



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNKLAB

Rahakratat, Bastian B¹, Wuisang, Mettty², Tendean, Angelia F³

1. Mahasiswa Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara, 95371, Indonesia
 2. Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara, 95371, Indonesia
 3. Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara, 95371, Indonesia
- E-mail: angelia.tendean@unklab.ac.id

Abstract

Final year students often feel stressed by academic demands such as baby thesis. The purpose of the study was to determine the relationship between peer support and stress on students while working on baby theses at the Faculty of Nursing, Universitas Klabat. This study was using Correlation descriptive research through cross sectional approach with a sampling technique that was consecutive sampling with a total sample 102 respondents. The results showed that the respondents had high peer support 102 respondents (100%), while the stress level of students was moderate stress with 51 respondents (50%). Meanwhile, the analysis data used pearson correlation showed there was a negative significant correlation between peer support and stress on students while working on baby thesis at the Faculty of Nursing, Universitas Klabat with p value = 0.013 with coefficient correlation was $r = -0.245$ which means the relationship was weak. The conclusion is the higher peer support will lower the stress level. Students can always rely on peer support to support the learning process, especially when writing a thesis to reduce stress levels.

Keywords: *Baby Thesis, Nursing Students, Peer Support, Stress.*

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir seringkali merasa stres dengan tuntutan akademis seperti skripsi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Desain penelitian deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel yaitu consecutive sampling dengan jumlah sampel yaitu 102 responden. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi yaitu 102 responden (100%), sedangkan tingkat stres pada mahasiswa yaitu stres sedang dengan jumlah responden 51 (50%). Kesimpulan terdapat hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nilai p value = 0,013. Sementara itu, nilai koefisien korelasi yaitu $r = -0.245$ yang artinya hubungan lemah, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres atau sebaliknya. Kesimpulan mahasiswa dapat selalu mengandalkan dukungan sosial teman sebaya dalam mendukung proses pembelajaran terlebih khusus saat menyusun skripsi untuk mengurangi tingkat stres.

Kata Kunci: *Kata Kunci: Dukungan sosial teman sebaya, Mahasiswa Keperawatan, Skripsi, Stres*



PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah yang seringkali dialami dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah suatu reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau perubahan (Tjin, 2019). Itulah sebabnya stres terkadang sulit dihindari tidak terkecuali mahasiswa (Rizal, 2019). Mahasiswa sering diperhadapkan dengan berbagai masalah termasuk akademis yang dapat menyebabkan stres.

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami stres dengan tugas akhir terlebih khusus mahasiswa keperawatan yang sementara mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Riqzi, 2013). Berdasarkan penelitian dari Carsita (2019), bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres ketika menyusun skripsi, stres yang terjadi jika tidak ditangani akan berdampak pada terhambatnya penyusunan skripsi, menurunnya nilai akademik, dan lulus tidak tepat waktu.

Hasil penelitian dari Carsita (2019), didapati sebanyak 28 responden (44,4%) mengalami stres berat, 25 responden (39,4%) mengalami stres sedang, dan 10 responden (15,9%) mengalami stres ringan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Statista (2019), didapati di awal tahun 2018 ada sekitar 59% mengalami stres. Survei menurut *American College Health Association* (2015) didapati juga 30 % mahasiswa mengalami stres negatif dalam kinerja akademis. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menyebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional termasuk stres untuk usia lebih dari >15 tahun naik dari 6% menjadi 9,8%. Bisa disimpulkan bahwa stres bersifat universal, yaitu semua orang dapat mengalami stres hanya saja setiap orang berbeda dalam cara pengungkapan atau mengatasinya. Menurut penelitian Marbun, Arneliwati & Yufitriana (2018), gambaran stres pada mahasiswa keperawatan sekitar 67 responden (91,8%) mengalami stres sedang, 3 responden (4,1%) mengalami stres ringan, sedangkan yang mengalami stres berat sekitar 3 responden (4,1%).

Banyaknya stresor dan tuntutan yang didapatkan mahasiswa dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan skripsi (Ismiati, 2015). Penelitian yang di lakukan Iswanto (2014), dengan responden sebanyak 72 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menunjukkan bahwa 15,3% mahasiswa mengalami stres berat, 41,7% mahasiswa mengalami stres sedang dan 43,0% mahasiswa mengalami stres ringan.

Stres adalah situasi yang terjadi ketika seseorang memiliki kesulitan berurusan dengan situasi kehidupan, masalah dan tujuan (Jane, 2012). Salah satu faktor yang dapat mengubah persepsi individu pada kejadian yang menimbulkan stressfull dan dapat mengurangi potensi terjadinya stres yaitu dukungan sosial (Marbun, Arneliwati & Yufitriana, 2018). Menurut Sarafino dan Timothy (2011), Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena ada kehadiran orang yang mendukung. Individu yang mendapatkan 2 dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat jika dibandingkan dengan individu yang tidak mendapatkan dukungan. Mahasiswa perlu mencari teman atau kelompok yang mendukung proses penyusunan skripsi (Khalika, 2019).

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat diantaranya orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan (Taylor, 2012). Bentuk dukungan sosial dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai (Muchlisin, 2017).

Dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi stres khususnya pada mahasiswa keperawatan, hal ini didukung oleh penelitian dari Wahyu (2017), bahwa ada hubungan yang signifikan antara



dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan dalam menyusun skripsi, dan diperkuat dengan penelitian dari Dini dan Arif (2019), bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress dalam menyusun tugas akhir atau skripsi. Dukungan sosial teman sebaya akan mengurangi stress pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal (Sarafino & Timothy, 2011).

Teori keperawatan dari Betty Neuman tentang model konsep *Health Care System* yaitu, aktivitas keperawatan ditujukan kepada penurunan stres dengan memperkuat garis pertahanan diri secara fleksibel dengan berfokus terhadap stressor dan faktor-faktor dalam proses adaptasi seseorang. Apabila seseorang mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya maka, ia akan mampu mencegah atau mengurangi reaksi tubuh yang berlebihan akibat stressor tersebut (Siokal, 2015). Sehingga, peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan berkewajiban untuk mengkaji apa saja yang menjadi stressor pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

METODE PENELITIAN

Jenis desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasi bertujuan agar mendapat gambaran hubungan antara dua variabel atau lebih, dimana dapat ditarik kesimpulan dari permasalahan yang diteliti apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak (Sujarweni, 2015). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *consecutive sampling* yaitu subjek yang memenuhi kriteria sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini yaitu 153 mahasiswa. Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk pembatasan jumlah sampel dan didapat jumlah sampel yaitu 102 responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan stres yang diadopsi dari Qonita (2017) dengan nilai cronbach's alfa 0,929 untuk teman sebaya dan nilai cronbach's alfa 0,858 untuk stress. Adapun skor penilaian kategori dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan rendah = ≤ 60 dan kategori dukungan tinggi = ≥ 61 , sementara untuk stres yaitu tidak stres = ≤ 16 , stres ringan = 17 – 32, stres sedang = 33-48 dan stres tinggi = ≥ 49 .

Proses pengumpulan data yaitu memperoleh surat ijin penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Peneliti mengkonfirmasi kepada ketua program studi Fakultas Keperawatan Universitas Klabat mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Peneliti menghubungi mahasiswa keperawatan tingkat IV yang menyusun skripsi melalui grup *whatsapp*, kemudian menjelaskan tujuan dan maksud penelitian. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner melalui *google form* yang diberikan digrup *whatsapp* mahasiswa dan diberikan juga secara pribadi untuk *follow up*. Setelah selesai pengumpulan data peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data. Analisis deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase serta untuk analisis hubungan menggunakan *pearson correlation*.

HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 102 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran dukungan sosial teman sebaya sebanyak 102 responden (100%) mengalami dukungan sosial teman sebaya tinggi. Sementara gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat IV yang menyusun skripsi terdapat 51 responden (50.0%) mengalami stres sedang, 50 responden (49.0%) mengalami stres ringan dan 1 responden (1.0%) mengalami stres berat lebih jelas lagi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Dukungan sosial teman sebaya dan Stres



Variabel	n	Percentage (%)
Dukungan teman Sebaya Tinggi	102	100
Stres Berat	1	1
Sedang	51	50
Ringan	50	49

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik *pearson correlation* diperoleh nilai $p = 0.013 < 0.05$ dengan demikian H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress Mahasiswa Keperawatan yang sementara Menyusun Skripsi. Nilai *coefisien correlation* menunjukkan $r = -0.245$ yang artinya dukungan sosial teman sebaya dan stress memiliki hubungan yang sedang dengan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres atau sebaliknya

Tabel 2. Analisis Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan stres

Variabel	<i>p value</i>	R
Dukungan sosial teman sebaya dengan stres	0.013	-0.245

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Qonita (2017) dimana mayoritas dukungan sosial teman sebaya tinggi berbeda dengan penelitian dari Wahyu (2017) yang menunjukkan dukungan sosial teman sebaya cukup.

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian maupun pertolongan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan dekat seperti orang tua, keluarga, teman maupun orang lain dengan tujuan untuk membantu saat mengalami permasalahan dalam

kehidupan (Taylor, 2012). Dukungan sosial dapat datang dari orang tua, pasangan, kerabat lain, teman dan masyarakat (Taylor, 2012). Bentuk dukungan sosial dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan seseorang yang menerima bantuan merasa bernilai (Muchlisin, 2017).

Faktor faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu faktor internal dari diri mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal yaitu kesulitan berkomunikasi dengan pembimbing, motivasi, dukungan sosial dan sistem menejemen (Dewi, 2018). Menurut analisis rata-rata pengisian kuesioner responden didapati responden sering memberikan semangat ketika mengerjakan skripsi dan teman sering memberi dukungan dengan menjadi tempat untuk berkeluh kesah.

Mahasiswa keperawatan yang sementara menyusun skripsi didapati mayoritas memiliki tingkat stres sedang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Faqih (2020) yang menunjukkan stres mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang juga. Berbeda dengan penelitian Qonita (2017) yang menunjukkan mayoritas stres mahasiswa berada pada kategori stres tingkat tinggi.

Menurut Jane (2012), stres adalah berupa tekanan, ketegangan, kekuatan eksternal yang tidak menyenangkan atau respons emosional. Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Timothy (2011), menyebutkan ada 3 aspek biopsikososial terhadap stres yaitu aspek biologis, aspek psikologis dan aspek perilaku sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu faktor internal, faktor eksternal, dukungan sosial teman sebaya, strategi koping, hubungan dukungan keluarga, hubungan dengan lingkungan sosial dan karakteristik kepribadian (Tendean, 2020; Ismiati, 2015). Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami stres dengan tugas akhir mereka terlebih khusus mahasiswa keperawatan yang sementara menyusun tugas akhir atau skripsi (Riqzi, 2013). Berdasarkan rata-rata pengisian kuesioner didapati rata-rata responden stres mahasiswa seperti merasa



mulas saat bertemu dengan dosen dan makan berlebihan saat mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa yang sementara menyusun skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2017), yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian Dini dan Arif (2019), mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir atau skripsi.

Dukungan sosial teman sebaya akan mengurangi stress pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal (Sarafino & Timothy, 2011). Dukungan sosial yang baik akan berpengaruh untuk terhindar dari stres dan juga berbagai penyakit (Taylor, 2012).

Banyaknya stresor berupa tuntutan untuk mahasiswa dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres akibat penyusunan skripsi (Ismiati, 2015). Mahasiswa perlu mencari teman atau kelompok yang mendukung untuk proses penyusunan skripsi (Khalika, 2019). Dukungan sosial atau social support merupakan bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat diantaranya orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan (Taylor, 2012).

KESIMPULAN

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir seringkali merasakan stres dari berbagai sumber termasuk stres akademis terutama saat mengerjakan tugas. Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan mahasiswa berada pada tingkat stres sedang dengan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Analisis hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan

sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa terutama saat menyusun skripsi, dimana koefisien korelasi hubungan yang sedang dengan arah korelasi negatif yang artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka tingkat stres mahasiswa juga akan semakin rendah atau semakin tinggi tingkat stress maka semakin rendah dukungan sosial teman sebaya.

Mahasiswa dapat selalu meningkatkan pertemanan dengan teman sebaya untuk bisa mendapatkan dukungan didalam pembelajaran terutama saat menyusun skripsi. Dukungan sosial teman sebaya yang positif tentunya bisa menjadi manajemen yang tepat bagi mahasiswa dalam mengurangi stres. Rekomendasi untuk fakultas dapat memberikan pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variable yang lain seperti sumber stres atau

REFERENSI

- 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>
- Dewi N, R. (2018). Kesulitan mahasiswa semester akhir dalam Menyusun skripsi. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*
- Dini P. R., Arif I. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*
- Faqih M., F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*



- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al Bayan*.
- Jane O. (2012). *Health psychology*. Diakses 15 November 2020 <https://bit.ly/2UH99R3>
- Khalika N, N. (2019). Depresi karena skripsi, kampus dan dosen wajib menolong mahasiswa. Diakses 15 November 2020 <https://bit.ly/35vcIjm>
- Lupien S. (2012). *Well stressed: manage stress before it turns toxic*. Canada: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Manurung. (2016). *Terapi reminiscence*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Marbun A. P. S., Arneliwati, Yufitriana A. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi *Journal Online Mahasiswa*.
- Miftahul H. (2018). Hubungan dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa SMA *Boarding School. Skripsi Universitas Islam Yogyakarta*
- Muchlisin R. (2017). Pengertian, bentuk dan manfaat dukungan sosial. Diakses 13 Oktober dari <https://bit.ly/38KqIHZ>
- Qonita R. (2017). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses dari <https://bit.ly/3cmPCNR>
- Rizal F. (2019). Stres. Diakses 13 Oktober 2020 dari <https://bit.ly/3pxc1Of>
- Rizqi A. (2013). 7 penyebab stress pada mahasiswa. Diakses 13 Oktober dari <https://bit.ly/3pw6GHa>
- Sarafino E., P & Timothy W., S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction* (ed ke-7). John Willey
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Riset Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Graha
- Siokal, B., Patmawati, H., & Sudarman. (2017). *Falsafah dan teori dalam keperawatan berdasarkan kurikulum terbaru AIPNI 2015*. Jakarta: CV. Trans Info Media Ilmu.
- Statista. (2019). Leading countries worldwide based on stress experienced in the previous day in 2018. Diakses dari <https://bit.ly/38sEJJA>
- Sugiono. (2017). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Alfabeta, CV
- Taylor S., E. (2012). *Health psychology*. McGraw-Hill Education
- Tendean, A. F. (2020). STRESS AND COPING MECHANISM AMONG PROFESIONERS STUDENTS UNIVERSITAS KLABAT. *Nutrix Journal*, 4(1), 54. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.424>
- Tjin W. (2019). Stres. Diakses 13 Oktober 2020 dari <https://bit.ly/3eY5Myk>
- Wahyu I., W. (2017). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa SI Keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKES ICME Jombang tahun 2017. *Jurnal Repository*



Yosi, K. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Negri Jakarta. *Jurnal Reposotory*