



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA UNTUK MENGURANGI  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENYUSUN  
SKRIPSI DI UNIRA MALANG**

Oleh

**RR. Hesti Setyodyah Lestari<sup>1</sup>, Riris Wijayanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat Malang

Email: <sup>1</sup>[hesti.setyodyah@uniramalang.ac.id](mailto:hesti.setyodyah@uniramalang.ac.id), <sup>2</sup>[ririswijayanti58@gmail.com](mailto:ririswijayanti58@gmail.com)

**Abstract**

*Everyone goes through periods of stress. Stress is considered a mental illness in psychology. This has been widely accepted among students, especially those in their final semester of school, in the context of learning stress. Providing social support to your neighbors and friends is another approach to reducing stress. Utilizing a quantitative methodology, this investigation. The goal of this study was to discover how peer social support influences stress reduction in students enrolled at Unira Malang. The sample and study area are 45 students who are currently completing their dissertations in 2017-2018. The analysis was carried out using verifiable descriptive analysis. According to the descriptive analysis of peer social support variables, 2.2% of students received low support, 11.1% received sufficient support, 51.0% received high support, and 35.5% received very high support. In addition, 11.1% of students got quite good help from friends, 82.2% of students got good help, and as much as 6.7% got very good help from friends. The significance value (sig) for the hypothesis test is 0.00 less likely to be 0.05, eliminating H<sub>0</sub> and retaining H<sub>a</sub>, indicating that "Stress is reduced by peer social support"*

**Keywords:** Social Support Peers; Stress

**PENDAHULUAN**

Stres adalah hal yang dialami setiap orang. Menurut psikologi, stres didefinisikan sebagai gangguan mental. Stres adalah kondisi yang dialami seseorang ketika terjadi konflik antara kebutuhannya dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan tersebut (1). Ada dua jenis stres: stres positif dan stres negatif. Stres yang berdampak positif disebut Eustress, sedangkan stres yang berdampak negatif disebut Kecemasan (2)

Tingkat stres yang lebih rendah dapat diinginkan, bermanfaat, dan bahkan menyehatkan, karena tingkat stres yang lebih rendah dapat memberikan efek positif pada peningkatan kinerja. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, serta masalah kesehatan yang serius.

Istilah "stres" mengacu pada tiga jenis masalah: masalah biologis, psikologis, dan psikologis. Masalah biologis seperti gangguan tidur yaitu gangguan tidur yang teratur dan gangguan pencernaan. Masalah psikologi meliputi perubahan sikap, overthinking, dan tidak mau melakukan aktivitas (malas). Dan alasan keempat adalah orang lebih tertarik melakukan hal-hal yang menarik bagi mereka, dan yang berada di lingkungan terdekat mereka. (3)

Di lingkungan perkuliahan stress, hal yang sering di alami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa semester akhir atau mereka yang masuk skripsinya. Mereka diinstruksikan untuk memberikan waktu yang cukup untuk penyelesaian skripsi, tetapi ada banyak faktor yang membuat penyelesaian skripsi menjadi tantangan.



Masalah yang sering menyebabkan keterlambatan skripsi diklasifikasikan sebagai internal atau eksternal. Kurangnya motivasi dalam bekerja, prestasi akademik yang buruk, dan keinginan untuk mengungkapkan ide secara tertulis adalah faktor internal. Kemudian faktor eksternal seperti kendala dosen pembimbing selama proses bimbingan skripsi mempengaruhi pemilihan tema yang cocok untuk dijadikan judul skripsi. Jika masalah tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada bulan Juni 2022 di Universitas Malang, maka lahirlah skripsi berikut ini: judul penelitian sulit ditemukan, ide sulit dituangkan ke dalam teks/ide Pemikiran sulit ditemukan, kurang percaya diri dalam pekerjaan, sering mengulur waktu pengerjaan, kurang memiliki kemampuan untuk menulis skripsi yang baik dan akurat, malas mencari referensi yang berhubungan dengan topik, bahkan beberapa orang tidak sependapat dengan dosen pembimbing hingga akhirnya tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Kemudian, saat menyelesaikan skripsi, mereka menemukan masalah biologis: pusing, tidur, mudah lelah, gangguan nafsu makan, dan gangguan pencernaan. Kemudian, masalah psikologi yang mereka kenal adalah overthinking, sulit konsentrasi saat bekerja, dan kurang konsentrasi saat berkonsultasi dengan dokter. Kemudian, sebagai akibat dari kelelahan perilaku tersebut, mereka akan melakukan aktivitas lain yang menurut mereka lebih menyenangkan, seperti bermain game, tinggal di rumah, dan menonton film daripada menulis.

Akibat kendala tersebut di atas, banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, salah satunya adalah jejaring sosial (4)

Orang lain yang peduli dan menghormati kita merupakan dukungan sosial, dan mereka yang

menjadi bagian dari jaringan komunikasi berutang kewajiban kepada ayah, ibu, pasangan, kerabat, teman, dan komunitas sosial (5). Ketika seseorang mengalami masa sulit, mereka mungkin memerlukan bantuan teman atau anggota keluarga untuk membantu mereka melewatinya.

Menurut Sarason et al., dukungan sosial dapat membantu orang mengatasi stres, yang dapat menurunkan kualitas layanan kesehatan. Modal sosial bisa datang dari mana saja, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja. Jejaring sosial bisa efektif dalam mengobati gangguan kejiwaan saat masih dalam tahap awal.

Menurut (4), modal sosial lebih dari sekedar jumlah uang yang dimiliki seseorang. Ini juga tentang bagaimana orang memandang nilai uang itu. Hal ini tidak dapat dilepaskan dari ketersediaan jaminan sosial, terbukti dengan kenyataan bahwa mereka yang menerimanya sangat diuntungkan. Dalam menulis makalah, ada dua faktor yang perlu dipertimbangkan: faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain motivasi atau motivasi karyawan yang menurun, prestasi akademik yang buruk, dan kesulitan dalam mengungkapkan gagasan dalam bentuk tulisan. Kemudian, faktor eksternal sulitnya tema yang dinilai tepat untuk judul skripsi, dan masalah dengan dosen pembimbing selama proses bimbingan skripsi. Beberapa faktor tersebut jika tidak diatasi secara efektif dapat menimbulkan stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada bulan Juni 2022 di Universitas Malang, maka lahirlah skripsi berikut ini: judul penelitian sulit ditemukan, ide sulit dituangkan ke dalam teks/ide Pemikiran sulit ditemukan, kurang percaya diri dalam pekerjaan, sering mengulur waktu pengerjaan, kurang memiliki kemampuan untuk menulis skripsi yang baik dan akurat, malas mencari referensi yang berhubungan dengan topik, bahkan beberapa orang tidak sependapat dengan dosen



pembimbing hingga akhirnya tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Akibatnya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi harus dilindungi dari lingkungannya, terutama dari subjek skripsi, karena subjek skripsi memiliki keadaan unik yang harus dibantu dan diinformasikan. Teman sebaya menurut (6) adalah anak-anak atau remaja yang seumuran dan tingkat kedewasaannya yang kurang lebih sama. Oleh karena itu lingkungan rekan-rekan sangat tepat waktu dalam menyelesaikan kendala yang diakibatkan oleh seorang mahasiswa magister yang sedang mengerjakan skripsi di Unira Malang.

Penelitian ini sangat penting karena berbahaya bagi seseorang yang tidak mampu mengatasi stres. Stres dapat menyebabkan kita menunda-nunda atau bahkan mengabaikan tugas-tugas yang seharusnya bisa kita selesaikan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Unira Malang” secara lebih mendalam. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa psikologi Unira Malang yang sedang menjalaninya.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif yang dapat diverifikasi dan bersifat kuantitatif. Metode verifikasi adalah teknik penelitian yang terutama melibatkan pengujian atau pembuktian hipotesis untuk memverifikasi ide. Verifikasi adalah menguji suatu teori dengan memastikan kebenaran suatu hipotesis (7). Sebanyak 45 mahasiswa Prodi Psikologi Unira Malang angkatan 2017–2018 atau yang sedang mengerjakan skripsi diikutsertakan dalam penelitian ini; ada 33 peserta perempuan dan 12 peserta laki-laki. Dan 45 responden dari keseluruhan populasi termasuk dalam hasil survei.

Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Kuesioner berkembang menjadi alat pengumpulan data yang efektif dan efisien yang dapat diukur secara numerik, dan skala Likert digunakan untuk mengukur dukungan dan tekanan sosial. Sebagai instrumen penelitian, peneliti melakukan survey dengan menyebarkan kuesioner atau daftar pertanyaan.

Ada 18 item pertanyaan dalam pengukuran dukungan sosial sebaya ini yang berhubungan dengan aspek-aspek dukungan sosial sebaya berikut: dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan.

**Tabel 2. blue print skala variabel dukungan sosial teman sebaya**

No.	Aspek	Indikator	No item
1	Dukungan instrumental	pemberian bantuan secara langsung, seperti pelayanan bantuan finansial atau barang	2, 3, 13
2	Dukungan informasi	seperti berbagi saran, umpan balik, atau informasi penambah pengetahuan dalam mencapai pemecahan masalah seperti pemberian informasi seputar perkuliahan.	1,10, 11, 12, 16, 17,
3	Dukungan emosional	Adanya empati, kepedulian, perhatian	4, 5,6 ,9 , 14, 15,
4	Dukungan penghargaan	Pemberian penghargaan positif atas usaha yang dilakukan oleh individu	7, 8, 18

Skala stres mahasiswa

Dalam skala stres mahasiswa ini peneliti akan membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan



dengan aspek stres mahasiswa yaitu: aspek biologis, psikologis dan perilaku sosial

Tabel 3.3 blue print skala stres mahasiswa

No	aspek	Indikator	No item
1	Biologis	Sakit kepala, nafsu makan berkurang, gangguan pencernaan, gangguan tidur, mudah Lelah	1, 2, 3, 4, 5,
2	Psikologis	Ingatan melemah, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah emosi, gelisah berlebih, merasa sengsara, putus asa	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
3	Perilaku sosial	Tidak memperdulikan lingkungan sekitar, suka menunda pekerjaan, kehilangan kreativitas, sering absen, motivasi rendah	13, 14, 15, 16, 17, 18

Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan paket perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Validasi deskriptif, validitas, reliabilitas, normalitas, dan pengujian hipotesis semuanya disertakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan temuan penelitian, rata-rata nilai uji validitas dari 18 item pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 78,46, sedangkan rata-rata nilai uji validitas 18 item pada variabel stres penulisan skripsi mahasiswa adalah 77,46. Hasilnya, hasil uji validitas Skala Dukungan Sosial dan Stres Sebaya pada mahasiswa psikologi yang menyusun skripsi dapat dipercaya. Nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel = 0,294 ( $r$  hitung >  $r$  tabel = 0,294) atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (sig. 0,05) merupakan bukti. Kedua variabel dukungan sosial teman sebaya dan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dianggap reliabel, dengan  $X = 0,973$  dan  $Y = 0,861$  pada uji reliabilitas. Hasilnya, kedua alat ukur tersebut dapat dianggap dapat dipercaya.

Indeks skala yang diperoleh lebih besar dari 0,60, yang berfungsi sebagai bukti.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan data keluaran SPSS 25. Nilai signifikansi 0,2 ditemukan lebih besar dari 0,05. Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya ( $X$ ) dan stres ( $Y$ ) berdistribusi normal.

### Analisis deskriptif

Berdasarkan temuan analisis, temuan penelitian mendukung hipotesis bahwa jejaring sosial subjek berpengaruh positif terhadap tingkat stres pada mahasiswa pascasarjana jurusan psikologi Universitas Malang yang sedang menulis disertasi dan telah memperoleh hasil penelitian deskriptif. analisis jaringan sosial subjek. Sebanyak 2,2% responden masuk dalam kategori “dukungan rendah”, 11,1% masuk dalam kategori “dukungan cukup”, 51,0% masuk dalam kategori “dukungan tinggi”, dan 35,0% masuk dalam kategori “dukungan sangat tinggi”. Menurut hasil "variabel pengurang stres", 11,1% responden tergolong "mahasiswa cukup terbantu".

### Pembahasan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui dampak jejaring sosial terhadap peningkatan stres di kalangan mahasiswa psikologi Universitas Malang yang sedang menulis disertasi. Hasil uji pengembalian menunjukkan keuntungan penting. Ini menunjukkan bagaimana kualitas tulisan siswa dipengaruhi secara negatif oleh tingkat kepercayaan antara mereka dan guru mereka. Kesimpulan penelitian ini menguatkan (1) bahwa dukungan teman sebaya mengurangi tekanan yang diberikan kepada mahasiswa untuk menghasilkan skripsi. Hal ini sesuai dengan pendapat (5) bahwa peningkatan modal sosial dapat mengurangi efek negatif stres pada setiap individu. Namun temuan penelitian ini bertentangan dengan teori Muh (6), yang menyatakan bahwa modal sosial tidak banyak berpengaruh pada proporsi mahasiswa yang menulis esai. karena



lingkungan tempat siswa tinggal tidak memenuhi kebutuhan mereka.

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam mengungkapkan jenis jejaring sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang menulis makalah, serta jenis jejaring sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang menulis makalah. Metodologi penelitian ini memiliki sejumlah kelemahan. Yang pertama adalah sulitnya mengidentifikasi mata pelajaran karena guru lama tidak lagi mengajar di kelas yang sama. Akibatnya, para peneliti menggunakan formulir Google untuk mengumpulkan informasi dari para peserta. Masalah kedua adalah sulitnya mengidentifikasi mata pelajaran karena beberapa guru tidak lagi mengajar kelompok siswa yang sama.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa jejaring sosial subjek memiliki efek menguntungkan dalam meningkatkan tingkat stres mahasiswa psikologi skripsi Unira Malang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika sebuah kelompok menjadi lebih besar, tingkat stres juga menjadi lebih besar. Mirip dengan bagaimana ukuran kelompok tumbuh, demikian juga jumlah stres yang dirasakan. Peneliti kemudian memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melihat bagaimana tema dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### Saran

Para peneliti ini disarankan untuk lebih selektif dalam pemilihan subjek mereka dan menghindari penggunaan teman sekelas sebagai sumber penelitian mereka. Saat mengumpulkan data studi, gunakan sumur dummy.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Broto, HDFC (2016). Tekanan pada mahasiswa untuk menulis disertasi mereka (studi kasus seorang mahasiswa di Program Mentored and Advisory Research Universitas Sanata Dharma). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- [2] Cedar dan liar. (2014) Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Bandung: Alfabet.
- [3] Gadzella, BM, Baloglu, M., Masten, WG & Wang, Q (2012) Jurnal Psikologi Pendidikan, 39(2), 82-91
- [4] Polina, A. M., & Siang, J. J. (2009). Cara cepat menyusun skripsi jurusan informatika atau komputer. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- [5] Rini, K., & Quroyzhin. (2007). Hubungan antara keterbukaan diri dengan kebahagiaan pernikahan pada pria dewasa awal (Skripsi). Gunadarma University.
- [6] Sant Rock, JW (2007) Remaja Jilid II, Edisi Kesebelas. (Trans Benediktin W) Jakarta: Erlanga.
- [7] Taylor, E. Shelley (2003). The fifth editions of health psychology. Manhattan: McGraw Hill



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN