluarga serta teman dengan menjamin bahwa orang tersebut berharga, terutama saat menghadapi kondisi sulit yang menciptakan depresi, kesedihan, kecemasan, serta kehilangan kepercayaan diri.

2.3 Pengaruh Dukungan Sosial Dengan Stress Pengerjaan Skripsi

Selama melaksanakan perkuliahan terdapat banyak tugas atau pekerjaan yang dilakukan baik itu secara individu maupun kelompok yang semuanya mendapati tingkat kesulitan yang berbeda dari mulai semester awal hingga semester akhir, semakin lama tingkatan semester maka akan semakin rumit tugas dan cara menyelesaikannya. Banyak tuntutan saat berada dimasa perkuliahan, dari mulai tuntutan dari orang tua untuk menargetkan lulus cepat, tuntutan dosen untuk mengerjakan tugas atau tuntutan dari pihak luar. Tuntutan perkuliahan yang merupakan suatu fokus yang akan selalu di utamakan oleh para mahasiswa seperti mengerjakan tugas salah satu tuntutan tugas yanggg berada dalam perkuliahan adalah penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi adalah sebuah tugas akhir yang diberikan oleh kampus untuk menentukan apakah mahasiswa tingkat akhir bisa lulus atau tidak dalam

kampus tersebut, skripsi ini berbentuk tulisan atau karya ilmiah yang ditulis oleh para mahasiswa tingkat akhir yang didalamnya terdapat sebuah data dari para respondent, melakukan sebuah penelitian yang akan terjun langsung kelapangan atau langsung ke permasalahan yang akan di bahas pada karya ilmiah tersebut. Maka banyak mahasiswa yang mengalami kendala dalam sebuah karya ilmiah seperti kesalahan dalam perumusan pustaka skripsi, susah mendapatkan data, susah mentukan judul dan masih banyak lagi kendala-kendala yang dialami mahasiswa tingkat akhir pada saat proses pengerjaan tugas akhir pada perkuliahan atau sering disebut dengan skripsi. Maka dari itu dalam pembuatan skripsi ini tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh atas kendala dalam menyelesaikan skripsi yang mengakibatkan mahasiswa menjadi stress akibat beban pikiran yang tidak bisa terkontrol.

Tekanan dalam mengerjakan skripsi mengacu timbulnya stress pada mahasiswa. Stress terjadi karna ditemukan suatu keadaan atau kondisi yang mana mahasiswa tidak bisa mengatasi masalah, Sehingga mengakibatkan mahasiswa menyerah akan keadaan yang sedang dijalani, tidak ada semangat dan merasa putus asa atas kejadian yang menimpa mahasiswa sehingga mengakibatkan mahasiswa menjadi kurang percaya diri dan mudah untuk berpikiran negatif sehingga mudah sekali mengalami stress. Kejadian ini sangat sering dialami oleh mahasiswa yang sedang berkuliah yang lebih tepatnya pada semester-semester akhir yang mana mahasiswa akan merasakan gimana lulus tepat waktu, pengerjaan skripsi bagus atau masalah lainnya baik dari luar atau pun dari dalam

yang bercampur jadi satu di otak mahasiswa dan membuat mahasiswa menyerah dengan perkuliahan di jalani.

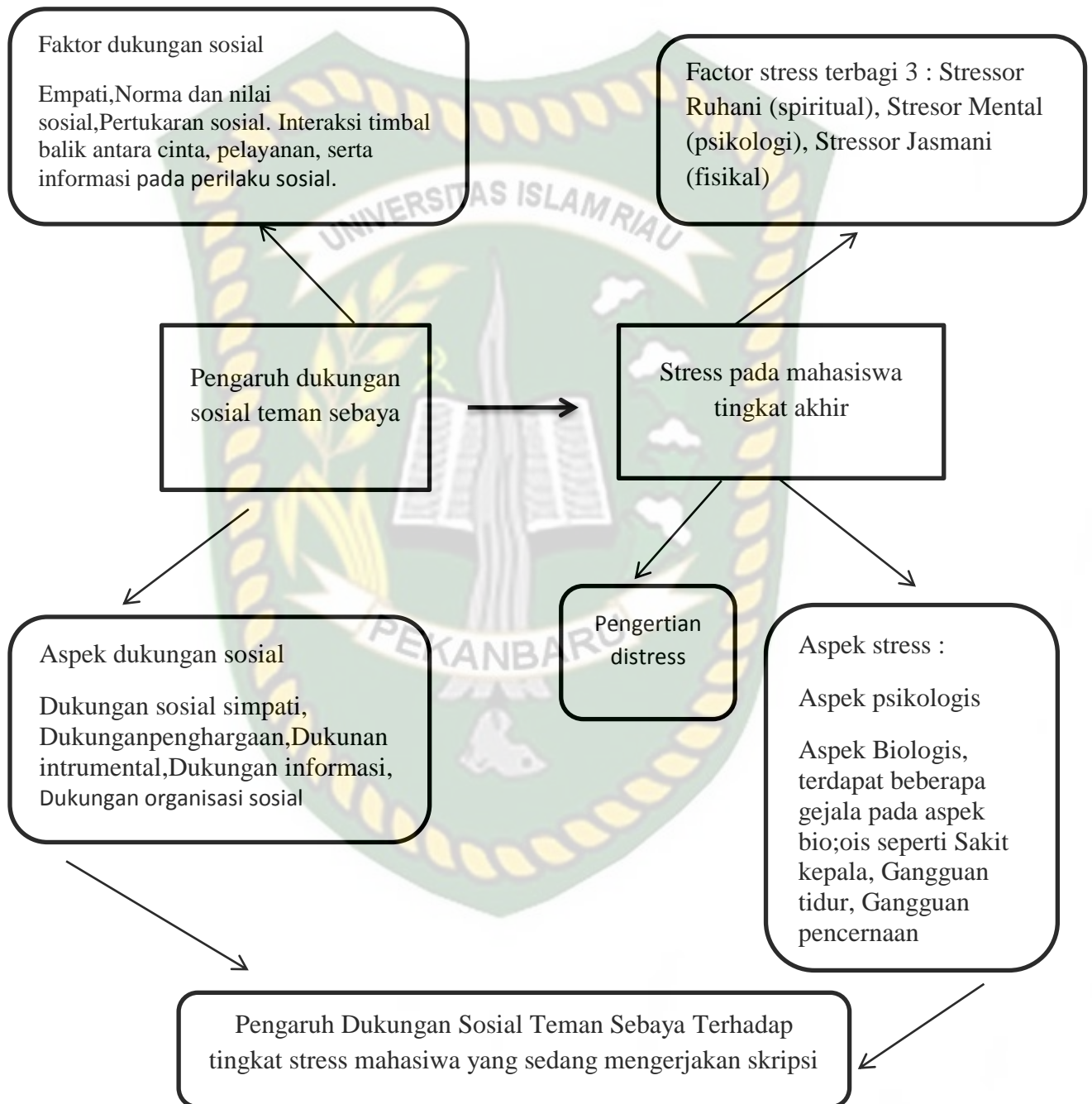
Misra & Castillo 2004 mengemukakan bahwa perkuliahan merupakan masa yang penuh tekanan bagi mahasiswa saat mereka mulai melakukan proses adaptasi dengan lingkungan akademis dan sosial yang baru. Stress biasanya yang sering terjadi pada perkuliahan stress saat mengerjakan skripsi, kadang-kadang pada saat pengerjaan skripsi terdapat banyak hambatan yang akan di alami oleh pada mahasiswa tingkat akhir. untuk menghindari stress atau apabila sudah terkena stress sepatutnya para mahasiswa mengatasi agar stress tidak bertambah parah.

Banyak cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mencegah atau bahkan mengurangi stress dengan berada dilingkungan yang sangat mendukung aktivitas yang mahasiswa lakukan, dukungan yang biasanya terlihat dalam hal ini adalah dukungan sosial dari lingkungan baik itu keluarga, lingkungan atau teman sebaya. Perlunya dukungan sosial bagi setiap manusia yang didapatkan dari orang lain untuk mahasiswa karna mahasiswa akan merasa tidak sendiri menghadapi stress mahasiswa tingkat akhir. Orang yang bisa memberi dukungan sosial yang lain adalah teman sebaya dari mahasiswa, teman sebaya bisa memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk lebih semangat dalam mengerjakan skripsi karna mereka juga merasakan tekanan yang sama seperti mahasiswa dan yang pasti teman sebaya inilah yang paling mengerti tentang apa yang sedang dijalani.

Ada beberapa orang yang meneliti tentang variabel yang sama dengan proposal yang dibuat peneliti yang mana hasilnya seperti riset Majrika (2018) memperlihatkan ada korelasi negative antara dukungan sosial dengan stress akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan remaja SMA memperlihatkan penurunan stress akademik yang dialami, serta sebaliknya. Sementara riset Rohmah (2017) memperlihatkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Pengaruh tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Setelah melihat penelitian dari beberapa orang yang mengamati atau meneliti variabel yang sama dengan variabel peneliti pilih maka, dapat terlihat bahwa dukungan sosial dari teman sebaya ini merupakan salah satu aspek yang membuat mahasiswa tingkat akhir stress atau mencegah stress yang dialami, dukungan sosial teman sebaya yang mereka tunjukkan ialah sebuah dorongan ataupun pemberian semangat atas apa yang mereka alami mereka, sedangkan stress ini adalah penyakit yang di timbulkan oleh permasalahan skripsi yang mengalami kendala.

2.4 Kerangka Berfikir



2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian masalah yang telah dibahas dan juga dari landasan-landasan teori yang didapatkan maka hipotesis yang ada pada riset ini ialah :

H₀ : Berarti hipotesis ditolak yang artinya dukungan sosial dari teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir pada pelaksanaan skripsi pada mahasiswa UIR Sedangkan.

H_a : berarti hipotesis di terima yang artinya dukungan sosial dari teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir pada pelaksanaan skripsi pada mahasiswa UIR

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Variable penelitian

Setiap aktivitas penelitian berfokus pada sejumlah fenomena atau gejala utama serta sejumlah fenomena lain yang relevan. Pada penelitian sosial serta psikologis, fenomena sering kali ialah gagasan mengenai aspek atau karakteristik subjek riset yang beragam secara kuantitatif atau kualitatif. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti kali ini ialah pendekatan kuantitatif yang menggunakan sebuah analisis dalam data yang berbentuk angka lalu disusun melalui cara statistik.

Konsep inilah yang disebut variable, dalam variable ini terbagi atau satu bagian yaitu, variable bebas yakni variable yang berdampak atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable terikat. Variable terikat ialah variable yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variable bebas (sugiyono, 2013). Karena judul penelitian saya adalah “ Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau”.

Variable bebas atau independen (X) : Dukungan sosial Teman Sebaya

Variable terikat atau dependen (Y) : Stres Dalam Menyusun Skripsi

3.2 Defenisi operasional

Dalam perkuliahan sangat banyak tekanan yang dialami oleh setiap mahasiswa,ada yang menganggapnya mudah dan akan melewatinya saja tanpa ada tekanan dan ada yang menganggap susah sehingga mengakibatkan mahasiswa

menjadi stress, tingkat kesulitan tugas dalam perkuliahan juga susah sehingga terlihat semakin tinggi semester yang dilalui mahasiswa maka semakin sulit pula tugas yang mahasiswa lakukan. Seperti tugas yang selalu dikeluhkan oleh semester akhir yang rata-rata semua mahasiswa mengeluh atas tugas atau sering di dengar dengan kata skripsi. tugas akhir yang wajib dilakukan atau dikerjakan oleh mahasiswa berupa penelitian yang secara ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa dengan mencari sebuah masalah dalam diri atau dalam kelompok seseorang yang diteliti secara langsung oleh mahasiswa sehingga membutuhkan data dan pengetahuan yang bagus atas permasalahan yang mahasiswa ambil, dari pengerjaan skripsi ini tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa sangat terlihat kesusahan pada saat mengerjakannya, banyak kendala yang dialami pada saat pengerjaan karya ilmiah tersebut, maka dalam pengerjaan skripsi ini membuat sebagian mahasiswa yang mengalami stress.

Stress adalah keadaan sebuah tekanan yang dirasakan oleh setiap mahasiswa yang berlebihan mengakibatkan mereka merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu tersebut, Dalam keadaan seperti ini biasanya para mahasiswa mengalami kecemasan akibat tuntutan dalam pengerjaan skripsi atau sering disebut dengan di stress.

Distress sebuah respons negatif seseorang atau padahal ini adalah mahasiswa pada pengerjaan skripsi yang bersifat menekan, mengancam dan akhirnya berdampak kepada mental mahasiswa tersebut. terlalu banyak pikiran yang bisa mengakibatkan mahasiswa stress dan terkendala dalam pengerjaan skripsi, ini semua akibat ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan yang diri miliki

sehingga membuat beban tersendiri bagi pikiran dan merasa tidak bisa melakukan dan tidak berdaya, banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stress ini salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial tersebut merupakan sebuah suport yang diberikan oleh lingkungan baik itu lingkungan keluarga, masyarakat dan perkuliahan yang menjadi salah satu tim pendukung untuk mahasiswa untuk bisa melaksanakan skripsinya dengan baik tanpa adarasa kurang percaya diri bisa melakukannya dan membuat mahasiswa tingkat akhir ini stress. Biasanya dukungan yang terlihat pada kasus skripsi ini adalah dukungan dari teman perkuliahan yang lebih tepatnya teman sebaya, dukungan teman sebaya biasanya membuat mahasiswa merasa tingkat stresnya berkurang karna telah bercerita kepada teman sebayanya. Dengan bercerita ini mahasiswa tidak akan stress dan disertai oleh dukungan dari teman sebaya karna teman sebaya juga mengalami oleh mahasiswa tingkat akhir lainnya alami sehingga lebih tepat untuk diajak cerita dan bisa mengurangi tingkat stress. Maka dari terlihat apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Azwar, (2015) Populasi Penelitian Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang menjadi titik eksplorasi. Pengumpulan subjek ini adalah pertemuan yang harus memiliki ukuran atau atribut tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di universitas islam riau tingkat akhir yang sedang

melakukan skripsi. ada pula menurut Sugiyono (2018) diartikan sebagai daerah generalisasi yang populasinya memiliki populasi atas subyek atau obyek yang ciri dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk penelitian dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Sehingga populasi tidak hanya orang saja, melainkan bisa obyek benda disekitar.

Table 3.1

Populasi Penelitian

No	Fakultas	Jumlah
1	Fakultas psikologi	218 orang
2	Fakultas teknik mesin	128 orang
Jumlah populasi		346 orang

Populasi tidak hanya mencakup berapa banyak jumlah subjeknya saja tetapi mencakup sifat yang diperlukan dalam penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i fakultas psikologi dan teknik mesin universitas islam Riau dengan jumlah 346 orang. Populasi penelitian terdiri atas beberapa semester seperti pada fakultas psikologi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada semester 16 sebanyak 1 orang, semester 14 sebanyak 9 orang, semester 12 sebanyak 33 orang, semester 10 sebanyak 74 orang dan yang terakhir pada fakultas psikologi adalah semester 8 sebanyak 101 orang mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan pada fakultas teknik mesin mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada semester 14 terdapat 11 mahasiswa, semester 12 terdapat 19 mahasiswa, semester 10 terdapat 37

mahasiswa dan semester 8 terdapat 62 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) sampel ialah bagian dari khas dan jumlah yang di punya oleh populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling, artinya teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau peluang yang sama bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan. Sampel dalam penelitian ini akan diambil dari mahasiswa yang mengumpulkan 346 orang yang telah menyusun skripsi atau sedang melakukan penelitian dari fakultas psikologi dan fakultas teknik. Pengambilan data sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan yang dikemukakan oleh slovin, dengan tingkat kesalahan sebanyak 10 % dengan rumus sebagai berikut:

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

$$N=346/(346(10\%)^2+1)$$

$$N=346/(346(0,01)+1)$$

$$N=100$$

Penjelasan :

n = Jumlah sampel

N = jumlah populasi

d =perkiraan tingkat kesalahan

Berdasarkan hasil diatas di tentukan jumlah sampel minimal yang harus di ambil yaitu sebanyak 100 orang dengan tingkat kesalahan pengambilan sampel 10% yang terdiri dari fakultas teknik mesin dan fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan skala yang berisikan pernyataan. Menurut Azwar (2013) skala yang berisi pernyataan yang tidak langsung dapat digunakan untuk mengungkapkan berbagai indikator yang ingin diukur pada setiap variabel yang diteliti. Skala pengukuran yang akan diukur menggunakan jawaban yang didasarkan. Pengumpulan data untuk penelitian menggunakan sebuah instrumen yakni skala. Dimana skala yang dipakai kali ini adalah skala dukungan sosial dan skala stres yang sudah dibuat oleh peneliti berlandaskan teori.

Penggunaan skala pengukuran kali ini adalah 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 memposisikan diri mereka ke arah satu butir soal. Skala ini memiliki lima tingkatan mulai dari skala ini tergantung pada model skala Likert yang disesuaikan yang disusun dalam sebanyak 4 pilihan, diantaranya jawaban TS

(Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju), STS(Sangat Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju) sebagai pernyataan tidak menguntungkan maupun menguntungkan. Evaluasi yang diberlakukan untuk pernyataan yang disukai, untuk spesifik yakni S memperoleh skor 3, SS memperoleh skor 4, STS memperoleh skor 1, TS memperoleh skor skor 2. Sementara untuk pernyataan kurang baik, yakni STS memperoleh skor 4, S mendapat skor 2, SS memperoleh skor 1, TS memperoleh skor 3.

3.4.1 Skala Stress

Skala stress yang di buat oleh peneliti berdasarkan aspek yang di temukan oleh para ahli. Pada penelitian ini skala stress yang digunakan teori yang di kemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) terbagi atas dua aspek, yaitu pertama adalah aspek psikologis, sedangkan aspek yang kedua adalah biologis.

Aspek skala stres ini dibagi menjadi beberapa bagian lagi yang disebut dengan aitem-aitem yang terdiri dari pernyataan-pernyataan sebanyak 43 aitem dibuat berdampingan dengan jawaban berdasarkan metode *likert*. Metode likert ini memiliki kategori yaitu TS (Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), SS (Sangat Setuju).

Tabel 3.2

Blue print stres sebelum tryuot

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Psikologis	- Gejala Kognisi (Pikiran)	23, 24	3, 5, 10, 16, 34	8
		- Gejala Emosi	2, 8,9, 13, 14, 15, 17,29,30	26, 32	14

			35, 38,33		
			11, 19, 25, 27, 28,21	12, 20	9
		- Gejala Tingkah Laku			
2.	Aspek Biologis	- sakit kepala	1, 41	40	3
		- gangguan tidur	4, 18, 22, 36, 39	8	6
					1
		- gangguan pencernaan	9, 37	31	3
		Jumlah Aitem			41

setelah melakukan uji coba pada skala ini yang mana dilakukan pada 50 mahasiswa yang terbia atas 25 mahasiswa/i psikologi dan 25 mahasiswa/i teknik mesin maka diperoleh hasil reabilitas dengan alpa sebesar 0,875, langkah selanjutnya yang penelliti lakukan adalah menyeleksi aitem-aitem dengan menggunakan batas nilai daya deskriminasi aitem $\geq 0,30$. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa apabila aitem mempunyai nilai diskriminasi lebih rendah dari 0,30 dinyatakan tersebut dinyatakan gugur. Setelah dilakukan penyeleksian aitem terdapat perubahan jumlah aitem yang diawal berjumlah 41 menjadi 32 aitem yang valid. Maka nilai alpa pada pada aitem ini menjadi 0,904. Ada 9 aitem dari 43 aitem yang di buat oleh peneliti, aitem yang gugur diantaranya yaitu 10, 12, 14, 20, 26, 28, 31, 32, 40. Alokasi persebaran aitem terdapat pada table 3.3 dibawah ini.

Table 3.3

Blue print skala stress setelah Tyout

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Psikologis	- Gejala Kognisi (Pikiran)	23, 24	3, 5, 10, 16, 34	8
		- Gejala Emosi	2, 8,9, 13, 14, 15, 17, 29,30 35, 38,33	26, 32	14
		- Gejala Tingkah Laku	11, 19, 25, 27, 28, 21	12, 20	9
2.	Aspek Biologis	- sakit kepala	1, 41	40	3
		- gangguan tidur	4, 18, 22, 36, 39	8	6
		- gangguan pencernaan	9, 37	31	3
		Jumlah Aitem			41

Keterangan: Nomor yang dibalkan oleh penulis adalah aitem yang gugur

3.4.2 Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pada varibel ini peneltian membuat skala berdasarkan aspek dari para ahli. Sarfino mengatakan dalam dalam Hanapi, I,& Agung (2018) menyatakan bahwa ada lima bagian dari aspek dukungan sosial, untuk lebih spesifik yaitu Dukungan sosial, Dukungan penghargaan, Dukungan instrumental, Dukungan informasi, Dukungan organisasi sosial.

Tabel 3.4

Blue print skala dukungan sosial teman sebaya sebelum tryout

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan emosi	- Perhatian	3	4	2
		- Ekspresi	2,10	18	3
		- Empati	19,21	22	3
		- Kepedulian	33	24	2
		- Kekhawatiran	27	28	2
2.	Dukungan penghargaan	- Memandang orang dengan positif	26	32	2
		- Memberi dukungan pada teman	29,30	31	3
		- Memberi pujian	5	6	2
3.	Dukunan instrumental	- Memberi bantuan secara tenanga	15	16,17	3
		- Memberi bantuan secara finansial	11,12,13	14	4
4.	Dukungan informasi	- Memberi Nasehat dan saran	1,9	23	3
		- Memberikan feedback	34	8	2
5.	Dukungan organisasi sosial	- Senasip sepenaggungan	7,20	37	3
		- Memiliki hobby yang sama	35	36	2
		- Memiliki kegiatan yang sama	25	38	2
		- Kelompok memberi dukungan pada teman sebaya	39	40	2
Jumlah Item			23	17	40

Setelah melakukan uji coba pada skala ini yang mana dilakukan pada 50 mahasiswa yang terdiri atas 25 mahasiswa psikologi dan 25 mahasiswa teknik mesin maka diperoleh hasil reliabilitas dengan alfa sebesar 0,917, langkah selanjutnya yang peneliti lakukan adalah menyeleksi aitem-aitem dengan menggunakan batas nilai daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa apabila aitem mempunyai nilai diskriminasi lebih rendah dari 0,30 dinyatakan tersebut dinyatakan gugur. Setelah menyelesaikan penyeleksian aitem terdapat perubahan jumlah aitem yang diawal berjumlah 40 menjadi 35 aitem. Maka nilai alfa pada aitem ini menjadi 0,925. Ada 5 aitem gugur dari 40 aitem yang di buat oleh peneliti, aitem yang gugur diantaranya yaitu 12, 26, 35, 36, 38. Alokasi persebaran aitem tampak pada table 3.5 dibawah ini.

Tabel 3.5

Blue print skala dukungan sosial teman sebaya setelah tryout

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan emosi	- Perhatian	3	4	2
		- Ekspresi	2,10	18	3
		- Empati	19, 21	22	3
		- Kepedulian	33	24	2
		- Kekhawatiran	27	28	2
2.	Dukungan penghargaan	- Memandang orang dengan positif	26	32	2
		- Memberi dukungan pada teman	29,30	31	3
		- Memberi pujian	5	6	2
3.	Dukunan	- Memberi bantuan secara	15	16,17	3

	instrumental	tenanga			
		- Memberi bantuan secara finansial	11,12,13	14	4
4.	Dukungan informasi	- Memberi Nasehat dan saran	1,9	23	3
		- Memberikan feedback	34	8	2
5.	Dukungan organisasi sosial	- Senasip sepenaggungan	7,20	37	3
		- Memiliki hobby yang sama	35	36	2
		- Memiliki kegiatan yang sama	25	38	2
		- Kelompok memberi dukungan pada teman sebaya	39	40	2
		Jumlah Item	23	17	40

Keterangan: Nomor yang ditebalkan oleh penulis adalah aitem yang gugur

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 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 15t (validitas isi) dipakai dalam pengujian kali ini. Validitas isi yang dinilai lewat pengujian terhadap suatu alat ukur yakni dengan cara memakai analisis secara logistik terhadap aitem-aitem pada alat ukur juga melalui penilaian profesional (Azwar, 2012).

Penetapan-penetapan sah atau gugurnya menggunakan standar koefisien validitas nomor 0,30 dengan alasan validitasnya 0,30 memiliki kekuatan yang

baik, tetapi dalam hal jumlah butir yang lepas tetap tidak mencakup jumlah yang diinginkan, kemudian, pada saat itu dapat diturunkan sedikit sekitar 2 0,25 sehingga hal yang ideal tercapai.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas yang tidak bisa tergoyahkan adalah komponen untuk memahami seberapa jauh alat ukur bisa mengeluarkan hasil yang stabil dan dapat diandalkan. Koefisien reliabilitas yang tak tergoyahkan terdapat pada jangkauan dari 0,00 hingga 1,00, koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1.000 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*.

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas

Skala penelitian	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpaha
Perilaku Stress	41	0,904
Dukungan Sosial Teman sebaya	40	0,928

Berdasarkan tabel yang di buat penulis diatas dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpaha pada variabel* perilaku stress adalah 0,875 dan variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,917. Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa reliabilitas instrument layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian setelah *try out*.

3.6 Metode Analisis Data

Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif, terlebih dahulu sebelum menganalisis data dimana uji data yang digunakan diantaranya uji linieritas, hipotesis serta normalitas. Pada penelitian data tersebut dianalisa dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 22.0 For Windows yang berada di dalam program computer

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yakni mengetahui adakah variabel skor yang diamati sama distribusi normal atau tidaknya. Uji normalitas diberlakukan terhadap variabel dukungan sosial, dan stress 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.

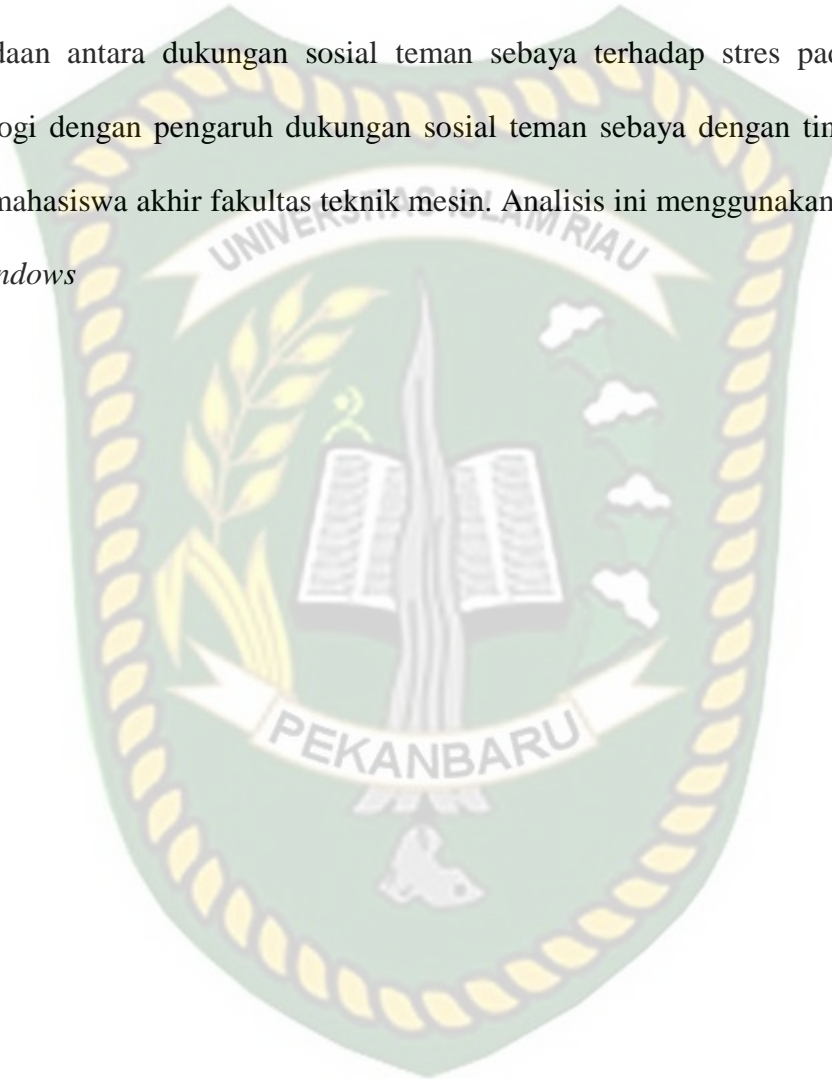
3.6.2 Uji Linearitas

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

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bekerja untuk melihat dan mengetahui pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam

Skripsi. jurusan yang di uji adalah jurusan psikologi dan teknik mesin, Pengujian regresi linier sederhana digunakan pada penelitian ini untuk melihat dan menguji hipotesis variabel kedua dan dilakukannya uji t pada kedua untuk mengetahui perbedaan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada fakultas psikologi dengan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa akhir fakultas teknik mesin. Analisis ini menggunakan *SPSS 22.0 for windows*



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur penelitian

4.1.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 februari sampai dengan 12 maret 2022 yang sudah mencakup skala *try out* dan skala penelitian. Sebelum dilakukan penyebaran skala, peneliti sebelumnya harus merancang apa saja yang harus dilaksanakan dalam penelitian ini. Mahasiswa psikologi dan mahasiswa/I teknik mesin berperan penting dalam berlangsungnya penelitian, karna merekalah yang menjadi subjek pada penelitian ini. Proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti telah sesuai pada ketentuan yang telah ditentukan, peneliti memberikan surat izin penelitian pada fakultas teknik mesin pada tanggal 10 februari kepada TU dan di berikan *feedback* oleh fakultas teknik pada tanggal 17 februari oleh sekretaris prodi mesin. Sedangkan data mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi diambil pada tanggal 14 februari 2022.

Pelaksanaan uji coba skala atau *try out* diberikan pada 50 mahasiswa/I yang terbagi atas 25 mahasiswa fakultas psikologi dan 25 dari fakultas teknik mesin dengan jumlah pernyataan skala *try out* sebanyak 41 pernyataan pada skala stres dan 40 pernyataan pada skala dukungan sosial teman sebaya. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik Proporsional sampling karna teknik ini digunakan pada populasi berstrata, populasi area atau populasi cluster. Peneliti menyebarkan skala secara online menggunakan google form yang peneliti sebarkan memalalui media sosial atara lain (*whatsapp, instaragram*) dan

juga partisipasi teman-teman yang berada di fakultas psikologi dan teknik mesin untuk menyebarkan skala.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Peneliti telah melakukan uji coba pada skala yang di buat atau *try out* yang telah melibatkan 50 orang dari kedua fakultas yang peneliti pilih untuk di teliti yang dan pernyataan dari skala sebanyak 41 pernyataan pada skala stres dan 40 pernyataan pada skala dukungan sosial teman sebaya yang menghasilkan beberapa aitem dalam penelitian ini di gugurkan karna tidak valid sehingga menyisakan 32 aitem yang valid pada skala stres dan 35 aitem yang valid pada skala dukungan sosial teman sebaya. Aitem-aitem ini lah yang akan di sebar oleh peneliti pada respondent.

Penyebaran skala penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 february sampai 10 maret 2022 yang jumlah subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa dan dibagi menjadi 50 dari mahasiswa psikologi dan 50 dari fakultas teknik mesin. Teknik penyebaran skala menggunakan proporsional sampling karena populasi dalam penelitian ini berkelompok. Dengan keterbatasan yang di alami bagi setiap orang karna adanya covid 19 maka peneliti menggunakan google form sebagai penyebaran skala. Link dari *google form* tersebut akan disebar peneliti melalui *whatsApp* dan *instagram* pada penelitian ini. Skala penelitian dibantu disebar oleh teman-teman yang berada di fakultas psikologi dan teknik mesin dan penyebaran skala di bantu oleh dosen yang ada di fakultas teknik. Pada skala penelitian ini sudah di cantumkan tata cara pengisian dan memberikan penjelasan

tentang kerahasiaan jawaban dan peneliti juga mengucapkan terimakasih karna kesedian subjek mengisi skala penelitian yang telah peneliti buat.

4.2 Deskripsi Data Peneliti

4.2.1 Data Demografi

Terdapat 100 mahasiswa yang menjadi sampel peneliti yang berada di fakultas psikologi dan fakultas teknik di universitas islam riau pada mahasiswa semester akhir dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Presentase (%)
Psikologi	50	50%
Teknik Mesin	50	50%
Jumlah	100	100%

Dapat diambil kesimpulan dari tabel 4.1 diatas bahwa mayoritas subjek yang telah mengisi skala tersebut sama banyak antara fakultas psikologi dengan fakultas teknik mesin. Terdapat subjek yang telah menyusun skala dari fakultas psikologi berjumlah 50 orang (50%), dan subjek fakultas teknik mesin berjumlah 50 orang (50%) dari 100 responden penelitian. Sedangkan data penelitian berdasarkan jenis kelamin terdapat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2

Data Demografi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	55	57,3%
Laki-laki	45	42,7%
Jumlah	100	100%

Dari hasil tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas subjek pengisian skala adalah perempuan. Dimana pada tabel diatas menjelaskan bahwa subjek penelitian perempuan yang telah mengisi skala sebanyak 55 orang (57,3%) sedangkan subjek penelitian yang berjenis kelamin berjumlah 45 orang (42,7%) yang terdiri dari 100 subjek penelitian.

4.2.2 Deskripsi Data

Pada penelitian ini deskripsi data penelitian terkait Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di Universitas Islam Riau Fakultas Psikologi Dan Teknik Mesin. Setelah mendapatkan hasil dari penelitian lalu peneliti memasukkan data tersebut kedalam tabel *Mc. Excel* dan dilakukan skorig pada data. Setelah itu peneliti mengelolah data yang telah didapatkan mennggunakan aplikasi yaitu *SPSS Versi 22.0*, dan di dapatkan hasil sistematika seperti yang di paparkan pada tabel 4.3 dibawah ini :

Tabel 4.3

Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang diperoleh (Hipotetik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Dukungan Sosial	59	97	83,82	6,264	32	128	96	21,3
Stres	83	134	104,28	10,892	35	140	105	23,3

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data empirik nilai rata-rata (*mean*) untuk skala Stres 96 dengan standar deviasi sejumlah 21,3 Sedangkan pada variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan 105, dengan standart deviasi sebanyak 23,3. Apabila dilihat dari data hipotetik menggunakan aplikasi *SPSS 22.0 for windows* dihasilkan nilai rata-rata (*mean*) pada skala stress adalah dengan standar deviasi sebesar 83,82. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) pada skala Dukungan Sosial Teman Sebaya adalah 104,28 dengan standar deviasi sebanyak 10,892.

Hasil dari tabel 4.3 diatas adalah, Skor dari variabel stress dengan dukungan sosial teman sebaya dibentuk kategorisasi. Kategorisasi dibuat untuk mengkategorikan kelompok-kelompok secara berjenjang dan memakai aspek-aspek yang akan di ukur, kategorisasi dibuat berdasarkan dari data empirik yang didapatkan. Terdapat lima kategorisasi dalam penelitian ini, pengelompokan ini dilakukan berdasarkan dara dari tabel 4.3. Rumus kategorisasi dapat di peroleh dari rumus pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4

Rumus Kategorisasi

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

Berdasarkan kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa pada skala Stress pada penelitian ini terdapat lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Skor kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.5:

Tabel 4.5

Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	$X \geq 94$	5	5%
Tinggi	$88 \leq X \leq 93$	16	16%
Sedang	$82 \leq X \leq 87$	51	51%
Rendah	$60 \leq X \leq 81$	27	27%
Sangat Rendah	$X \leq 59$	1	1%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi yang terdapat pada tabel 4.5 yang di paparkan di atas, bahwa dari beberapa subjek pada penelitian ini mempunyai tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam kategori sedang, sebanyak 51 orang dengan presentasi sebesar 51% yang memiliki arti bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak terlalu memberikan motivasi serta arahan kepada mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi.

Tabel 4.6
Kategorisasi Variabel Stress

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	$X \geq 122$	10	10%
Tinggi	$111 \leq X \leq 121$	11	11%
Sedang	$100 \leq X \leq 110$	52	52%
Rendah	$84 \leq X < 99$	26	26%
Sangat Rendah	$X \leq 83$	1	1%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi yang terdapat pada tabel 4.2 yang di paparkan di atas, bahwa dari beberapa subjek pada penelitian ini mempunyai tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam kategori sedang, sebanyak 52 orang dengan presentasi sebesar 52% dapat disimpulkan bahwa stress mahasiswa tidak terlalu diberikan tekanan dan di tuntut untuk bagus dalam pengerjaan skripsi.

4.3 Hasil Analisis

4.3.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan oleh penulis untuk melihat apakah data yang disebarkan oleh penulis pada penelitian di setiap variabel terdistribusi normal atau tidak normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $p > 0,005$ maka data tersebut merupakan data normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Uji normalitas peneliti digunakan pada kedua variabel yaitu dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa UIR fakultas psikologi dan teknik mesin dalam menyusun skripsi dengan

menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov tes* pada program *SPSS versi 22.0*. maka hasil yang diperoleh terdapat pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 4.7

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Tingkat stress Sebaya	.007	Tidak Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.7 tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada tabel menunjukkan bahwa variabel tingkat stress diperoleh nilai sig sebesar .007 dan variabel dukungan sosial teman sebaya bernilai .000, maka pada kedua variabel yang telah di uji normalitas berdistribusi tidak normal, karna nilai variabel tidak sesuai ketentuan atau nilai signifikansi ($p > 0,05$).

b. Uji Linearitas

Ketentuan pada uji linearitas adalah data adalah jika $p < 0,005$ maka data tersebut merupakan data normal dan jika $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak norma. Data diolah menggunakan program *SPSS versi 22.0*. maka hasil yang diperoleh terdapat pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8

Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Linearity	Signifikan	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya* Tingkat stres	8,191	0,006	Linear

Berdasarkan tabel 4.8 tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil dari uji linearitas pada variabel tingkat stres dan variabel dukungan sosial teman

sebayu 0,006 ($p < 0,005$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres bersifat linear.

c. Uji T

Uji t digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress antara fakultas psikologi dengan fakultas teknik mesin. Uji t yang di gunakan peneliti pada penelitian ini adalah independet sampel t-Test yang memiliki ketentuan bahwa nilai nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Seperti tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HASIL PERBEDAAN ATARA FAKULTAS	Equal variances assumed	.623	.432	-.604	98	.547	-1.68000	2.78234	-7.20146	3.84146
	Equal variances not assumed			-.604	95.978	.547	-1.68000	2.78234	-7.20291	3.84291

Pada tabel 4.9 diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress antara mahasiswa psikologi dengan mahasiwa teknik mesin karna nilai Sig. (2-tailed) $0,547 > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan antara fakultas psikologi dan fakultas teknik mesin.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan oleh peneliti dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa universitas islam riau fakultas psikologi dan fakultas teknik mesin. Pada penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* yang dimana variabel dianggap mempunyai korelasi yang signifikan jika nilai $p < 0,05$. Hasil uji hipotesis yang telah peneliti buat terdapat pada tabel 4.10

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Terhadap Stress

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1. Regression	747.473	1	747.473	6.661	.011 ^b
Residual	10996.687	98	112.211		
Total	11744.160	99			

Pada tabel 4.10 diatas dapat diambil kesimpulan bahwa nilai F sebesar 6.661 pada tingkat Signifikan P .011 ($P < 0,05$). Arti dari tabel diatas adalah variabel bebas dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa Uir fakultas Psikologi dan Teknik mesin yang sedang menjalani pengerjaan skripsi, maka hipotesis yang peneliti dapatkan diterima. Langkah peneliti lakukan selanjutnya adalah mencari pengukuran nilai koefisien pengaruh stress mahasiswa mahasiswa Uir fakultas psikologi dan teknik mesin dalam menyusun skripsi terhadap dukungan sosial berdasarkan nilai *Standardized Coefficients* yang terdapat pada tabel 4.11

Tabel 4.11

Hasil Nilai Koefisien Dukungan Sosial Terhadap Stress

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1. (Constant Stress)	67.513 .439	14.285 .170	.252	4.726 2.581	.000 .011

Tabel 4.11 memperlihatkan bahwa output olah data nilai t pada variabel dukungan sosial teman sebaya dengan nilai 2.581 dan nilai probabilitas pada sig sebesar $0.011 < 0,005$ dapat disimpulkan bahwa adanya dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa UIR fakultas psikologi dan teknik mesin secara statistik. Penjelasan diatas berarti bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dengan stress mahasiswa berpengaruh.

Selanjutnya langkah yang dilakukan oleh penulis adalah menganalisa koefisien determinansi (R^2) dimana untuk melihat dan mencari nilai kontribusi variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang dapat dilihat pada tabel 4.12.

Tabel 4.12

Nilai Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stress

Mahasiswa Menyusun Skripsi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.252 ^a	.064	.054	10.59297

Pada tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa nilai R sebesar 0,252 dan di jelaskan besarnya presentase pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi nilai R^2 adalah 0,064. maka pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stress memiliki sumbangan efektif sebesar 6,4% sedangkan sisanya sebesar 93,6% diberikan oleh variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa UIR fakultas Psikologi dan Teknik Mesin sebanyak 100 responden yang dimana 50 dari fakultas psikologi sedangkan sisa responden lainnya dari fakultas teknik mesin. Rata-rata perilaku dukungan sosial teman sebaya mahasiswa psikologi dan teknik mesin UIR dalam menyusun skripsi termasuk pada kategori “sedang” pada variabel dukungan sosial sebesar 51 orang sedangkan variabel stress berkategori sedang berjumlah 52 orang.

Uji hipotesis yang dilakukan oleh penulis menggunakan teknik regresi sederhana yang nilai F hitung sebesar 6.661 dan nilai sig $(0,011) < (0,005)$ maka

hipotesis yang peneliti dapatkan diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa UIR fakultas psikologi dan teknik mesin secara statistik. pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres memiliki sumbangan efektif sebesar 64% sedangkan sisanya sebesar 46% diberikan oleh variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini. Semua hasil uji pada penelitian ini menggunakan program *SPSS 22.0 Windows*.

Hasil nilai koefisien dukungan sosial terhadap stress nilai t terhadap variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 2.581 dan nilai probabilitas pada sig sebesar $0.011 < 0,005$ dapat disimpulkan bahwa adanya dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa UIR fakultas psikologi dan teknik mesin secara statistik. Penjelasan diatas berarti bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dengan stress mahasiswa berpengaruh.

Penelitian yang dilakukan oleh Qunita Rohma (2017) yang memiliki variabel yang sama memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin rendah pula semakin tinggi tingkat stress yang dialami mahasiswa tingkat.

Menurut Jane (2012) stress berupa tekanan, ketegangan, dan kekuatan eksternal yang tidak menyenangkan atau respon emosional. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress yang terjadi karena adanya faktor-

faktor yang menghambat dan memperlambat pengerjaan skripsi. Menurut Dewi (2018) faktor-faktor yang menghambat manusia dalam menyusun skripsi berasal dari internal atau dari diri mahasiswa serta faktor eksternal yang bisa dari kesulitan komunikasi dengan pembimbing, kurang motivasi pengerjaan skripsi, dukungan sosial dari orang terdekat serta sistem manajemen.

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk tingkah laku seseorang yang menimbulkan kenyamanan, kepedulian, penghargaan serta bantuan yang diterima oleh individu maupun kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Menurut King (2012) dukungan sosial ini merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan perhatian, saling menghargai dan terlibat dalam komunikasi merasa dicintai, nasehat, motivasi, arahan, dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah, dukungan sosial ini sangat perlu dalam keadaan stress sehingga menjadi salah satu cara untuk mahasiswa bangkit lagi dan tidak putus asa terhadap kendala yang mereka alami pada saat melakukan skripsi. Salah satu orang yang memberikan dukungan sosial adalah teman sebaya para mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Asri Setiowati, Suib (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa santri putri semester II. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahakratat, dkk (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat yang mendapatkan nilai p value = 0,03 sedangkan nilai koefisien korelasi yaitu r adalah 0,245 yang berarti

hubungan antara kedua variabel lemah. Dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa begitu juga sebaliknya.

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya pada saat pengerjaan skripsi akan mempengaruhi tingkat stress yang dialami. Menurunnya tingkat stress yang dialami mahasiswa pada saat pengerjaan skripsi akan menurun karena adanya dukungan sosial yang mahasiswa dapatkan dari teman sebaya. Adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress yang dialami para mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat menjadi sebuah solusi bagi para mahasiswa untuk menurunkan tingkat stress yang mereka alami atau sebagai cara pengantisipasi yang dilakukan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian ini terdapat berbagai keterbatasan yang dialami oleh peneliti dan terdapat banyak kelemahan-kelemahan yaitu, terdapat pada populasi sampel pada penelitian ini karena sedikitnya sampel yang diambil oleh peneliti pada kedua fakultas penelitian serta keterbatasan kondisi yang dialami pada saat sekarang. Terdapat kesulitan dalam menyebarkan skala penelitian kepada subjek karena peneliti tidak mengetahui keinginan dari setiap subjek untuk menjawab pernyataan dalam skala dan subjek tidak mengerjakan sesuai dengan keadaan yang dialami sekarang dan sesuai dengan norma lingkungan. Karena keterbatasan yang dialami pada saat *Covid 19* yang mengakibatkan peneliti tidak bisa secara langsung menemui mahasiswa yang menjadi subjek penelitian sehingga pengisian skala pada penelitian ini dilakukan secara online menggunakan *google form* dan dikirimkan melalui *WhatsApp*, *Instagram* maka dari itu peneliti tidak bisa

mengawasi secara langsung proses pengisian skala yang subjek buat. Kurangnya variasi hasil analisis dari subjek, maka dapat dilihat dari kategorisasi pada dukungan sosial teman sebaya dengan stress yang mana termasuk pada kategori sedang.



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif antara dukungan sosial teman sebaya secara signifikan dengan tingkat stress mahasiswa Fakultas Psikologi dan Teknik di Universitas Islam Riau. Maka dari itu untuk temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang di dapatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka semakin rendah tingkat stress yang di alami oleh mahasiswa dukungan sosial teman sebaya secara signifikan dengan tingkat stress mahasiswa Fakultas Psikologi dan Teknik di Universitas Islam Riau.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, saran yang diberikan peneliti kepada mahasiswa dan peneliti selanjutnya adalah:

1. Kepada Mahasiswa

Kepada mahasiswa agar selalu membangun hubungan yang baik kepada teman sebaya, memberi dukungan kepada teman sebaya dan saling membantu apabila teman lainnya mendapat kendala dalam perkuliahan yang mereka jalani dan berkomunikasi secara intensif, saling memberi dukungan agar tidak terdapatnya tingkat stress yang begitu besar dalam mengerjakan skripsi.

2. Saran Untuk Universitas

Melalui penelitian ini, saran untuk Universitas Islam Riau yaitu dengan melakukan perkoordinas pada mahasiswa sehingga proses bimbingan dan pengajaran skripsi dapat berjalan dengan baik tanpa merugikan semua pihak.

2. Kepada peneliti selanjutnya.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian secara mendalam dan lebih luas, seperti mengkaji lebih dalam mengapa dukungan sosial sangat berpengaruh pada tingkat stress, mempertimbangkan variabel lain yang bisa mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. peneliti selanjutnya agar dapat berinteraksi langsung kepada subjek pada penelitian agar hasil penelitian tidak terdapat eror dan mendapatkan hasil yang yang maksimal sehingga bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2015). American College Health Association-National College Health Assessment; Reference Group Executive Summary Spring 2015. Diakses 13 Oktober dari <https://bit.ly/3bAdRZR>
- Amin, S.M., Al- Fandi, H., 2007. *Terapi Stres Ala Islam*, Jakarta : Amzah
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, Th. 11, No. 1, 61-68.
- Azwar, S (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2013) *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. New York: Pearson Education, Inc.
- Broto, H. D. F. C. (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma). (*skripsi* tidak diterbitkan). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Cardozo, B. L., Crawford, C. G., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., Foy, D., Snider, L., Scholte, W., Kaiser, R., Ollf, M., Rijnen, B., Simon, W. (2012). Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study. *Plos One*, 7(9), 1-13.
- Carsita, WN (2018). *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Skripsi*. Jurnal
- Dewi N, R. (2018). *Kesulitan mahasiswa semester akhir dalam Menyusun skripsi. Skripsi Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*

Dhamayantie, S. (2018). Peran Dukungan Sosial pada Interaksi Positif Pekerjaan-Keluarga dan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan*, 18, (2), 181-200.

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).

Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.

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

Forman-Hoffman, V. L., Muhuri, P. K., Novak, S. P., Pemberton, M. R., Ault, K. L., & Mannix, D. (2014). Psychological distress and mortality among adults in the U.S. Household Population. *Center for Behavioral Health Statistics and Quality*.

Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Gasindo

Giyarto, G., & , Uyun, Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan *skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo.

Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence* 30, 451-460. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>

Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self-efficacy dalam menyelesaikan *skripsi* pada mahasiswa. *RAP UNP*, 9(1), 37-45. <https://bit.ly/2UH99R3> *Kesehatan Indra Husada* , 6 (2), 76-76.

<https://www.brainacademy.id/blog/jurusan-kuliah-tersulit-di-indonesia>.
Diakses pada tanggal 05 juni 2022.

<https://www.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-012514901/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-malang-menangis-sesenggukan-hingga-coba-bunuh-diri>.
Diakses Pada tanggal 23 Februari 2022.

Hurlock, Elizabeth B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan*

Idaiani, S., Yunita, I., Tjandrarini, D. H., Indrawati, L., Darmayanti, I., Kusumawardani, N., & Mubasyiroh, R. (2019). Prevalensi Psikosis di

Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 9-16.

Jane O. (2012). Health psychology. Diakses 15 November 2020

Khalika N, N. (2019). Depresi karena skripsi, kampus dan dosen wajib menolong mahasiswa. Diakses 15 November 2020 <https://bit.ly/35vcIjm>

King, L. A. (2012). Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.

Kumalasari, Fani, & Ahyani, Latifah, Nur. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Vol. 1 No. 1. Universitas: Maria Kudus*.

Kusrini dan Prihartani (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15, 2. 131-140.

Majrika, R. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di sma yogyakarta. *universitas islam indonesia yogyakarta*.

Marbun A. P. S., Arneliwati, Yufitriana A. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun *skripsi* Journal Online Mahasiswa

Misra and Castillo, 2004. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(1), 32-148.

Muchlisin R. (2017). Pengertian, bentuk dan manfaat dukungan sosial. Diakses 13 Oktober dari <https://bit.ly/38KqIHZ>

Pedak, M. (2009). *Metode supernol menaklukkan stres*. Hikmah.

Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: an international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22.

Pradana, A. E., Zulfitri, R., & Nopriadi, N. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 4(2), 62-67.

Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale. February 1, 2019. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>

- Psychology Foundation of Australia.2010.Depression Anxiety Stress Scale.<http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>. diakses pada 20 Juni 2018
- Rahakratat, B., 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.
- Rash, E. M. (2007). Social Support in Elderly Nursing Home Populations: Manifestations and Influences. *Qualitative Report*, 12(3), 375-396.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Rizal F. (2019). Stres. Diakses 13 Oktober 2020 dari <https://bit.ly/3pxc1Of>
- Robbins, S.P. (2011). *Organizational Behavior*. Penerbit Salemba Empat, edisi 12, Buku 2.
- Rohmah, Q. (2017). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN *SKRIPSI* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG. In Undergraduate (S1) Thesis, University of Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/44018/1/jiptummpp-gdl-qonitarohm-50562-1-qonitar-7.pdf>
- Rohmah, Q. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan *Skripsi* di Universitas Muhammadiyah Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Rosiana, D. (2016). Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja kelas XII di SMK Batik 1 Surakarta. *Jurnal kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-13.
- Santoso, Singih. (2010). *Statistik Parametrik*, Konsep dan Aplikasi dengan SPSS.
- Sarafino, E. P., & Smith T. W . (2012). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7 ed). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John willey & sons.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition. America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial Interactions. John Wiley & Sons.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. 1983. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44. 1. 127- 139.
- Semiun, 2006. Kesehatan mental. Yogyakarta : Kanisius
<http://books.google.co.id/books> sepanjang tentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Setiowati, A., & Suib, S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres di STIKes Surya Global Yogyakarta. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, 9(1), 1-6.
- Siswoyo.(2011). ilmu pendidikan. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Bisnis. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2003). Health Psychology (Fifth ed.). McGraw Hill.
- Taylor, S. E. (2009). Health Psychology (Eight ed.). McGraw Hill Inc.
- Taylor, S. E. (2009). Health Psychology (eight ed.). New York: McGraw Hill Inc.
- Taylor, S. E. (2012). Health Psychology. McGraw -Hill Education.
- Tjin W. (2019). Stres. Diakses 13 Oktober 2020 dari <https://bit.ly/3eY5Myk>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- WHO (World Health Organization). 2018

Wicaksono, Y. I. (2016). Gejala gangguan jiwa dan pemeriksaan psikiatri dalam praktek klinis. Malang: Media Nusa Creative Publishing.

Wicaksono, Y. I. (2016). Gejala Gangguan Jiwa dan Pemeriksaan Psikiatri. Malang: Media Nusa Creative.

Widyarini, 2009. Kunci pengembangan diri, Jakarta : PT Elek Media Komputindo
<http://books.google.co.id/books>

Wilkinson, J.M., 2007, *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*, Jakarta : EGC

Wilkinson, M. Judith. (2002). Buku Saku Diagnosa Keperawatan dengan Intervensi NIC dan Kriteria Hasil NOC. Jakarta. ECG Jakarta.

Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, a. R. (2012). Psychological wellbeing and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of WellBeing: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14.

Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh *Skripsi*. Undergraduate (S1) Thesis, University of Muhammadiyah Malang.