

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi

Muh Mujib Da'awi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat

Walda Isna Nisa

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Raden Rahmat Malang

E-mail: moedjib.psi@gmail.com, waldha092@gmail.com

Abstract

Often times, the thesis writing stage is seen as a phase full of obstacles that can cause stress. Social support is one of the factors that can reduce pressure when individuals experience a problem. The purpose of this study was to determine the effect of social support on stress levels in the preparation of thesis final project. The number of research subjects was 40 student subjects who were working on their thesis. Retrieving data using a scale and interviews. The Social Support Scale with reliability (α) = 0.90 and the Stress scale with the reliability scale (α) = 0.89. The analysis showed that there was no influence of social support on stress levels in preparation of the thesis ($B=-0.30$; $p> 0.05$). The results of the interview showed that social support had no effect on the stress experienced by students in working on their thesis, because the social support that was obtained did not match their needs. So that individuals who will provide assistance need to determine the needs and types of social support needed.

Keywords: Social Support, Students, Stress

Abstrak

Tahap penulisan skripsi dianggap sebagai fase penuh hambatan yang dapat menimbulkan stres. Dukungan Sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tekanan ketika individu mengalami suatu masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 40 subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan data menggunakan skala dan wawancara. Skala Dukungan Sosial dengan reliabilitas (α) = 0,90 dan skala Stres dengan besaran reliabilitas (α) = 0,89. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan skripsi ($B=0,19$; $p>0,05$). Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan sosial dianggap tidak berpengaruh terhadap stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan tidak sesuai dengan kebutuhan. Sehingga bagi individu yang akan memberikan bantuan perlu menentukan kebutuhan dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa, Stres

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan status yang disandang oleh seseorang yang sedang menuntut ilmu pada program studi tertentu disuatu pendidikan perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Giyarto & Uyun, 2018). Ketika mahasiswa telah menempuh semester akhir maka diwajibkan untuk membuat suatu karya tulis ilmiah yaitu skripsi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Skripsi berisi tentang penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang membahas sebuah fenomena tertentu sesuai kaidah atau aturan yang berlaku. Mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, namun pada kenyataannya banyak hambatan yang dialami sehingga mahasiswa mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi.

Menurut Polina & Siang (2009) menjelaskan bahwa hambatan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi terdiri dari dua yaitu faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide. Faktor eksternal yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi. Hambatan-hambatan tersebut apabila tidak dapat diatasi secara efektif maka dapat menimbulkan stres dan dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan tugas akhir skripsi.

Hasil penelitian Wangid & Sugiyanto (2013) menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi salah satunya adalah kurang memiliki motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan menurut penelitian Giyarto (2018) menyatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi memberikan dampak negatif pada diri mahasiswa, stres yang dialami pada mahasiswa dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang dan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Menurut Selye (dalam Wicaksono, 2016) Stres adalah respon tubuh yang sifatnya spesifik terhadap setiap tuntutan atasnya. Sedangkan menurut Looker (dalam Broto, 2016) stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang di terima dan



kemampuan untuk mengatasinya. Dalam penelitian Dicknison (dalam Broto, 2016) memaparkan bahwa stres meningkatkan resiko mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah. Stres yang dialami mahasiswa penulis skripsi umumnya bersifat negatif sebab stres tersebut menimbulkan kerugian bagi mahasiswa. Banyak faktor yang dapat mengurangi tingkat stres akademik, salah satunya adalah dukungan sosial.

Menurut Bastaman (dalam Maghfiroh, 2018) dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Sedangkan menurut Taylor (dalam Windistiar, 2016) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai informasi yang didapat dari orang lain yang mencintai, perhatian, dan menghargai diri kita yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi yang merupakan kewajiban bersama dari orang tua, pasangan, sanak saudara, teman-teman, dan komunitas sosial. Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut.

Hasil penelitian Majrika (2018) menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami, begitu juga sebaliknya. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres 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 stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Psikologi di Universitas X di Kabupaten Malang, skripsi dianggap sebagai tugas akhir yang sangat berat sehingga mahasiswa merasa terbebani dalam mengerjakannya. Selain itu hambatan lain yang muncul saat mengerjakan skripsi diantaranya kesulitan dalam menemukan judul penelitian, kurangnya kemampuan dalam penulisan skripsi yang baik dan benar, kesulitan

untuk bertemu dengan dosen pembimbing dan kesulitan dalam mencari referensi. Hambatan - hambatan tersebut yang menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan motivasi yang berakibat pada keterlambatan dalam penyusunan skripsi. Padahal mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu sesuai jadwal dengan yang telah ditetapkan. Sehingga kondisi ini menimbulkan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Luaran penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam kajian dukungan sosial dan perilaku stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat pengumpulan datanya. Menurut Sugiyono (2017) pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial (variabel bebas) terhadap tingkat stres (variabel terikat) dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa.

Dukungan sosial dalam penelitian ini dipahami sebagai dukungan yang yang dapat menghilangkan atau mengurangi stres dari adanya berbagai macam masalah. Dukungan sosial dapat diukur berdasarkan aspek atau komponen yang dikemukakan oleh Coyne, Lazarus dan Wills (dalam Hermawan, 2017). Stres dipahami sebagai keadaan yang dirasakan oleh individu berupa ketegangan dan beban mental yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan luar baik secara fisik maupun psikis yang dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengatasinya yang dapat mempengaruhi keseimbangan individu. Stres dapat diukur berdasarkan gejala yang dikemukakan oleh Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009).

Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X di Kabupaten Malang yang sedang menempuh tugas akhir skripsi berjumlah 40 orang yang terdiri dari angkatan 2014 dan 2015.

Tabel 1.
Distribusi Partisipan Penelitian

No	Angkatan	Sampel
1	2014	8



2	2015	32
	Jumlah	40

Skala Dukungan sosial ini disusun berdasarkan teori Coyne, Lazarus dan Wills (dalam Hermawan, 2017) yang terdiri dari 20 butir. Skala dukungan sosial disusun dengan format jenis Likert pada empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (1) hingga sangat sesuai (4). Dukungan sosial terdiri dari 5 aspek diantaranya jaringan sosial, informasi, instrumental, penghargaan dan emosional. Pemberian skor variabel dukungan sosial dengan menjumlahkan skor masing-masing butir sehingga didapatkan skor total. Skor tinggi menunjukkan dukungan sosial yang besar. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki nilai konsistensi internal (α) sebesar 0,90.

Skala stres disusun berdasarkan penelitian Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009). yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal dan gejala organisasional. Skala stress terdiri dari 20 butir yang disusun dengan format jenis Likert pada empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (1) hingga sangat sesuai (4). Pemberian skor variabel stres dengan menjumlahkan skor masing-masing butir sehingga didapatkan skor total. Skor tinggi menunjukkan tingkat stress yang tinggi. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki nilai konsistensi internal (α) sebesar 0,89. Pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu meminta ijin atas kesediaan dan partisipasinya. Instrumen penelitian disebarakan secara offline atau bertemu secara langsung dengan partisipan penelitian

Selain menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data peneliti juga menggunakan wawancara sebagai sumber data tambahan. Wawancara adalah bentuk komunikasi lansung antara peneliti dan responden. Peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, jenis wawancara ini dapat memberikan kebebasan kepada peneliti dalam bertanya tanpa terikat oleh suatu susunan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya serta kebebasan dalam mengatur alur dan setting wawancara. Peneliti membuat panduan wawancara sebagai langkah dalam menggali informasi dari informan.

Tabel 2
Panduan Wawancara

Indikator	Pertanyaan
Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa	1. Menurut anda apakah dukungan sosial dapat mengurangi stres saat mengerjakan skripsi? 2. Apakah dukungan sosial yang di berikan sesuai dengan kebutuhan anda?

3. Apakah bentuk dukungan sosial yang paling dibutuhkan saat mengerjakan skripsi?

Panduan pertanyaan yang telah disusun hanya sebagai pedoman saat melakukan wawancara kepada responden. Selama proses wawancara, peneliti memungkinkan untuk memberikan pertanyaan-pertanyaan tambahan serta sewaktu-waktu dapat mengubah panduan pertanyaan. Hal itu lebih dikarenakan selama proses wawancara, peneliti menyesuaikan dengan situasi dan keadaan yang sedang dialami informan.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berbentuk data interval. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis regresi linier sederhana menggunakan perangkat lunak pengolah data. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi linier bertujuan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung dan memprediksi variabel tergantung dengan menggunakan variabel bebas.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil deskriptif rata-rata dan deviasi standar dari setiap variabel, yaitu variabel dukungan sosial pada kategori tinggi/rendah ($SD=5,31$; $M=61,00$) dan variabel stress berada pada kategori tinggi/rendah ($SD=5,31$; $M=61,00$).

Berdasarkan uji kenormalan data pada variabel dukungan sosial dan variabel stress didapatkan nilai signifikansi diatas 0,05 yang pahami bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi normal. Berdasarkan uji linieritas data didapatkan nilai F sebesar 2,83 ($p>0,05$) yang dapat dipahami bahwa model linier tidak dapat menjelaskan hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Didapatkan nilai F pada simpangan dari linieritas (*deviation from linearity*) sebesar 2,47 (0,02) yang dapat dipahami data kedua variabel tidak linier. Sehingga peneliti perlu membagi data menjadi dua kelompok dan dianalisis secara terpisah. Kedua kelompok yang dimaksud adalah kelompok yang memiliki Dukungan Sosial rendah (di bawah rata-rata) dan kelompok yang memiliki tingkat Dukungan Sosial tinggi (di atas rata-rata). Selanjutnya peneliti melakukan analisis korelasi pada dua kelompok data variabel dukungan sosial dan variabel stres.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kelompok dukungan sosial rendah dan stres ($r=-0,54$; $p<0,05$) serta



temuan bahwa tidak ada hubungan antara kelompok dukungan sosial tinggi dan stres ($r=0,20$; $p>0,05$). Hasil secara rinci terletak pada tabel 4.

Tabel 4
Korelasi terhadap Variabel Stres

Variabel	n	r
Dukungan Sosial Rendah	23	-0,54
Dukungan Sosial Tinggi	17	0,20

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi antara Dukungan Sosial rendah dengan stres sebesar $0,007 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi antara kedua variabel. Kemudian hasil R hitung (Pearson Correlation) sebesar $0,543 > 0,312$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara kedua variabel. Karena R hitung (Pearson Correlation) dalam analisis ini bernilai negatif maka hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif dengan kata lain semakin meningkatnya Dukungan Sosial maka stres akan menurun.

Kemudian diketahui nilai signifikansi antara Dukungan Sosial tinggi dengan stres sebesar $0,438 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat korelasi antara kedua variabel. selanjutnya hasil R hitung (Pearson Correlation) sebesar $0,202 < 0,312$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kedua variabel.

Hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linier. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres ($B=-0,30$; $p>0,05$) dan didapatkan persamaan linier yaitu $Y=71,07-0,30X$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyanto (2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 pramuniaga Matahari *Department Store Solo Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,552 > 0,05$ yang artinya dukungan sosial tidak memberikan pengaruh terhadap stres kerja, nilai koefisien determinan sebesar 0,008 hasil tersebut menyebutkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki sumbangan efektif terhadap stres kerja.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa dukungan sosial dianggap tidak berpengaruh terhadap stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, hal tersebut dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan tidak sesuai

dengan kebutuhan. Kemudian bentuk dukungan sosial yang sangat di butuhkan dalam mengerjakan skripsi adalah dukungan informasi berupa tata cara penulisan skripsi yang baik dan benar serta pemahaman terhadap metode penelitian yang digunakan. Hal ini sejalan dengan Sarafino & Smith (2010) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan dengan penolakan dari sebuah dukungan, yaitu bantuan yang diberikan oleh orang lain tidak dianggap sebagai kebutuhan. Hal ini bisa terjadi karena seseorang tidak menginginkan bantuan dari orang lain. Kesesuaian antara dukungan sosial dengan kebutuhan, menekankan pada pentingnya jenis dukungan sosial dengan kebutuhan individu.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial tidak berpengaruh apabila tidak sesuai dengan kebutuhan. Sehingga penting bagi pemberi dukungan sosial untuk menentukan kebutuhan dan jenis Dukungan Sosial yang dibutuhkan. Sehingga stres dapat berkurang dengan Dukungan Sosial yang tepat.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini lebih banyak pada mahasiswa psikologi angkatan 2015 yang sedang menyelesaikan skripsi, dikarenakan minimnya data terkait jumlah mahasiswa psikologi angkatan 2014 yang melanjutkan tugas akhir skripsi. Waktu penelitian yang cukup singkat sehingga hasil penelitian kurang maksimal.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan luaran yaitu tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat Stres dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan. Seseorang yang akan memberikan Dukungan Sosial perlu menentukan kebutuhan dan jenis Dukungan Sosial yang dibutuhkan, sehingga stres dapat berkurang dengan Dukungan Sosial yang sesuai.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa. Yakni mencari faktor lain yang sangat dibutuhkan untuk mengurangi stres dalam penyusunan skripsi.

Referensi

- 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.
- Giyarto, G., & , Uyun, Z. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi*



- Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. (skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo.
- Hermawan, B. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri (Studi pada fresh graduate yang mencari pekerjaan)*. (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Majrika, R. Y. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta*. (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Polina, A. M., & Siang, J. J. (2009). *Cara cepat menyusun skripsi jurusan informatika atau komputer*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang* ((skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang). (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang. Retrieved from <https://doaj.org/article/f820bd6e28cf44988e96d72e946a06ff>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Seventh ed). United States of America: Wiley.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Retrieved from http://ckd.vacloud.us/rooms/kidney-info/topics/how-to-protect-your-kidneys/#slide_2
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19–28.
- Wicaksono, Y. I. (2016). *Gejala gangguan jiwa dan pemeriksaan psikiatri dalam praktek klinis*. Malang: Media Nusa Creative Publishing.
- Widyanto, P. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja*. (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Windistiar, D. E. (2016). *Hubungan dukungan sosial dengan stres narapidana wanita*. (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.