

**Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan
Skripsi di UIN Walisongo Semarang**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)**

Psikologi (S.Psi)



Annisa Umi Latifah

1507016065

PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

**Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang
Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)**

Psikologi (S.Psi)



Annisa Umi Latifah

1507016065

PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 24 Juni 2022



Annisa Umi Latifah

1507016065



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul: HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Annisa Umi Latifah
NIM : 1507016065
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 5 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198805032016012901

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji IV

Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

NOTA PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : ANNISA UMI LATIFAH

NIM : 15070160615

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si

NIP 197711022006042004

Semarang, 25 Juni 2022

Yang Bersangkutan

Annisa Umi Latifah

NIM.1507016065



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

NOTA PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : ANNISA UMI LATIFAH

NIM : 1507016065

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lainatul Mudzkiyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Semarang, 25 Juni 2022
Yang bersangkutan

Annisa Umi Latifah
NIM. 1507016065

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 84 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengampilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode *product moment pearson*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.005$. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kata kunci : dukungan sosial, stres.

MOTTO

حَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain.” (Hadits Riwayat ath-Thabrani)

The best of people are those who are most beneficial to others

최고의 사람들은 다른 사람들에게 가장 유익한 사람들입니다.

choegoui salamdeul-eun daleun salamdeul-ege gajang yuighan salamdeul-ibnida.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

Kepada Allah SWT, segala sembah dan sujudku atas segala kesempatan, kemudahan serta petunjuk yang telah diberikan kepadaku sampai detik ini, sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini pada waktu yang tepat. Sholawat serta salam tak lupa selalu tucurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW semoga kelak kita mendapat syafaat di Yaumul Qiyamah nanti, Aamiin.

Terimakasih kepada manusia-manusia yang sangat aku kasih dan sayangi :

1. Terimakasih kepada Annisa Umi Latifah atau diriku sendiri. Terimakasih karena tetap berjuang melawan segala rintangan untuk menyelesaikan tugas akhir dari perkuliahan ini. Tetaplah menjadi pribadi yang selalu berfikir positif.
2. Keluarga saya, terutama untuk bapak Sarbiman (alm) yang selalu menjadi pendukung nomer satu dalam hal pendidikan. Untuk ibu Purwanti, terimakasih telah menjadi orangtua yang percaya kepada anakmu dan tak pernah luput mendoakanku. Tak lupa untuk ketiga saudara laki-lakiku, mas Taufiq, Anas, Ilham, terimakasih telah menjadi saudara yang supportif, yang tidak merepotkan, dan menjadi saudara yang seringkali memicu diriku untuk menjadi lebih baik lagi seperti kalian. I Love You all ☺
3. Teman-teman seperjuangan di Siblarak, terimakasih karena di tempat ini aku bisa menjadi diriku dengan versi yang lebih baik, Annisa yang lebih percaya diri, berani berbicara di depan umum, belajar banyak hal tentang kehidupan yang sebenarnya.
4. Last but not least, terimakasih untuk EXO. Terimakasih untuk karya-karya kalian yang menemani hari-hariku, terimakasih karena menjadi panutan dalam pendidikanku. Semoga kita bisa bertemu di konser entah dimanapun itu nanti. We are One, EXO saranghaja.

TERIMAKASIH

TRANSLITERASI

Huruf Arab	Huruf Latin	Keterangan
ا		tidak dilambangkan
ب	B	Be
ت	T	Te
ث	Th	te dan ha
ج	J	Je
ح	ḥ	ha dengan titik bawah
خ	kh	ka dan ha
د	D	De
ذ	dh	de dan ha
ر	r	Er
ز	Z	Zet
س	S	Es
ش	sh	es dan ha
ص	Ṣ	es dengan titik bawah
ض	ḍ	de dengan titik bawah
ط	ṭ	te dengan titik bawah
ظ	Ẓ	zet dengan titik bawah
ع	‘	koma terbalik di atas hadap kanan
غ	gh	ge dan ha
ف	f	Ef
ق	q	Qo
ك	k	ka
ل	l	el
م	m	em
ن	n	en
و	w	we
هـ	h	ha
ء	'	apostrop
ي	y	Ya

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayahnya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **”Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang”** guna menyelesaikan program studi S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Pada kesempatan kali ini dengan penuh hormat dan segala kerendahan hati peneliti haturkan banyak terimakasih kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag..
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag.
3. Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Nikmah Rochmawati M,Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi.
4. Bapak Dr. H. Darmu'in, M.Ag selaku dosen wali.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah M.Psi. selaku Pembimbing.
6. Teman-teman Psikologi angkatan 2015
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah membantu dalam penelitian ini.

Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya untuk peneliti sendiri. Amin

Semarang, 24 Juni 2022

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
TRANSLITERASI.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	4
D. Keaslian Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres	8
B. Dukungan Sosial	21
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres	29
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	37
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Subjek Penelitian	42
B. Hasil Uji Asumsi	44
C. Hasil Analisis Data.....	45

D. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 4.1 Karakteristik responden</u>	42
<u>Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif</u>	43
<u>Tabel 4.3 Kategorisasi Skor dukungan sosial</u>	43
<u>Tabel 4.4 Distribusi Subjek Penelitian Variabel Dukungan Sosial</u>	43
<u>Tabel 4.5 Kategori <i>Skor Stress</i></u>	44
<u>Tabel 4.6 Distribusi Subjek Penelitian Variabel tingkat stres</u>	44
<u>Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas</u>	45
<u>Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas</u>	45
<u>Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi</u>	46
<u>Tabel 4.10 Pedoman interpretasi koefisien korelasi</u>	46

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1 Skala Penelitian</u>	54
<u>Lampiran 2 Tabulasi Jawaban Responden</u>	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan penerus yang melanjutkan tongkat estafet kepemimpinan bangsa di masa mendatang. Mahasiswa adalah kaum terpelajar yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, atau universitas (Ensiklopedia Wikipedia, 2019). Salah satu tujuan mahasiswa kuliah adalah untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Syarat untuk mendapatkan gelar di perguruan tinggi adalah dengan mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi.

Skripsi dan tugas akhir memiliki kesamaan dan perbedaan. Keduanya sama-sama golongan karya tulis ilmiah yang berlandaskan pada masalah yang ditemui di lapangan serta wajib diselesaikan setiap mahasiswa meliputi semua program studi yang ada di kampus dengan berbantuan bimbingan oleh dosen pembimbing dan dikerjakan berdasarkan kaidah-kaidah penulisan yang ditetapkan oleh pihak fakultas dan universitas atau perguruan tinggi. Pembedanya terletak pada sasaran yang dituju. Skripsi mengacu pada sebutan karya tulis ilmiah yang harus disiapkan oleh mahasiswa yang mengambil S1, sedangkan tugas akhir mengacu pada sebutan karya tulis ilmiah yang harus disiapkan oleh mahasiswa yang mengambil D1 hingga DIV (Ensiklopedia Wikipedia, 2019)

Tugas akhir maupun skripsi perlu untuk diselesaikan dalam tenggat waktu yang ditentukan. Jika seorang mahasiswa lalai dalam memanfaatkan waktu menyelesaikan tugas akhir maupun skripsi maka konsekuensi yang akan dihadapi mahasiswa tersebut adalah telat untuk wisuda, terpaksa membayar UKT periode semester berikutnya, tertinggal dari teman-teman yang lain, hingga potensi *drop out* dari kampus. Berdasarkan pengakuan kebanyakan mahasiswa menjumpai kesulitan lebih besar dalam pengerjaan tugas akhir maupun skripsi dibandingkan tugas kuliah biasa hingga tidak sedikit mahasiswa yang stress berat dan memilih untuk tidak melanjutkan revisi tugas akhir maupun skripsi.

Stres saat penyusunan tugas akhir maupun skripsi diakibatkan guncangan saraf dan penurunan optimisme selama menulis esai oleh kendala kurangnya keinginan untuk mencoba (Sari dalam Fadillah, 2013:3). Oleh karena itu, menulis tugas akhir maupun skripsi selalu dipandang negatif sebagai tugas yang sangat sulit bagi mahasiswa. Ketika seseorang mahasiswa dihadapkan pada stress, menyebabkan pengaruh pada fisik, psikologis hingga perubahan perilaku yang berbeda-beda tergantung pada tingkat stress yang dialaminya.

Penelitian oleh Finda Khamelina dengan judul *Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswi D Iv Bidan Pendidik Di Stikes Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*, menunjukkan bahwa stres responden karena mahasiswa menghadapi banyak

kesulitan dan hambatan dalam menulis esai mereka, membuat mereka stres bagi mahasiswa tersebut, baik internal maupun eksternal. Stresor internal yang dihadapi mahasiswa disertai, seperti kesulitan memperoleh referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi berulang, kesulitan menemukan topik, judul, sampel, dan alat ukur disertai. Sementara itu, terdapat sumber tekanan dari luar, seperti dana yang terbatas, dosen yang sibuk dan sulit ditemukan, waktu feedback yang lama dari dosen, kurangnya konsultasi dengan dosen saat menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.

Alvin (2007:10) mengemukakan stres dalam belajar merupakan kondisi stres problematik yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan sekolah, misalnya deadline tugas, pra-ujian, atau dalam hal ini skripsi. Slamet dan Markam (2008:35) memandang stres sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasakan beban yang tidak sebanding dengan kemampuannya untuk mengatasinya. Menurut Lazarus (dalam Lumonga, 2009: 17), stres merupakan reaksi individu terhadap lingkungan yang menilai sesuatu sebagai beban atau di luar kemampuannya dan mengancam kesejahteraannya. Menurut Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti, 2008:34), seseorang yang sulit dan mudah dalam mengelola stress sebab kemampuan beradaptasi yang baik dengan lingkungannya.

Stres adalah salah satu dari sekian banyak masalah besar yang ditemui mahasiswa. Menurut Student Minds berjudul “Mayor Challenges to Student Mental Health” (2014), stres masuk pada 10 besar dengan urutan kedua tantangan mahasiswa berkaitan kesehatan jiwa. Jika tidak ditanggulangi sebaik-baiknya, maka akan berimbas pada kesehatan jiwa lainnya seperti gangguan depresi, gangguan perfeksionisme, obsesif-kompulsif, dan sebagainya.

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa UIN Walisongo menunjukkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengalami gejala stres, seperti mudah gelisah ketika memikirkan diterima atau tidaknya proposal, gugup menghadapi dosen pembimbing, gugup, sulit berkonsentrasi, dan mental cepat lelah, dan beberapa mahasiswa mengalami masalah susah tidur.

Jumiah, mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2015 mengalami beberapa indikator stres karena merasa kesulitan saat mengerjakan skripsi. Jumiah juga mengungkapkan bahwa syarat-syarat yang harus dilengkapi untuk dapat mengajukan ujian skripsi membuatnya takut dan kepikiran.

Alwiyah, mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2016 mengaku mengalami beberapa indikator stres karena kesulitan mengerjakan skripsi. Alwi mengaku kurang memahami metode penelitian dengan baik. Alwiyah juga mengatakan bahwa dirinya semakin stres karena tuntutan keluarga untuk segera menyelesaikan kuliahnya atau dia akan dinikahkan jika tidak segera lulus kuliah.

Miftah, mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2017 juga mengaku measakan beberapa indikator stres saat mengerjakan skripsi. Miftah mengaku kesulitan untuk menghubungi dosen pembimbingnya. Miftah juga mengatakan bahwa dosen pembimbingnya memerlukan waktu yang lama untuk merevisi penelitiannya.

Menurut Kring dkk (2007:193) efek buruk stress dapat dihindari dengan dukungan sosial. Adanya dukungan sosial sangat berkontribusi signifikan mengurangi efek negatif stress, sesuai dengan yang ditegaskan oleh Smet (1994:130) bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah dengan mencari dukungan sosial. Karena manusia adalah entitas sosial yang membutuhkan orang lain sepanjang hayatnya sebagai pelengkap hidup juga pemberi pertolongan saat manusia lainnya dalam keadaan sulit. Jika seseorang mengalami keadaan sulit maka perlu dorongan sosial dari orang-orang sekitar. Cobb mendefinisikan bahwa, "*Social support as information that leads an individual to believe he or she is cared for love, esteemed, valued, and part of a network of mutual communication and obligation*" (Allyn dan Bacon, 1991:285). Pengertian Cobb tersebut bahwa dukungan sosial merupakan segala tindakan yang didasari atas rasa penuh perhatian pada orang lain, mengormati orang lain, menghargai orang lain, dan mengakui orang lain adalah bagian dari suatu bagian dirinya. Maka definisi Cobb tersebut disimpulkan bahwa seseorang telah mendapat dukungan sosial jika telah mendapat komunikasi dengan rasa peduli serta hormat pada segala hal yang menimpa dirinya.

Taylor menambahkan bahwa, "*Social support is the resources we receive from other people or groups, often in the form of comfort, caring, or help*"(Nairne, 2009:535). Taylor menganggap bahwa seseorang yang telah mendapat dukungan sosial akan merasakan kenyamanan, kepedulian, dan pertolongan orang lain atas segala sesuatu yang menimpanya. Bentuk dorongan sosial diwujudkan dalam aksi nyata, bukan hanya sekedar merasa simpati kepada orang lain, seperti yang diungkapkan oleh Gottlieb bahwa bentuk dorongan sosial yaitu Informasi verbal atau non-verbal berupa saran, serta bantuan aksi yang nyata yang diberikan oleh orang yang mengenal subjek di dalam lingkungan sosialnya sehingga berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Gottlieb, dalam Smet 1994:135).

Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami stres khususnya saat mengerjakan skripsi. Tekanan atau stres dapat diminimalisir dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan dukungan sosial yang diterima. Berdasarkan kasus diatas menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1 Tujuan

Berlandaskan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas maka disusunlah tujuan riset yaitu agar dapat diketahuinya apakah hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

2 Manfaat

Beberapa manfaat penelitian ini dibagi atas dua yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan memberikan sumbangan terhadap keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dalam mengembangkan ilmu di bidang tersebut.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Sebagai rujukan agar memahami pentingnya dukungan sosial agar mencegah terjadinya stres saat mengerjakan skripsi.

2) Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk membuat kebijakan yang berkaitan dengan stres mahasiswa atau berkaitan dengan skripsi.

D. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari pengulangan kesimpulan orang lain tentang masalah yang sama, baik dalam tesis atau dalam bentuk yang berbeda, penulis dalam pembahasan ini akan menggambarkan hubungan antara masalah yang telah penulis bahas, tinjauan dan penelitian sebelumnya yang relevan. Secara khusus penelitian terhadap :

1. ZF Maufari, TU Soleha, Fitria Saftarina, JMC Siagian (2014) dengan judul : *Perbedaan Tingkat Stress antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif-analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian tersebut yaitu 184 mahasiswa yang terdiri atas 92 mahasiswa baru dan 92 mahasiswa tingkat dua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Instrument yang digunakan untuk mengukur stres adalah Perceived Stress Scale (PSS-10). Pada kalangan mahasiswa baru, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa baru terdapat 4 mahasiswa (4,3%) stres ringan, 66

mahasiswa (71,7%) stress sedang, dan 22 mahasiswa (23,9%) stres berat. Diantara mahasiswa tingkat dua, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa, 10 mahasiswa (10,9%) mengalami stres ringan, 71 mahasiswa (77,2%) mengalami stres sedang, dan 11 mahasiswa (12%) mengalami stres berat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan 1 variabel, sedangkan pada penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu dukungan sosial dan stres. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel stres.

2. ID Fibrianti (2009) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dengan judul : *Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah subyek sebanyak 42 mahasiswa, yang diperoleh melalui teknik proportional sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,372 dengan $p=0,015$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan variabel prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel stres. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel dukungan sosial dan subyek yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Gema Agung dan MS Budiani (2013) mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, dengan judul : *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self-eficacy dengan Tingkat Stress Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 34 mahasiswa di fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya pada angkatan 2008. subyek dalam penelitian ini diseleksi menggunakan teknik purposive sampling dan data dianalisis menggunakan teknik Regresi Berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres, Kecerdasan emosi memiliki hubungan yang tidak signifikan dan negatif dengan Tingkat Stres, selanjutnya Self Efficacy memiliki hubungan yang signifikan dan negatif

dengan Perilaku Agresi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan variabel Kecerdasan Emosi dan Self-efficacy, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel stress dan subyek yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

4. DW Ningrum (2011) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta, dengan judul : *Hubungan antara Optimisme dan Coping Stress pada Mahasiswa EUE yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jenis Penelitian ini bersifat kuantitatif noneksperimental, dengan menggunakan metode statistik korelasional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah populasi 546 mahasiswa yang kemudian diambil menjadi 80 sampel. Analisis data untuk uji validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment, dan uji reliabilitasnya menggunakan Cronbach-Alpha, dengan perolehan koefisien 0.944 pada optimisme. Sedangkan perolehan koefisien coping stress sebesar 0.863. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan optimisme rendah dan coping stress yang rendah pula. Analisis statistic menggunakan korelasi Gamma, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.987 dengan $p=0.000<0.01$. Dengan demikian terdapat hubungan positif tinggi dan signifikan antara optimism dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan variabel optimisme dan coping stress, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial dan stres. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subyek yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
5. MAW Saputri, ES Indrawati (2011) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan judul : *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian adalah 35 kelayan Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah yang berusia 60 tahun ke atas, dengan masa tinggal di panti tersebut setidaknya selama satu tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala, yaitu skala depresi dengan 34 aitem sahih ($\alpha = 0,928$) dan 36 aitem sahih ($\alpha = 0,972$) pada skala dukungan sosial. Berdasarkan analisis data dengan regresi sederhana, dihasilkan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dengan $r_{xy} = -0,487$ berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi. Efektifitas regresi sebesar 0,237 artinya depresi 23,7% ditentukan oleh dukungan sosial. Sedangkan 76,3% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi pada lansia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah tinggi, dan dukungan sosialnya rendah. Tingkat

kontribusi efektif dukungan sosial terhadap depresi pada lansia yang tinggal di panti jompo adalah 23,7%. Keadaan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial efektif dalam mengurangi depresi pada lansia yang tinggal di panti jompo. Sebanyak 76,3% faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian diperkirakan berperan dalam depresi, yaitu pengalaman hidup, tingkat religiusitas, faktor kepribadian, tingkat kesehatan, dan harga diri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel depresi dengan subjek lansia yang tinggal di panti wreda, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel stres. Sedangkan persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel dukungan sosial.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Setiap hari setiap umat manusia hidup dengan merasakan berbagai macam stres. Dengan kata lain, selama kita hidup stress tidak dapat dihindarkan. Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita merasakan sempitnya waktu, rasa tertekan karena pekerjaan begitu banyak dan seperti tak pernah selesai, belum lagi urusan hubungan kita dengan orang lain yang mungkin tidak sebagaimana yang kita harapkan. Perbedaan pendapat, harapan yang tak terpenuhi, perdebatan atau bahkan saling menjatuhkan kerap kali membuat kita merasa sangat tertekan.

Baik itu pekerjaan kantoran, pekerja lepas, ibu rumah tangga, pelajar, atau orang tua semuanya merasakan stress dalam kehidupan masing-masing. Tidak ada pengecualian soal ini. Umumnya seseorang berbeda satu dengan yang lain, karena setiap orang unik. Misalnya secara genetis kita memiliki warna rambut yang berbeda, warna mata dan kulit yang berbeda, potensi untuk memiliki penyakit kita yang berbeda-beda. Dalam hampir setiap permasalahan, pemikiran, humor, kesenangan bahwa akan cara memilih pasangan hidup kita memiliki perbedaan dengan orang lain. Demikian pula dalam hal kemampuan untuk menerima tekanan, kita berbeda satu dengan yang lain. Riset menunjukkan bahwa tekanan dan stres memiliki perbedaan yang mendasar. Seseorang mengalami tekanan ia belum tentu mengalami stres, sedangkan orang yang stres umumnya disebabkan karena tekanan.

Bicara stres kita cenderung langsung membayangkan hal-hal yang bersifat psikis seperti tekanan pekerjaan atau masalah dalam hubungan manusia, namun rasa sakit, rasa gatal, kurang tidur, rasa lelah, perut lapar, haus, panas, dan dingin juga merupakan stress. Seperti yang diungkapkan Makmuri Muchlas (2008:495-496) bahwa stres adalah tekanan hidup, ketegangan psikis, fisik, mental maupun emosi yang sering dirasakan individu dalam hidupnya.

Segala rasa yang kurang menyenangkan yang terjadi terhadap psikis dan fisik yang dirasakan otak dinamakan dengan stres. Jadi, orang yang setiap harinya sibuk atau yang memiliki masalah sudah barang tentu akan merasakan stres, namun orang yang sepertinya tidak memiliki kaitan dengan stress seperti orang yang santai, orang yang hidupnya penuh kebahagiaan sampai-sampai membuat iri orang lainpun semuanya pasti pernah merasakan stress hanya dengan menjalani hidupnya.

Stres menurut Vincent Cornelli (dalam Amiruddin, 2021:7) adalah segala gangguan pada fisik dan psikis yang dikarenakan pengaruh tuntutan hidup. Menurut Santrock (2003:557) stres yaitu respon seseorang atas kondisi maupun kejadian pemicu stres (stresor), seperti

kesenjangan realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Akibat kesenjangan tersebut menuntut diri untuk berbuat sesuai dengan idealita meskipun itu adalah hal yang sulit.

Stress memicu rasa tidak menyenangkan sebab masalah yang diluar kendalinya. Stres dapat terjadi apabila seseorang dihadapkan pada peristiwa yang mengancam kesehatan tubuh maupun mentalnya, peristiwa itu dapat disebut dengan stresor, sedangkan reaksi seseorang pada peristiwa itu disebut respon stres (Atkinson dkk, 2005:42).

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria, 2006:89) mengemukakan stres sebagai:

“as any event in wich environtmental demands and / or internal demands (physiological/psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her issues system, or the social system of wich one is part”

Definisi yang kemukakan oleh Lazarus dan Folkman dapat disebutkan bahwa stres adalah segala hal yang mengganggu fisik dan mental seseorang hingga merasa terganggu yang disebabkan oleh tekanan internal yang membebani individu dan menuntut untuk segera menyelesaikan hal yang di luar kemampuan individu tersebut.

Menurut Lazarus dalam konsep stres transaksional, stres adalah suatu persepsi hubungan yang tidak disebut sebagai suatu rangsangan yang khusus dari luar maupun disebut sebagai bentuk fisik, tingkah laku atau tindakan diri sendiri (Lazarus & Folkman dalam Safaria, 2006:90). Lazarus & Folkman (1986 dalam Rahman, 2013:23) menegaskan kembali bahwa secara psikologi stres berhubungan terhadap lingkungan, individu melihatnya sebagai suatu hal yang utama untuk ketentraman dan permintaan tersebut memberatkan atau melampaui kemampuan coping individu. Stres digambarkan dengan suatu proses interaksional dimana stres dipersepsikan menjadi proses interaksi atau bisa disebut juga dengan suatu kaitan antara seseorang dengan lingkungannya.

Dari beberapa pendapat para pakar di atas, bisa disimpulkan bahwa pengertian stres adalah suatu keadaan psikologis seseorang yang tidak tenang, tidak senang dan mempunyai banyak tekanan baik tekanan internal maupun eskternal yang menyebabkan stres, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan.

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Hardjana (1994 dalam Arum, 2018:13-15) terdapat beberapa aspek stres diantaranya:

a. Aspek Emosional

Ketika stres maka kestabilan emosi individu akan tidak stabil yang menyebabkan individu akan mudah marah, mudah cemas, mudah gugup, mudah tersinggung, mudah merasa rendah diri, mudah sedih dan merasa depresi.

b. Aspek Intelektual

Stres dapat mempengaruhi fungsi berpikir, citra psikis, konsentrasi, dan memori seseorang. Kondisi stres dapat mengakibatkan kecemasan dan harga diri yang negatif. Citra psikis didefinisikan sebagai citra diri yang kalah dan tidak mampu yang sering mendominasi kesadaran seseorang yang mengalami stres.

Konsentrasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk fokus terhadap suatu stimulus tertentu dan mengabaikan rangsangan lain yang tidak terkait. Seseorang yang sedang mengalami stress akan mengalami penurunan kemampuan untuk focus, yang pada akhirnya akan menurunkan performa kerja dan kemampuan pemecahan masalah. Ingatan seseorang yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal tersebut dikarenakan terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan memori-memori jangka pendek dengan jangka panjang.

c. Aspek Fisiologis

Seseorang yang stress memberikan reaksi tidak menyenangkan pada tubuh seperti sakit kepala, nyeri otot, turunnya gairah seks, gampang lelah hingga merasa mual.

d. Aspek Interpersonal

Stres bukan hanya akibat penyakit yang diderita tubuh, tetapi sebagai ungkapan bahwa seseorang tidak bisa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Lazarus (1984 dalam Defty, 2020:15-17) membagi aspek-aspek stres ke dalam 4 jenis:

a. Aspek Kognitif

Terdapat beberapa reaksi kognitif mengenai stres yaitu hasil proses appraisal, seperti terdapat keyakinan terhadap ancaman atau bahaya yang terdapat pada suatu peristiwa dengan penyebabnya. Respon kognitif juga meliputi respon stres tidak sadar seperti terdapat jarak, tidak adanya konsentrasi, kendala penampilan terhadap pekerjaan kognitif, pikiran yang mengganggu terus menerus dan tidak normal. Dalam bentuk kognitif terdapat simptom stres yang meliputi pemikiran obsesif dan tidak adanya konsentrasi.

b. Aspek fisiologis

Dalam keadaan stres, tubuh bekerja menghadapi stres tersebut. Hati memproduksi glukosa yang banyak digunakan untuk membaluri otot, hormon yang keluar digunakan untuk meningkatkan perubahan lemak dan protein sehingga berubah menjadi gula. Peningkatan metabolisme tubuh bertujuan untuk persiapan energi dari kegiatan fisik. Selain itu terdapat peningkatan pada denyut jantung, tekanan darah dan pernafasan serta otot-otot menjadi tegang. Dalam keadaan yang sama, kegiatan yang tidak diperlukan seperti pengurangan digestif, saliva dan lender mengering. Ini menjadi pengganti untuk meningkatkan kualitas udara yang dihirup. Respon respon tersebut adalah hasil dari aktifitas sistem tubuh ketika stres.

c. Aspek Emosional

Penilaian kognitif terhadap lingkungan yang berhubungan dengan kebutuhan, tujuan, tumpuan atau perhatian adalah suatu hal penentu tentang bagaimana reaksi emosi dari seseorang (Lazarus, 1982). Menurut Lazarus Folkman (1984) terdapat beberapa emosi negatif meliputi cemas, depresi dan marah. Ini merupakan tanda jika orang tersebut melihat situasi sebagai suatu hal yang dapat menyebabkan stres dan merasakan luka atau merasa rugi. Dengan kata lain situasi ini akan menimbulkan bahaya tentang sesuatu yang bisa menyakiti atau membebani orang tersebut.

d. Aspek tingkah laku

Reaksi tingkah laku memunculkan suatu tindakan baru sebagai cara seseorang untuk menghilangkan keadaan stres yang dirasakannya. Tindakan yang muncul seperti merokok, makan yang sedikit atau banyak, olahraga yang berlebihan, pemakaian alkohol atau obat terlarang. Reaksi tingkah laku berdasarkan yang dihadapi oleh stressor, perilaku melawan stressor dengan cara langsung dan menjauhkan diri dari bahaya adalah dua reaksi yang melebihi batas.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011 dalam Arum, 2018:15) terdapat dua aspek dalam stres, yaitu:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditimbulkan stres dapat berupa jantung berdetak kencang, nafas terasa berat atau cepat, mulut terasa kering, anggota tubuh terasa gemetar, suara menjadi serak, perut menjadi melilit, nyeri kepala seperti timpa benda, berkeringat, gerah.

b. Gejala Psikis

Kecemasan, keresahan, kegelisahan, kesedihan, depresi, ketidakpercayaan, fobia, kebingungan, kesalahpahaman, agresi, ketidakstabilan, lekas marah, panik, takut, terlalu berhati-hati.

Menurut Everly dan Giardano (dalam Arum, 2018:15-16), ada beberapa aspek stres, yaitu:

a. Mood

Perasaan yang menekan dan menguasai individu, sampai-sampai individu tersebut tidak mampu mengatasinya.

b. Otot Rangka

Respon fisiologis terhadap stres yang berlebihan dan tidak terkontrol.

c. Organ dalam tubuh

Keadaan fisiologis seseorang yang meliputi rasa lapar, haus, nyeri, stres, dan keringat dingin ketika seseorang tersebut tidak mampu mengatasi kondisi yang stres.

Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisiologis dan aspek psikologis. Aspek psikologis yang terjadi ketika stres seperti sakit kepala, rasa lapar, jantung berdetak cepat, nafas tidak teratur, keringat dingin, dan lain-lain. Sedangkan aspek psikologis yang terjadi ketika stres seperti mood yang berubah-ubah, cemas, gelisah, mudah marah, takut, dan lain-lain.

3. Jenis-jenis Stres

Menurut APA ada tiga jenis stres yaitu episodik, akut, dan kronis. Masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda-beda, gejala, durasi dan pendekatan pengobatannya. Pengelolaan stres adalah rumit karena masing-masing dari tiga jenis stres yang berbeda dapat hadir secara tunggal, berulang, rumit, atau kronis. Oleh karena itu mereka perlu intervensi perawatan sesuai dengan tingkat perbedaannya masing-masing, manajemen, dan pengobatan psikologis karena sifat lingkungan orang tersebut juga berbeda-beda, gaya hidup, riwayat perkembangan, mengatasi sumber daya, dan kepribadian.

a. Stres akut

Stres akut adalah jenis stres yang memiliki jangka pendek, bentuk kejadian stres ini lebih biasa. Stres ini berkembang pada saat orang meninjau tekanan dari peristiwa yang baru terjadi atau menemui hambatan yang akan terjadi di waktu dekat. Stres akut paling sering disebabkan oleh pemikiran raktif. Pikiran negatif tentang situasi atau peristiwa yang baru saja terjadi atau situasi mendatang, peristiwa, atau tuntutan hidup dalam waktu dekat.

Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa stres tentang argumen baru-baru ini atau batas waktu atas pekerjaan atau hal lain. Namun stres akan berkurang jika seseorang menyelesaikan masalah argumen tersebut dengan baik atau menyelesaikan tugas-tugas pada tenggat waktu yang sudah disediakan.

Stres akut sering muncul dan cenderung memiliki solusi yang jelas dan segera. Bahkan dengan tantangan yang lebih sulit yang dihadapi seseorang ada kemungkinan cara untuk keluar dari situasi tersebut dengan segera juga. Stres akut tidak menimbulkan gejala jangka panjang, seperti stres kronis. Namun jika stres akut terjadi berulang-ulang dan berlangsung lama dapat berubah menjadi stres kronis dan berbahaya.

b. Episod stres akut

Orang yang sering mengalami stres akut, atau hidupnya sering memicu datangnya stres, ia memiliki episod stres akut. Individu yang sering menderita stres akut sering menjalani kekacauan dan krisis. Mereka selalu terburu-buru dan merasa tertekan. Mereka mengambil banyak tanggung jawab dan biasanya tidak bisa tetap terorganisir dengan begitu banyak tuntutan waktu. Individu ini terus menerus berada dalam cengraman stres akut.

c. Stres kronik

Stres kronik adalah jenis stres paling berbahaya. Jika stres kronik tidak bisa diobati dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat secara signifikan dan sering dapat merusak kesehatan fisik dan bahkan kesehatan mental yang sangat buruk. Stres seperti ini akan berkembang dalam jangka waktu yang lama dan lebih berbahaya. Sebagai contoh kemiskinan dalam jangka waktu yang panjang, penyalahgunaan yang berulang dalam bentuk apapun, pengangguran, keluarga yang disfungsi, lingkungan kerja yang buruk, dan lain-lain. Hal ini terjadi ketika seseorang dapat melihat ada cara untuk menghindari stres mereka dan berhenti mencari solusi.

Quick dan Quick (1984 dalam Waluyo, 2009:161) membagi stres menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Eustres, merupakan respon stres sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).
- b. Distres, sebagai akibat dari respon stres yang tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak).

Selye (1993 dalam Purwaningsih, 2018:43) mengemukakan bahwa stres terbagi dari empat kategori yaitu :

- a. *Over stress* atau stres yang berlebihan ; yaitu stres yang terjadi ketika stres yang dihadapi seseorang melebihi ambang daya tahan seseorang terhadap stres.
- b. *Understress* atau reksi berlebihan; yaitu stres yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa sesuatu yang dilakukannya tidak mencerminkan siapa dirinya dan menimbulkan kebosanan.
- c. *Badstress* atau kecemasan yang buruk; yaitu stres yang disebabkan oleh peristiwa yang tidak menyenangkan.

d. *Goodstres* atau ketegangan yang baik; yaitu stres yang disebabkan oleh pengalaman positif.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis stres yaitu *over stress* atau stres yang berlebihan, *understress* atau reaksi yang berlebihan, *badstress* atau kecemasan yang buruk, dan *godstress* atau ketegangan yang baik. Jenis-jenis stres juga dapat terjadi akibat respon stres sehat atau disebut eustres dan distres sebagai akibat dari respon stres yang tidak sehat.

4. Gejala-gejala Stres

Menurut Selye (dalam Siska, 2011:16-17) manusia diciptakan dengan beberapa unsur kehidupan meliputi roh, tubuh, spiritual, dan materi. Stres tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga mempengaruhi segala unsur kehidupan dengan menampilkan gejala-gejala yang beraneka ragam setiap individu yaitu sebagai berikut :

- a. Gejala fisik: menyebabkan sensasi tidak nyaman pada salah satu atau beberapa bagian tubuh seperti sensasi kepala berdenyut, pandangan berputar-putar, pening, tidur tidak teratur, kesulitan tidur, punggung nyeri di bagian bawah, gangguan buang air besar, radang usus, gatal kulit, pada leher serta bahu terasa sakit, gangguan pencernaan, darah tinggi atau serangan jantung, berkeringat, tidak nafsu makan, mudah capek, dan sering ceroboh saat bekerja.
- b. Gejala emosional: tidak mudah tenang, mudah sedih, mood tidak konsisten dengan cepat, merasa gugup, turunnya harga diri, terlalu sensitif, gampang marah ke siapa saja, menyerang orang lain, dan habisnya sumberdaya mental (burn out)
- c. Gejala intelektual: sulit berkonsentrasi, susah menentukan keputusan, gampang melupakan sesuatu, kacaunya pikiran, turunnya kemampuan mengingat, suka melamun, tidak bisa diberi humor, prestasi kerja turun hingga sering ceroboh saat bekerja.
- d. Gejala hubungan interpersonal: tidak mempercayai orang lain sekalipun apa yang diucapkan benar, menyalahkan orang lain, sering tidak menepi janji, lebih suka mengkritik orang lain, menghujat secara verbal, sikap agresif dan tanggung jawab diri.

Menurut Anies (2005:142), tanda-tanda gejala stres dapat berupa:

- a. Tanda pada psikologis, berupa stres, seringkali menjadi ancaman bagi kesejahteraan keselamatan dan kesehatan.
- b. Tanda pada fisik, berupa detak jantung dan tekanan darah yang tinggi, sakit kepala, dan mual. Dalam batas tertentu akan menimbulkan sensasi kepala berdenyut, pandangan berputar-putar, pening, tidur tidak teratur, kesulitan tidur, punggung nyeri di bagian bawah, gangguan buang air besar, radang usus, gatal kulit, pada leher serta bahu terasa

sakit, gangguan pencernaan, darah tinggi atau serangan jantung, berkeringat, tidak nafsu makan, mudah capek, dan sering ceroboh saat bekerja

- c. Tanda pada perilaku, berupa menyalahkan orang lain, sering tidak menepati janji, lebih suka mengkritik orang lain, menghujat secara verbal, sikap agresif dan tanggung jawab diri..

Menurut Pandji Anoraga (2005:107-108), Gejala stres dikategorikan ringan, sedang, dan berat:

- a. Gejala ringan sampai sedang adalah:
 - 1) Gejala fisik: Sakit kepala, keringat dingin, mengantuk, susah tidur, punggung kaku, demam atau nyeri dada, kehilangan nafsu makan, mual, muntah, kejang-kejang, pingsan, dan lain-lain.
 - 2) Gejala emosional: Pelupa, konsentrasi yang buruk, kesulitan membuat keputusan, kecemasan, frustrasi, menangis sederhana, bersemangat dan putus asa.
 - 3) Gejala sosial: Banyak merokok, minum alkohol, makan, meninggalkan hubungan sosial, dan berdiskusi singkat.
- b. Gejala stres berat yang dapat menyebabkan kematian, kegilaan, dan kehilangan kontak dengan masyarakat.

Dari beberapa pendapat pakar di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tanda-tanda stres yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan fisik, mental dan sosial. Efek langsung dari stres tidak tampak namun banyak orang yang segera menyadarinya. Stres bisa juga muncul sehari-hari, berminggu-minggu, berbulan atau setahun yang akan datang (Pandji Anoraga, 2005:109).

5. Faktor-faktor Penyebab Stres

Sumber stres bervariasi pada tiap individu. Hal tersebut dikarenakan tingkat stres yang beragam. Menurut Selye (dalam Siska, 2011:15) stres berasal dari dua faktor:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari orang yang terkena stres seperti penyakit dan konflik
- b. Faktor eksternal, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan seperti lingkungan sekolah terutama faktor lingkungan.

Menurut Nevid, Spencer & Beverly (2005 dalam Siska, 2011:15) penyebab lain dari stres adalah perubahan hidup. Perubahan hidup bisa membuat stres jika perubahan hidup memaksa kita untuk beradaptasi. Perubahan hidup ini bisa menjadi peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Penyebab terjadinya stres dalam psikolinguistik disebut stressor. Stressor dapat bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal stressor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal meliputi kepribadian, keadaan emosi, perilaku, dan kebiasaan. Faktor eksternal adalah faktor alam, lingkungan sosial, keluarga, dan lain-lain (Amin dan Al-Fandi, 2007).

Menurut Smet (1994:130-131) seseorang memberikan respon berbeda terhadap setiap stimulus ekspresi diri, seperti saat seseorang dihadapkan pada rangsangan yang dapat menimbulkan stres. Respon terhadap rangsangan stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Variabel dalam diri individu; meliputi jenis kelamin, usia, tahap kehidupan, leluhur, perangai, kecerdasan, pendidikan, etnis, budaya dan status keuangan.
- b. Ciri-ciri kepribadian; ini termasuk ekstroversi dan introversi, stabilitas emosi umum, kekuatan kepribadian, kontrol kekebalan, dan ketahanan.
- c. Variabel kognitif sosial; termasuk dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial; Dengan kata lain, integrasi persahabatan yang diterima secara sosial dan komunikasi interpersonal.
- e. Strategi koping yaitu serangkaian respons yang mencakup refleksi untuk mengatasi penyebab masalah sehari-hari dan stres yang terkait dengan kebutuhan dan ancaman lingkungan.

Hardjana (dalam Lidiawati, 2011:13) stres disebabkan oleh dua faktor, yaitu:

- a. Faktor pribadi
 - 1) Intelektual, akibat pikiran yang fokus akan hal-hal negatif sehingga tidak dapat rasional dan logis saat berpikir dan mengambil keputusan.
 - 2) Motivasi, tidak adanya hasrat untuk bangkit dari keterpurukan memicu stres yang dialami akan semakin menjadi berat
 - 3) Kepribadian, kepribadian yang labil menyebabkan tidak teguh dalam pendiriannya.
- b. Faktor situasi
 - 1) Lingkungan yang memberikan tekanan yang menuntun usaha yang mendesak dan berat. Hal tersebut melibatkan perubahan hidup, seperti akhir sekolah, mulai bekerja, pernikahan, kelahiran anak pertama, atau peristiwa prematur atau terlambat lainnya.
 - 2) Ambiguitas dalam situasi seperti tempat kerja, fitur yang tidak jelas, tugas yang tidak jelas, tidak ada ukuran kinerja.
 - 3) Tingkat diinginkan (desirability) suatu hal. . Apa yang Anda inginkan lebih ringan daripada apa yang tidak Anda inginkan.

- 4) Kontrol diri, yang mana orang yang memiliki kontrol yang lebih baik cenderung mengalami lebih sedikit stres daripada mereka yang memiliki kontrol yang lebih kecil terhadap hal-hal yang membuat stres.

Dari beberapa pendapat pakar di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penyebab terjadinya stres disebut dengan stressor. Sumber-sumber stres terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dan faktor eksternal atau faktor lingkungan.

6. Tingkatan Stres

Berbeda orang maka berbeda pula persepsi dan respon stres masing-masing orang yang dipengaruhi oleh keyakinan, pengalaman, dan lingkungan dimana individu tersebut tumbuh dan berkembang. Hasil studi literatur, ada lima tingkat stres sebagai berikut:

a. Stres normal

Stres normal selalu dihadapi oleh setiap orang meskipun berada dalam kandungan dan dikategorikan sebagai hal yang wajar karena merupakan olah respon tubuh atas situasi yang dihadapi. Dengan stres ini akan membuat individu lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah respon tubuh dengan memberikan sensasi tidak biasa terutama pada fisik yang berlangsung dalam hitungan waktu yang sebentar dan akan hilang saat kondisi pemicu stres telah dihadapi oleh individu bersangkutan. Tanda-tanda yang ditimbulkan sebagai berikut : sulit saat bernafas (hingga terengah-engah), sulit menelan, perasaan tubuh bergoyah, lemas, banyak berkeringat saat suhu normal dan tidak mengeluarkan keringat ketika selesai melakukan aktivitas, takut tidak berdasar, sadar denyut jantung berdetak kencang, tremor sesaat.

c. Stres sedang

Stres ini menyebabkan tanda-tanda yang berlangsung terasa lebih lama mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Hal sebagai akibat pemicu stres yang masih belum tuntas diatasi oleh individu yang bersangkutan, sehingga mengganggu secara fisik dan psikologis individu tersebut. Contoh pemicu stres adalah adanya perselisihan antara sahabat yang belum menemukan titik terang dan contoh lainnya adalah pengerjaan revisi skripsi yang belum kunjung selesai pada tempo yang disediakan (Psychology Foundation of Australia, 2010).

d. Stres berat

Stres ini menyebabkan tanda-tanda yang berlangsung lebih lama dibandingkan stres sedang mulai dari beberapa beberapa minggu sampai beberapa bulan. Misal kasusnya adalah diskusi terus-menerus dengan guru dan teman, kesulitan keuangan berkelanjutan, dan penyakit fisik jangka panjang. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi risiko stres (Psychology Foundation of Australia, 2010).

e. Stres sangat berat

Stres ini menyebabkan tanda-tanda yang berlangsung lebih lama dibandingkan stres berat mulai dari beberapa beberapa bulan sampai beberapa tahun. Kondisi ini menyebabkan individu perlu penanganan lebih lanjut oleh ahli psikologi agar mendapatkan pengobatan yang sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

Gangguan stres muncul tanpa disadari oleh individu bahwa itu adalah stres yang sudah masuk kategori membutuhkan penanganan lebih lanjut. Amberg (dalam Hawari, 1997:51-53) membagi enam tahapan stres yaitu “Stres tingkat I, Stres tingkat II, Stres tingkat III, Stres tingkat IV, Stres tingkat V, Stres tingkat VI” sebagai berikut :

a. Stres Tingkat I

Tahap ini adalah tingkat stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan emosi seperti kegembiraan, penglihatan yang luas, ketegangan yang berlebihan, dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan lebih dari biasanya, tidak menyadari bahwa ada kekurangan cadangan energi yang nyata.

b. Stres Tingkat II

Pada tahap ini, efek menyenangkan dari stres mulai berkurang, dan ketidaknyamanan terjadi karena kurangnya cadangan energi sepanjang hari. Keluhan yang umum adalah kelelahan saat bangun tidur, kelelahan setelah makan siang, kelelahan sore hari, gangguan pencernaan (masalah usus, perut kembung), takikardia, otot perut punggung dan leher (leher), tidak bisa rileks karena tegang.

c. Stres Tingkat III

Pada tahap ini, gejala kelelahan simtomatik menjadi semakin terlihat. Peningkatan masalah usus (sakit perut, dada terbakar), ketegangan otot, ketegangan meningkat, gangguan tidur (gangguan tidur, sering terbangun dan sulit tidur semalaman), tertidur lagi atau bangun terlalu pagi), seperti mau pingsan (tidak pingsan).

d. Stres Tingkat IV

Tahap ini sulit untuk bertahan hidup sepanjang hari, kehilangan kemampuan untuk mengatasi situasi sosial dan aktivitas sehari-hari yang sulit lainnya, kesulitan tidur yang

meningkat, mimpi yang tegang, sering terbangun di pagi hari, perasaan negative, kehilangan konsentrasi yang signifikan, kecemasan misterius.

e. Stres Tingkat V

Tahap ini lebih serius daripada tahap keempat. Yaitu, kelelahan yang parah, ketidakmampuan untuk melakukan tugas-tugas sederhana, sering mengalami gangguan pencernaan (mulas dan usus), kesulitan buang air besar, atau sebaliknya, kecemasan meningkat, dan panik.

f. Stres Tingkat VI

Fase ini merupakan fase puncak, yang bersifat darurat. Tidak jarang pasien pada tahap ini dirawat di unit perawatan intensif. Gejala pada tahap ini sangat mengerikan dan termasuk palpitasi yang sangat besar yang disebabkan oleh adrenalin, sesak nafas, megap-megap, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tidak mempunyai tenaga untuk hal-hal ringan, pingsan.

Dari beberapa pendapat pakar di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stres terbagi atas beberapa tingkat yaitu stres normal, ringan, sedang, berat, dan stres sangat berat.

7. Penanggulangan Stres

Jika sejak dini telah mempelajari bagaimana cara untuk mengatasi stres, maka kemampuan yang sama juga bisa diterapkan selama hidup. Dengan demikian, individu tersebut akan terhindar dari perasaan sakit hati, penyakit dan biaya. Biasanya semakin berpengalaman atau semakin trampil seseorang pada aktifitas tertentu seperti melakukan presentasi, atau menyelesaikan proyek maka tingkat stres kamu juga akan semakin rendah.

. Penting untuk menyadari bahwa tidak semua stres itu jelek. Merasa gelisah sebelum menghadapi ujian atau wawancara bisa membantu kita tampil lebih baik. Khawatir akan sebuah keputusan bisa membantu kita memikirkan bagaimana keputusan tersebut semestinya. Dan, mengalami hari-hari atau masa-masa sulit bisa membantu kita untuk semakin menghargai hari-hari libur dan istirahat. Namun, apabila stres berlangsung lama dan terlalu kuat, apabila ia mengganggu kebahagiaan, prestasi, dan kesehatan kita serta menghalangi kita untuk melakukan sesuatu yang semestinya dilakukan, maka stres tidak baik.

Tidak dapat dipungkiri sangat susah bagi setiap manusia dapat terhindar dari stres, namun bukan berarti stres tidak dapat di minimalisir atau di tanggulangi. Beban pekerjaan yang sedemikian rupa membutuhkan keterampilan tersendiri dalam mengelola diri sendiri. Sebab mengelola dan memimpin diri sendiri merupakan modal pertama dan paling awal untuk bisa mengelola dan memimpin orang lain. Ketika seseorang telah selesai persoalannya dengan

dirinya sendiri, maka ia akan mampu menyelesaikan persoalan orang lain. Keterampilan mengelola stres adalah bentuk praktis dari keterampilan mengelola emosi.

Kemampuan untuk mengelola stres sangat dibutuhkan bagi setiap umat manusia agar terhindar dari gangguan mental. Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), ada empat teknik penanggulangan stres, yaitu :

- a. Melakukan relaks supaya badan tidak kaku dan menenangkan otot.
- b. Melakukan biofeedback dengan mesin pendeteksi tanda stres
- c. Melakukan meditasi supaya pikiran lebih tenang dan tidak terpengaruh atas pikiran-pikiran negatif.
- d. Restrukturisasi kognitif supaya mengolah pikiran pada hal-hal yang rasional dan logis, bukan hanyut dalam pikiran negatif tak berdasar.

Menurut Mangkunegara (2000:158) ada 3 pola dalam mengatasi stres, yaitu :

- a. Pola sehat, dengan menerapkan olah pikir dan perilaku ke arah yang negatif menjadi positif.
- b. Pola harmonis, dengan mengelola segala aktivitas dan waktu yang dimiliki agar efektif dan efisien.
- c. Pola psikologis, yaitu pola yang dihadapi individu dalam menghadapi stres yang berdampak pada gangguan psikologis fisik dan sosial. Dalam pola ini, individu yang stres menghadapi tantangan dengan cara yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengelola tugas dan waktu. Menggunakan metode ini dapat menyebabkan berbagai masalah buruk.

8. Stres Dalam Perspektif Islam

Stres merupakan respon tubuh karena adanya tuntutan dari luar diri seseorang yang melebihi kemampuan dalam menyelesaikan masalah tersebut. Islam memaknai stres sebagai ujian dari Allah SWT yang dapat menyebabkan penyakit hati. Jenis-jenis stresor yang menyebabkan stres berbeda-beda pada setiap orang. Allah SWT menyatakan dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155

الصَّابِرِينَ وَبَشِيرِ وَالثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنَ النَّقْصِ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ بَشِيءٍ وَانْتَبَلُواكُمْ

yang artinya “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Bahwa datangnya cobaan terhadap kita dirasakan juga disebut sebagai tekanan batin (tekanan) atau beban. Ayat 10 dari Surah al-Baqarah menggambarkan keadaan stres dan penyakit mental yang mengikuti orang sebagai penyakit hati.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”

Melihat akibat yang terjadi karena stres, maka perlu kemampuan untuk mengelola stres. Stres harus dihadapi, Ujian dan cobaan Allah SWT tidak bisa diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah mengelola stres dengan cara menghindari efek stres. Nasihat Allah SWT tentang cara menghindari dan mengelola stres sangat jelas terdapat pada surat Ali ‘Imron ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam diantaranya yaitu ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, berdoa dan berdzikir. Sebagaimana pada surat Ar Ra’d ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya ”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ketenangan (emosional) ini menuntun individu pada kekuatan untuk memecahkan masalah. Anni, dkk (2017 : 102) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa harapan dan kepercayaan yang digabungkan memiliki dampak negatif pada stres akademik dari mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan dan tawakal mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa tersebut. Begitu pula semakin rendah harapan dan tawakal mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Manusia tidak bisa hidup sendiri karena manusia adalah entitas sosial yang membutuhkan orang lain sepanjang hayatnya sebagai pelengkap hidup juga pemberi pertolongan saat manusia lainnya dalam keadaan sulit. Jika seseorang mengalami keadaan sulit maka perlu dorongan sosial dari orang-orang sekitar. Dukungan sosial sangat berarti bagi setiap orang dalam kehidupan sosial. Adanya dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengelolaan masalah-masalah yang terkait dengan psikologis. Cobb mendefinisikan bahwa, “*Social support as information that leads an individual to believe he or she is cared for love,*

esteemed, valued, and part of a network of mutual communication and obligation” (Allyn dan Bacon, 1991:285).

Pengertian Cobb tersebut bahwa dukungan sosial merupakan segala tindakan yang didasari atas rasa penuh perhatian pada orang lain, mengormati orang lain, menghargai orang lain, dan mengakui orang lain adalah bagian dari suatu bagian dirinya. Maka definisi Cobb tersebut disimpulkan bahwa seseorang telah mendapat dukungan sosial jika telah mendapat komunikasi dengan rasa peduli serta hormat pada segala hal yang menimpa dirinya.

Taylor menambahkan bahwa, *“Social support is the resources we receive from other people or groups, often in the form of comfort, caring, or help”*(Nairne, 2009: 535). Taylor menganggap bahwa seseorang yang telah mendapat dukungan sosial akan merasakan kenyamanan, kepedulian, dan pertolongan orang lain atas segala sesuatu yang menimpanya. Bentuk dorongan sosial diwujudkan dalam aksi nyata, bukan hanya sekedar merasa simpati kepada orang lain, seperti yang diungkapkan oleh Gottlieb bahwa bentuk dorongan sosial yaitu Informasi verbal atau non-verbal berupa saran, serta bantuan aksi yang nyata yang diberikan oleh orang yang mengenal subjek di dalam lingkungan sosialnya sehingga berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Gottlieb, dalam Smet, 1994 : 135).

Dukungan sosial dapat ditunjukkan dengan memberikan bantuan atau pertolongan baik dalam bentuk bantuan materi, bantuan opini, atau bantuan tingkah laku pada individu lain yang memiliki hubungan kedekatan dengan subjek sehingga subjek merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai (Sarafino, 1994:102). Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason yang mengatakan bahwa *“Dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita”* (Hastari, 2018:25). Maka tentu bagi seseorang yang mendapat dukungan sosial pasti akan merasa bahagia.

Zimet, dkk. (1988 dalam Hastari, 2018:25) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi penerimaan kesehatan manusia atau pemulihan dari penyakit yang diberikan kepadanya oleh orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, sahabat, orang-orang istimewa (significant others).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik intisarinnya bahwa dukungan sosial adalah segala bentuk perhatian baik itu dalam bentuk materi, pemberian informasi, tingkah laku tertentu yang dicurahkan kepada subjek yang memiliki hubungan kedekatan emosional, sehingga subjek akan merasakan perasaan aman, perasaan disayangi, perasaan dihargai, perasaan bernilai.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk (1988 dalam Hastari, 2018:27) dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

a. Dukungan Keluarga (*family support*)

Segala bentuk perhatian baik itu dalam bentuk materi, pemberian informasi, tingkah laku tertentu yang dicurahkan kepada subjek sebagai salah satu anggota keluarganya, sehingga subjek akan merasakan perasaan aman, perasaan disayangi, perasaan dihargai, perasaan bernilai. Keluarga sebagai sumber dukungan sosial dapat menjadi kunci pemulihan bagi individu yang mengalami masalah pada mental. Meskipun anggota keluarga tidak selalu merupakan sumber positif dalam kesehatan mental, mereka paling sering menjadi bagian penting dari pemulihan.

b. Dukungan Teman (*friend support*)

Segala bentuk perhatian baik itu dalam bentuk materi, pemberian informasi, tingkah laku tertentu yang dicurahkan kepada subjek sebagai salah satu temannya, sehingga subjek akan merasakan perasaan aman, perasaan disayangi, perasaan dihargai, perasaan bernilai.

c. Dukungan Orang terdekat (*significant others support*)

Segala bentuk perhatian baik itu dalam bentuk materi, pemberian informasi, tingkah laku tertentu yang dicurahkan kepada subjek sebagai salah satu orang terdekatnya, sehingga subjek akan merasakan perasaan aman, perasaan disayangi, perasaan dihargai, perasaan bernilai.

Menurut Sarafino (2011:82) dukungan sosial dibagi dalam empat aspek, yaitu:

a. Dukungan Emosional (*Emotional/Esteem Support*)

Dukungan emosional mencakup segala perhatian yang ditampilkan dalam bentuk empati. Misalnya, bersedia menjadi teman curhat saat subjek merasa gundah.

b. Dukungan Instrumental (*Instrumental/Tangible Support*)

Dukungan instrumental mencakup segala perhatian yang ditampilkan dalam bentuk jasa, waktu, ataupun uang. Misalnya meminjamkan uang kepada subjek untuk biaya operasi.

c. Dukungan Informatif (*Informational Support*)

Dukungan informatif atau bantuan informasi mencakup segala perhatian yang ditampilkan dalam bentuk pemberian nasihat, tips, saran, informasi atau komentar. Dengan diberikan bantuan ini, maka subjek dapat terbantu dalam pengambilan keputusan dan pemecah masalah yang dihadapi subjek.

d. Dukungan Persahabatan (*Companionship Support*)

Dukungan persahabatan mencakup segala perhatian yang ditampilkan dalam bentuk menemani subjek menghabiskan waktu bersama berbagi suka duka, sehingga memberikan rasa memiliki sesama.

Berdasarkan uraian beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan persahabatan, dukungan keluarga, dan dukungan orang terdekat.

3. Jenis-jenis Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1994:103) ada lima jenis dukungan sosial :

a. Dukungan Emosi

Dukungan emosi diungkapkan dalam bentuk empati, perhatian, dan kepedulian terhadap orang lain. Hal tersebut memungkinkan individu merasakan kenyamanan, dukungan dan perasaan dicintai oleh orang lain ketika mereka stres.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan diungkapkan dalam bentuk ujaran verbal tentang hal-hal positif tentang individu tersebut, memberikan semangat, menyetujui pendapatnya, membuat perbandingan positif antara orang ini dan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kemampuan dan nilai. Dukungan penghargaan sangat berharga dalam penilaian stres, seperti ketika individu merasa bahwa kebutuhan individu melebihi kemampuan dan sumber daya pribadi.

c. Dukungan Instrumen

Dukungan instrumen mencakup dukungan langsung, seperti ketika individu menerima atau meminjamkan uang, maupun dibantu saat melakukan tugas atau pekerjaan ketika individu dalam keadaan tertekan.

d. Dukungan Informasi

Dukungan tersebut termasuk memberikan nasihat, saran, atau umpan balik tentang bagaimana seseorang mengalami stres.

e. Dukungan jaringan Sosial

Dukungan ini diberikan dengan menciptakan perasaan bahwa orang tersebut adalah bagian dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Kesadaran masyarakat dengan anggota kelompok adalah untuk mendukung seseorang tersebut.

Beberapa peneliti (Cohen & Mckay, 1976; Cutrona & Russel, 1990; House, 1984; Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1981; Wills, 1984, dalam Sarafino, 1998 : 98) mengatakan lima bentuk dukungan sosial, diantaranya :

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional meliputi empati, rasa peduli, dan perhatian orangtua kepada anak sehingga anak merasa nyaman, aman, tenteram, dan merasa disayangi saat menghadapi tekanan. Misalnya jika diketahui seorang teman sedang stres maka kita dapat menenangkannya sebagai wujud bentuk dukungan emosional dengan meyakinkan bahwa ia adalah orang yang berharga dan dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli, memungkinkan seseorang akan mendekati stres dan mengatasinya dengan keyakinan yang besar.

b. Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan atau apresiasi termasuk ekspresi positif penghargaan terhadap anak-anak. Dukungan penghargaan membantu anak-anak mengembangkan harga diri dan keterampilannya.

c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental meliputi bantuan secara langsung, seperti sumbangan uang, mengingat pengerjaan skripsi ini membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

d. Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan informasional mencakup pemberian nasihat, bimbingan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dapat dilakukan oleh individu bersangkutan. Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam manajemen stresnya. Misalnya jika diketahui seorang teman memiliki beban kerja yang berlebihan maka dapat diberikan sebuah anjuran bagaimana mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif sebagai wujud dukungan informasi.

e. Dukungan jaringan

Dukungan jaringan menciptakan rasa memiliki pada kelompok yang mempunyai minat dan aktivitas sosial yang sama.

Berdasarkan uraian beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis dukungan sosial, diantaranya yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrument, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

4. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial dapat datang dari segala arah, antara lain orang tua, saudara kandung, saudara, teman di lingkungan kerja, dan masyarakat. Wills (Sarafino 1994:103) mengemukakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber dukungan yang berbeda. Misalnya, sumber dukungan bagi seseorang yang membutuhkan saran atau masukan adalah kerabat, teman, atau kolega. Sumber dukungan untuk mendekati individu adalah pasangan, teman dan keluarga.

Agar dukungan sosial berfungsi dengan baik, harus ada sumber bagi orang tersebut untuk menerima dukungan sosial. Orang yang memberikan dukungan sosial disebut sumber dukungan sosial. Kapan seseorang menerima dukungan sosial tergantung pada struktur dan struktur jaringan sosialnya, yaitu tingkat koneksi yang mereka miliki antara anggota keluarga dan lingkungan yang mendukung di sekitar mereka. Menurut Mitchell, dkk (dalam Sarafino, 1994:104) hubungan dapat berbeda pada setiap individu, tergantung siapa yang paling dekat hubungannya, seperti :

- a. Frekuensi hubungan, frekuensi pertemuan pribadi dengan orang-orang.
- b. Komposisinya, apakah orang ini termasuk keluarga dan teman.
- c. Kedekatan (*intimacy*) adalah hubungan individu dengan keinginan untuk bersama dan saling percaya.

Dukungan sosial bisa datang dari orang-orang penting yang dekat dengan mereka yang membutuhkan. Namun tidak hanya target dukungan yang datang dari keluarga, tetapi sumber dukungan sosial mungkin lebih luas. Dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga, teman, psikolog, dan organisasi masyarakat lainnya.

Menurut Sarafino (1994:107) ada sejumlah faktor yang terkait dengan penolakan dukungan, yang meliputi:

- a. Dukungan orang lain tidak dianjurkan sebagai kebutuhan. Hal tersebut bisa terjadi karena orang tersebut tidak ingin dibantu atau bingung saat mendapat bantuan
- b. Penyelarasan dukungan dan kebutuhan sosial menekankan pentingnya jenis dukungan sosial ini daripada kebutuhan pribadi. Efek positif dari dukungan sosial paling terlihat ketika penyedia dukungan sosial menyadari kebutuhan spesifik dari stresor. Dengan kata lain, penting bagi penyedia dukungan sosial untuk mengidentifikasi jenis dukungan yang dibutuhkan bukan hanya kebutuhan akan dukungan.

5. Dampak Dukungan Sosial

Jika seseorang mengalami keadaan sulit maka perlu dorongan sosial dari orang-orang sekitar. Dukungan sosial sangat berarti bagi setiap orang dalam kehidupan sosial. Adanya

dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengelolaan masalah-masalah yang terkait dengan psikologis. Adanya dukungan sosial yang kuat berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih gampang pulih dari penyakit, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi. Contohnya pada karyawan yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, rekan kerja, ataupun teman-teman rata-rata memiliki stres kerja yang lebih rendah dibandingkan dengan karyawan yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Karyawan yang memiliki stres kerja yang tinggi rata-rata memiliki kinerja lebih rendah dibandingkan dengan karyawan yang stres kerjanya rendah

Dukungan sosial sangat penting karena sangat yang efektif dalam mengatasi stres psikologis selama masa sulit dan tertekan. Dukungan sosial juga membantu meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, mengurangi fungsi fisiologis terhadap stres, dan meningkatkan respons penyakit. Johnson dan Johnson (dalam Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, 2011:20) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat manfaat, yaitu :

- a. Peningkatan produktivitas kerja
- b. Peningkatan adaptasi terhadap kesejahteraan dan atribusi psikologis
- c. Memperjelas identitas diri, meningkatkan harga diri, dan mengurangi stres
- d. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta manajemen stres dan tekanan.

Banyaknya dampak positif adanya dukungan sosial, tidak terlepas dari dampak negatifnya. Sarafino (2011:85-90) menerangkan dampak negatif dukungan sosial, diantaranya :

- a. Tidak semua jenis dukungan yang diberikan kepada individu sesuai dengan kebutuhan individu bersangkutan.
- b. Dukungan tidak bermanfaat sehingga menjadi sia-sia karena individu merasa tidak membutuhkan bantuan tersebut karena terlalu secara emosional sedang sangat cemas.
- c. Seseorang tidak memberikan solusi yang tepat, seperti menyarankan perilaku yang tidak seharusnya.
- d. Individu menjadi selalu bergantung pada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dinyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan pengaruh positif, namun juga ada dampak negatif yang akan diterima individu karena ketersediaan dukungan dianggap tidak perlu.

6. Dukungan sosial dalam perspektif Islam

Dukungan sosial adalah informasi yang membuat orang percaya bahwa mereka dicintai, disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok yang bertanggung jawab (Cobb, 1976). Buku FiZhillalil Quran's Qutb (2000) menyatakan bahwa surat ini adalah ungkapan

cinta, kasih sayang, cinta, dan sentuhan tangan penuh kasih yang menghapus rasa sakit dan penderitaan. Itu juga menghembuskan cinta, kepuasan, harapan, bayangan, ketenangan, dan kepercayaan diri. Surat ini dirancang khusus untuk menghibur dan menenangkan hati Nabi Muhammad SAW. Surat ini secara khusus ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW, tetapi melalui surat ini Anda dapat belajar bagaimana orang lain didukung secara sosial.

Surat Ad-Dhuha

وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾
 وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ﴿٥﴾
 أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ﴿٧﴾
 وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ وَأَمَّا السَّائِلَ
 فَلَا تَنْهَرْ ﴿١٠﴾ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

1. Demi waktu dhuha (ketiamatahari sepenggalahan naik).
2. Dan demi malam apabila telah sunyi.
3. Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu.
4. Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu dari yang permulaan.
5. Dan sungguh, kelak pasti Tuhanmu memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga (hati) kamu menjadi puas.
6. Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu (mu),
7. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk
8. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan,
9. Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang.
10. Dan terhadap orang yang meminta-minta janganlah engkau menghardik (nya)
11. Dan terhadap nikmat Tuhanmu hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).

Surat Al-Insyirah

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ
 الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ
 فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ ﴿٨﴾

1. *Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?*
2. *Dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu*
3. *Yang memberatkan punggungmu*
4. *Dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu*
5. *Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*
6. *Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan*
7. *Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)*
8. *Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.*

QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah berisi penjelasan tentang bentuk dan manfaat dukungan sosial yang Allah SWT berikan kepada Nabi Muhammad SAW. Dukungan sosial dari Allah SWT berupa dukungan emosional (emotional support), dukungan jaringan (network support), dukungan syukur (gratitude support), dukungan instrumental (dukungan konkrit) dan dukungan informasi (information support). Manfaat yang dirasakan Rasulullah SAW setelah menerima dukungan ini adalah peningkatan kesehatan mental, pikirannya menjadi tenang dan lapang, serta bebannya menjadi ringan.

Rasulullah SAW juga diperintahkan untuk memberikan bantuan sosial kepada orang lain, terutama anak yatim dan pengemis. Dan akhir dari semua kegiatan tersebut hendaknya Rasulullah SAW senantiasa bersyukur pada Allah SWT dan menyebut-nyebut nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

Gambaran tersebut menjadi petunjuk bagi kita untuk selalu beriman kepada Allah SWT dan selalu bersyukur atas segala dukungan dan karunia yang telah diberikan Allah SWT kepada kita. Selain itu, hendaknya kita juga selalu memberikan dukungan sosial bagi orang lain.

C. **Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres**

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa Stres adalah segala hal yang mengganggu tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh tuntutan internal karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat maupun aspek psikologis yang mengancam harga diri, yang menuntut dan membebani seseorang untuk segera melakukan tindakan karena melebihi daya adaptasi seseorang tersebut (Safaria, 2006:89)

Semua rasa yang tidak menyenangkan yang terjadi terhadap fisik dan psikis yang dirasakan otak disebut sebagai stres. Semua manusia pasti pernah mengalaminya dengan kadar

yang berbeda-beda saat menjalani hidupnya. Seperti, kondisi saat mahasiswa kesulitan dalam pengerjaan skripsi. Hal itu menyebabkan munculnya stres baik akibat seperti: sulitnya berkomunikasi dengan dosen pembimbing, kurangnya referensi penelitian, pengolahan data yang sulit, deadline yang mepet, dan hal-hal lainnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah ada atau tidaknya dukungan sosial yang diterima oleh individu. Dukungan sosial adalah segala bentuk perhatian baik itu dalam bentuk materi, pemberian informasi, tingkah laku tertentu yang dicurahkan kepada subjek yang memiliki hubungan kedekatan emosional, sehingga subjek akan merasakan perasaan aman, perasaan disayangi, perasaan dihargai, perasaan bernilai.

Sarafino (2011:81) menyebutkan dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami oleh seseorang. Dukungan sosial dari orang tua, teman dan orang terdekat mampu memberikan motivasi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seseorang, sesuai yang diungkapkan Zimet, dkk (1988) bahwa dukungan sosial dapat berasal dari siapa saja, terutama dari sosok yang dekat dengan individu tersebut.

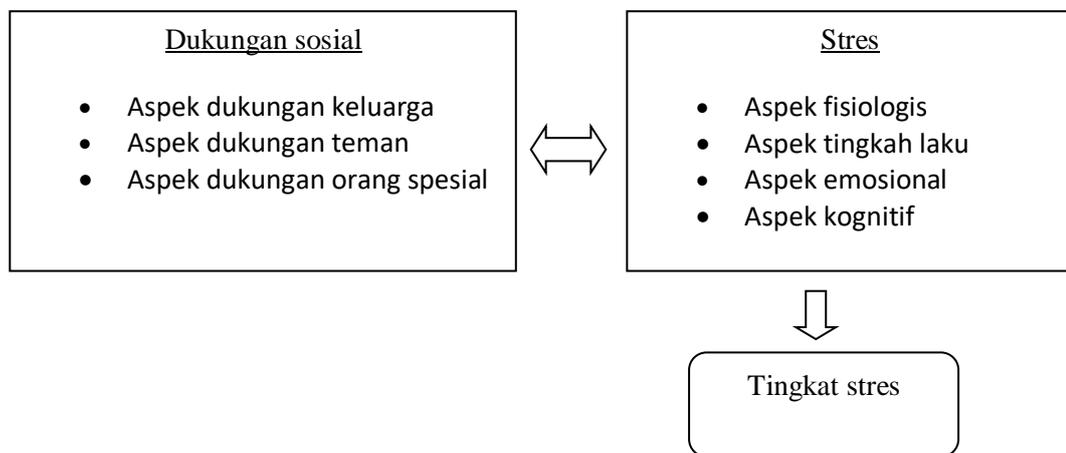
Sarafino (2011:82) mengungkapkan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya aspek yang pertama, yaitu aspek emosional yaitu aspek yang berhubungan dengan kepercayaan kepada individu dengan lingkungannya. Cinta dan kasih dari orang lain dapat memberikan rasa aman pada individu sehingga dapat keluar dari persoalan yang dihadapi. Seperti sekolah yang mengadakan muhasabah sebelum diadakannya ujian nasional sebagai bentuk kontrol emosional dari stres. Aspek kedua dari Sarafino (2011:82) yaitu, aspek penghargaan dengan memberikan persetujuan terhadap pendapat individu. Contohnya seperti sekolah yang memberikan wadah bagi siswanya untuk menyuarakan pendapat-pendapat, saran, dan persetujuan saat siswa melakukan konseling di BK. Aspek ketiga menurut Sarafino (2011:82) adalah aspek instrumental, yaitu aspek yang memberikan saran nyata atau dapat dilihat dan dirasakan untuk membantu sehingga dapat meringankan masalah seseorang yang lain. Aspek yang keempat Sarafino (2011:82) adalah aspek dukungan informasional, yaitu aspek yang menyediakan nasihat, petunjuk maupun saran yang dapat meringankan beban atau masalah individu yang lain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres, seperti sebuah penelitian dari Syarif (2014) dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi ujian nasional siswa SMU kota Palangkaraya” menyebutkan bahwa dukungan sosial secara empirik mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan stres menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres menghadapi ujian nasional, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional. Sebuah penelitian dari dengan Yanuar (2019) judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres

pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan” menyebutkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah tingkat stres dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stres pada warga binaan wanita. Dukungan sosial yang kurang dapat membuat WBP mengalami stres yang dikarenakan keluarga tidak berkunjung, jarang berkomunikasi dengan teman di Lapas, pegawai kurang memperhatikan kondisi WBP, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

Gambar 2.1 Hubungan dukungan sosial dengan stres



D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hasil pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan hasilnya serta menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian (Arikunto, 20013:4). Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik dari subjek penelitian yang akan diukur. Variabel yaitu segala hal yang dijadikan obyek riset yang terbagi atas dua jenis, yaitu.

a. Variabel *dependent* atau variabel tergantung (y)

Variabel tergantung merupakan konsekuensi atas kontribusi yang dilakukan variabel *independent*. Pada riset ini tingkat stres dijadikan sebagai variabel *dependent*.

b. Variabel *independent* atau variabel bebas (x)

Variabel bebas yaitu segala hal yang berkontribusi atas variabel lain. Pada riset ini dukungan sosial dijadikan sebagai variabel *independent*.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel menjelaskan mengenai bagaimana cara mengukur dan hasil ukur variabel tersebut. Definisi operasional adalah karakteristik, sifat, batasan atau spesifikasi sebuah variabel yang akan diteliti lebih lanjut. Dengan adanya definisi operasional maka akan terarahnya langkah-langkah dalam pengerjaan riset yang akan dilakukan. Definisi operasional dari variabel-variabel dalam riset ini sbb :

a. Dukungan Sosial

Zimet, dkk. (1988 dalam Hastari, 2018:25) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi penerimaan kesehatan manusia atau pemulihan dari penyakit yang diberikan kepadanya oleh orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, sahabat, orang-orang istimewa (significant others)..

Skor pengukuran dukungan sosial yang disusun dalam instrumen berjumlah 12 item menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet, dkk (1988).

b. **Tingkat Stres**

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria, 2006:89) mengungkapkan bahwa stres adalah segala hal yang mengganggu pikiran dan tubuh yang disebabkan oleh tuntutan internal baik itu karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat ataupun aspek psikologis yang mengancam harga diri, yang mana hal-hal itu menuntut dan membebani seseorang untuk segera melakukan tindakan karena melebihi daya adaptasi seseorang tersebut.

Skala Stres yang digunakan pada penelitian ini di adaptasi dari Defty (2020) yang terdiri dari 23 item. Menurut Lazarus, stres terjadi berdasarkan pada dimensi fisiologis, dimensi tingkah laku, dimensi emosional, dan dimensi kognitif.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat adalah lokasi yang akan dituju dalam eksekusi penelitian yang akan dilakukan. Maka tempat riset tertuju pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Adapun waktu adalah kapan akan eksekusi penelitian yang akan dilakukan. Maka waktu riset dilakukan pada bulan Juni 2022.

D. Populasi dan Smpel

1. **Populasi**

Siapa yang akan diteliti disebut dengan populasi. Peneliti harus mampu merumuskan populasi penelitian dengan batasan yang jelas. Peneliti tidak mungkin dapat melakukan penelitian dengan baik tanpa mengetahui ciri, sifat dan sebaran dari populasi penelitian. Populasi memiliki ciri dan sebaran, karena itu populasi harus ditegaskan dengan batasan yang jelas, siapa, dimana, kapan dan berapa besar perkiraan jumlah unit populasi nya (N). “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2008:117). Populasi dalam riset ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang menyusun skripsi yang terdiri dari :

No	Angkatan	Jumlah
1	2015	18
2	2016	63

3	2017	161
4	2018	257
Jumlah		499

2. Sampel

Berapa banyak subjek yang akan diteliti disebut dengan sampel. Sampel merupakan bagian dari populasi. Kalimat ini mengandung dua pengertian, yaitu (1) setiap unit populasi harus memiliki peluang terambilnya sebagai sampel, dan (2) sampel harus dapat mencerminkan populasinya (Sugiyono, 2010:62). Pada penelitian ini terdapat karakteristik yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang mengambil mata kuliah skripsi dengan jumlah sampel 84 mahasiswa.

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya. Sampel diambil/terpilih karena sampel tersebut ada pada tempat dan waktu yang tepat (Sugiarto, dkk 2001:38). Besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

dimana:

n = jumlah elemen / anggota sampel

N = jumlah elemen / anggota populasi

e = error level (tingkat kesalahan) (catatan: umumnya digunakan 1 % atau 0,01, 5 % atau 0,05, dan 10 % atau 0,1) (catatan dapat dipilih oleh peneliti).

Populasi yang terdapat dalam penelitian ini berjumlah 499 mahasiswa dan presisi yang ditetapkan atau tingkat signifikansi 0,1, maka besarnya sampel pada penelitian ini adalah:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{499}{1 + (499 \times 0.1^2)}$$

$$n = \frac{499}{5.59}$$

$n = 83.3055$ dibulatkan menjadi 84 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian dengan skala psikologi yang terbagi atas dua yaitu (1) Skala dukungan sosial dan (2) Skala tingkat stres.

1. Dukungan sosial

a. Penyusunan butir pernyataan

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, dkk (1988). *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) adalah instrumen pertama yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley untuk mengukur persepsi dukungan sosial (Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley, 1988). Karena skala ini hanya memiliki 12 item, ini adalah skala yang pendek dan ideal untuk digunakan dengan banyak kuesioner. MSPSS mengukur kesadaran akan dukungan sosial dari tiga sumber penting yaitu teman, keluarga dan *significant other*. MSPSS memiliki reliabilitas dan validitas yang sangat baik dalam sampel mahasiswa. Reliabilitas MSPSS ditinjau dari reliabilitas internal dilihat dari koefisien Cronbach 0,91 pada dimensi *significant other*, 0,87 pada dimensi keluarga, dan 0,85 pada dimensi teman.

Tabel sebaran item *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)

Dimensi	Indikator	No. item	Jumlah item
Keluarga	Mendapatkan bantuan dari keluarga	3, 11	4
	Mendapatkan dukungan dari keluarga	4, 8	
Teman	Mendapatkan bantuan dari teman	6, 7	4
	Mendapatkan dukungan dari teman	9, 12	
<i>Significant other</i>	Mendapatkan bantuan dari seseorang yang spesial	1	4
	Mendapatkan dukungan dari seseorang yang spesial	2, 5, 10	

Jumlah	12
--------	----

b. Pemberian skor

Pada skala dukungan sosial ini terdapat tujuh alternatif pilihan jawaban yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (agak tidak sesuai), 4 (netral), 5 (agak sesuai), 6 (sesuai), 7 (sangat sesuai). Pemberian skor dalam setiap aitem bergerak dari angka 1 sampai dengan 7. Skor maksimal dari skala ini sebesar 84 dan skor minimal sebesar 12.

2. Tingkat stres

a. Penyusunan butir pernyataan

Skala Stres yang digunakan pada penelitian ini di adaptasi dari Defty (2020) yang terdiri dari 23 item. Menurut Lazarus, stres terjadi berdasarkan pada dimensi fisiologis, dimensi tingkah laku, dimensi emosional, dan dimensi kognitif. Skala ini mempunyai nilai validitas sebesar 0,355-0,616 dan nilai reliabilitas sebesar 0,880.

Tabel sebaran item skala stres

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	Bobot
Fisiologis	1, 4, 8,	16, 11	5	23,5 %
Tingkah Laku	2, 5, 13, 22	19, 23	6	25 %
Emosional	6, 9, 10, 15	7, 12, 18	7	28 %
Kognitif	14, 21	3, 17, 20	5	23,5 %

b. Pemberian skor

Pemberian skor pada penelitian ini menggunakan penilaian skala likert. Berikut ini tabel untuk menjelaskan sistem pemberian skor pada skala Likert yang digunakan pada penelitian ini :

Penilaian Skala Likert

Respon pertanyaan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Tidak Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Berpikir logis dan cermat merupakan prakondisi tersusunnya instrumen yang memenuhi kriteria, namun tidak semua instrumen atau alat pengumpulan data dapat diuji validasi dan reabilitasnya melalui proses pengujian. Pada penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang memerlukan uji validitas dan reabilitas. Adapun validitas dan reabilitas riset ini yaitu sbb :

a. Uji Validitas

Validasi adalah bagaimana instrumen mampu menjamin kualitas pengukuran dan melakukan sesuai fungsinya. Sesuai dengan riset ini maka uji validitas yang digunakan yaitu validitas isi yang dimaksud untuk mengetahui skala psikologi hingga menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan ukurannya dengan dibantu judge profesional yaitu pembimbing.

Variabel	No Item	R-hitung	Syarat Koefisien	Keterangan
Dukungan Sosial	1	0.634	≥ 0.3	Valid
	2	0.585	≥ 0.3	Valid
	3	0.681	≥ 0.3	Valid
	4	0.640	≥ 0.3	Valid
	5	0.571	≥ 0.3	Valid
	6	0.721	≥ 0.3	Valid
	7	0.589	≥ 0.3	Valid
	8	0.593	≥ 0.3	Valid
	9	0.665	≥ 0.3	Valid
	10	0.508	≥ 0.3	Valid
	11	0.621	≥ 0.3	Valid
	12	0.631	≥ 0.3	Valid

Stres	1	0.391	≥ 0.3	Valid
	2	0.612	≥ 0.3	Valid
	3	0.679	≥ 0.3	Valid
	4	0.643	≥ 0.3	Valid
	5	0.583	≥ 0.3	Valid
	6	0.391	≥ 0.3	Valid
	7	0.799	≥ 0.3	Valid
	8	0.720	≥ 0.3	Valid
	9	0.483	≥ 0.3	Valid
	10	0.631	≥ 0.3	Valid
	11	0.556	≥ 0.3	Valid
	12	0.673	≥ 0.3	Valid
	13	0.770	≥ 0.3	Valid
	14	0.600	≥ 0.3	Valid
	15	0.563	≥ 0.3	Valid
	16	0.485	≥ 0.3	Valid
	17	0.792	≥ 0.3	Valid
	18	0.791	≥ 0.3	Valid
	19	0.434	≥ 0.3	Valid
	20	0.332	≥ 0.3	Valid
	21	0.551	≥ 0.3	Valid

22	0.454	≥ 0.3	Valid
23	0.724	≥ 0.3	Valid

b. Uji Analisis Item

Uji analisis item yang digunakan yaitu daya diskriminasi item untuk menilai korelasi antara distribusi skor item dengan kriteria yang relevan. Komputasi ini menghasilkan koefisien korelasi item total (r_{xy}). Syarat yang digunakan seleksi item adalah item-item tersebut menghasilkan korelasi positif dan signifikan.

c. Uji Reliabilitas

Konsep dalam reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta bebas dari galat pengukuran. Sedangkan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat tangguh. Pada dasarnya uji reliabilitas mengukur variabel yang digunakan melalui pertanyaan/pertanyaan yang digunakan. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai cronbach's alpha dengan tingkat/ taraf signifikan yang digunakan bisa 0,5; 0,6 hingga 0,7 disesuaikan dengan kebutuhan penelitian (Aswar, 2003).

Uji Reliabilitas Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.646	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan hasil bahwa item pertanyaan mempunyai nilai cronbach's alpha > 0.6 sehingga dapat dinyatakan item pertanyaan reliabel dan handal untuk digunakan.

Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.753	13

Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan hasil bahwa item pertanyaan mempunyai nilai cronbach's alpha > 0.6 sehingga dapat dinyatakan item pertanyaan reliabel dan handal untuk digunakan.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Metode deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan suatu variabel bebas tanpa membuatnya baik untuk satu variabel maupun beberapa variabel (variabel individual) tanpa perbandingan dan pencarian hubungan dengan variabel lain (Sugiyono, 2019).

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan dimaksudkan untuk menguji apakah variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model normal atau mendekati normal (Ghozali, 2018).

Ada dua cara untuk menentukan apakah residual terdistribusi normal, yaitu, analisis grafik dan uji statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis grafik *Normal Probability Plot* dan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* (Goodness Offit). Jika data menyebar secara diagonal dan mengikuti arah diagonal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas, dan determinan uji Kolmogorov-Smirnov (goodnessoffit) adalah apakah tingkat signifikansinya melebihi tingkat kepercayaan 5% ($\geq 5\%$) Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa sampel data berdistribusi normal (Ghozali, 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah dua variabel berhubungan linier dan digunakan sebagai prasyarat untuk analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada Spss dengan menggunakan *Test For Linerarity*.

3. Uji Hipotesis

Analisa data menerangkan bagaimana mempresentasikan hasil riset secara ilmiah sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan. Sesuai dengan jenis penelitian riset ini maka digunakan analisis penelitian dengan metode Product Moment Pearson bila hasil dari uji normalitas menunjukkan sebaran data normal. Jika uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data tidak normal, maka uji hipotesis menggunakan teknik Spearman's Rho Correlation dengan menggunakan SPSS for windows

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Suharsimi Arikonto (2016:26) memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data variabel penelitiannya bersifat unik, dan itulah intinya. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang penting karena itulah data tentang variabel yang penelitian amati. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan jumlah responden sebanyak 95 mahasiswa. Dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan kuisioner, Penyebaran kuisioner penelitian ini menggunakan bantuan *google form* dengan link <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSflzSiJm3SBLPtqoculR5TWUWZVEb3HQtsEAV4mOh9JSSL8NQ/viewform>, berikut merupakan data yang didapatkan :

Tabel 4.1 Karakteristik responden

	Keterangan	Jumlah
Jurusan	Psikologi	59
	Gizi	25
Semester	8	34
	10	30
	12	12
	14	8
Total		84

Analisis deskriptif adalah suatu analisis yang merupakan pengumpulan, pengolahan, dan penyajian serta interpretasi data secara kuantitatif atau persentase yang dapat disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Analisis deskriptif bertujuan untuk mentransformasikan sekumpulan data yang masih berupa data mentah menjadi bentuk yang lebih dapat dipahami, yaitu suatu bentuk informasi yang lebih ringkas dalam suatu tabel setiap variabel, sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	84	12.00	82.00	46.6667	15.25236
Stress	84	26.00	90.00	68.5595	12.49226
Valid N (listwise)	84				

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil uji deskriptif statistic jawaban responden didapatkan nilai minimum pada kuisioner dukungan sosial sebesar 12.00 dengan nilai maksimum sebesar 82.00 dan nilai rata-rata sebesar 46.6667 dengan nilai standart deviasi sebesar 15.25236. Hasil uji deskriptif pada variabel stress didapatkan nilai minimum sebesar 26.00 dengan nilai maksimum sebesar 90.00 dan nilai rata-rata sebesar 68.5595 dengan nilai standart deviasi sebesar 12.49226 .Maka dapat dikategorikan seperti tabel berikut :

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor dukungan sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (\text{mean} + 1\text{SD})$	≥ 81	Tinggi (positif)
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	57-80	Sedang
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	≤ 57	Rendah (negatif)

(Arikunto 2012:299)

Kategori perumusan skor diatas didapatkan hasil bawah skor pada skala dukungan sosial pada responden penelitian dinyatakan positif apabila skor yang didapatkan lebih besar dari 81, dapat dinyatakan sedang apabila skor berada diantara 57-80 dan dapat dinyatakan rendah apabila skor dibawah 57, dapat disimpulkan data penelitian yang diperoleh sebagai berikut ini :

Tabel 4.4 Distribusi Subjek Penelitian Variabel Dukungan Sosial

Tinggi (Positif)	Sedang/Cukup	Rendah (Negatif)
15 Mahasiswa (17,85 %)	31 Mahasiswa (36,90%)	38 Mahasiswa (45,28%)

Hasil distribusi subjek penelitian didapatkan jumlah mahasiswa yang mempunyai merasakan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi sebesar 15 mahasiswa (17,85%), mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial sedang sebanyak 31 mahasiswa (36,90%) dan mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial rendah sebesar 38 mahasiswa (45,28%),

berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi dalam kategori rendah.

Tabel 4.5 Kategori *Skor Stress*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (\text{mean} + 1\text{SD})$	≥ 81	Tinggi (positif)
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	57-80	Sedang
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	≤ 57	Rendah (negatif)

(Arikunto 2012:299)

Kategori perumusan skor diatas didapatkan hasil bawah skor pada skala stress pada responden penelitian dinyatakan positif apabila skor yang didapatkan lebih besar dari 81, dapat dinyatakan sedang apabila skor berada diantara 57-80 dan dapat dinyatakan rendah apabila skor dibawah 57, dapat disimpulkan data penelitian yang diperoleh sebagai berikut ini :

Tabel 4.6 Distribusi Subjek Penelitian Variabel tingkat stres

Tinggi (Positif)	Sedang/Cukup	Rendah (Negatif)
35 Mahasiswa (36,84%)	26 Mahasiswa (33,68%)	24 Mahasiswa (29,47%)

Hasil distribusi subjek penelitian didapatkan jumlah mahasiswa yang mempunyai merasakan stress yang tinggi sebesar 35 mahasiswa (36,84%), mahasiswa yang merasakan stress sedang sebanyak 26 mahasiswa (33,68%) dan mahasiswa yang merasakan stress rendah sebesar 24 mahasiswa (29,47%), Berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa stress pada mahasiswa mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi, hal tersebut dipengaruhi dari stress internal maupun eksternal.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel independen dan variabel dependen memiliki distribusi normal. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut ini :

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	Stress
N		84	123
Normal Parameters ^a	Mean	46.6667	62.9675
	Std. Deviation	15.25236	1.5247E1
Most Extreme Differences	Absolute	.158	.060
	Positive	.158	.040
	Negative	-.099	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		1.448	.666
Asymp. Sig. (2-tailed)		.030	.767

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov test didapatkan nilai $asymp.sig > 0.005$ sehingga dapat dinyatakan data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan pengujian.

2. Uji Linearitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	5874.783	41	143.287	3.602	.000
		Linearity	921.281	1	921.281	3.873	.000
		Deviation from Linearity	4953.502	40	123.838	.521	.980
	Within Groups		9990.883	42	237.878		
	Total		15865.667	83			

Berdasarkan Tabel 4.8 hasil uji linearitas didapatkan hasil bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar $0.018 > 0.005$ dan nilai signifikansi *linearity* sebesar $0.000 < 0.005$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial terhadap stress mengerjakan skripsi.

C. Hasil Analisis Data

Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *pearson correlation* dikarenakan uji normalitas didapatkan hasil bahwa data yang didapatkan dalam penelitian ini berdistribusi normal, dengan hipotesis terdapat ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Berikut ini merupakan hasil uji korelasi pearson :

Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi

		Dukungan Sosial	Stress
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.741 [*]
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	84	84
Stress	Pearson Correlation	.741 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	84	123

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.005$, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang, besar tingkat hubungan dalam penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.10 Pedoman interpretasi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 - 1,000	Sangat kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Sedang
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat Rendah

Sugiyono (2013:250)

Apabila nilai mendekati 1 maka besar hubungan antar variabel, namun jika nilai dibawah 0,5 maka hubungan antar variabel bersifat rendah. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini sebesar 0,741 sehingga hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang kuat.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang untuk mendapatkan jawaban hipotesis maka dilakukan uji hipotesis pearson, hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.005$, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Hubungan negatif tersebut mengindikasikan

bahwa semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi terhadap stress yang diderita. Begitupula sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial terhadap stress maka semakin rendah *stress* yang dirasakan. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang menentukan tinggi rendahnya *stress* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Selanjutnya untuk mengetahui seberapa kuat hubungan dukungan sosial terhadap revolusi stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa, dapat dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* dengan nilai korelasi sebesar 0,741. Karena nilai korelasi sebesar 0,741 maka hubungan antara dukungan sosial terhadap stress pada mahasiswa skripsi bersifat kuat. Pada penelitian ini tinggi rendahnya nilai korelasi selain dikarenakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial terhadap stress pada mahasiswa antara lain terdapat faktor lain karena penelitian ini menggunakan *Google form* sehingga peneliti tidak mengetahui secara langsung bagaimana antusias dan keseriusan mahasiswa dalam mengerjakan soal.

Analisis deskriptif adalah suatu analisis yang merupakan pengumpulan, pengolahan, dan penyajian serta interpretasi data secara kuantitatif atau persentase yang dapat disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Analisis deskriptif bertujuan untuk mentransformasikan sekumpulan data yang masih berupa data mentah menjadi bentuk yang lebih dapat dipahami, yaitu suatu bentuk informasi yang lebih ringkas dalam suatu tabel setiap variabel, diperoleh hasil uji deskriptif statistik jawaban responden didapatkan nilai minimum pada kuisioner dukungan sosial sebesar 12.00 dengan nilai maksimum sebesar 82.00 dan nilai rata-rata sebesar 46.6667 dengan nilai standart deviasi sebesar 15.25236. Hasil uji deskriptif pada variabel stress didapatkan nilai minimum sebesar 26.00 dengan nilai maksimum sebesar 90.00 dan nilai rata-rata sebesar 68.5595 dengan nilai standart deviasi sebesar 12.49226.

Kategori perumusan skor diatas didapatkan hasil bawah skor pada skala dukungan sosial pada responden penelitian dinyatakan positif apabila skor yang didapatkan lebih besar dari 75, dapat dinyatakan sedang apabila skor berada diantara 63-74 dan dapat dinyatakan rendah apabila skor dibawah 64, hasil distribusi subjek penelitian didapatkan jumlah mahasiswa yang mempunyai merasakan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi sebesar 15 mahasiswa (17,85%), mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial sedang sebanyak 31 mahasiswa (36,90%) dan mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial rendah sebesar 38 mahasiswa (45,28%), berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi dalam kategori rendah.

Hasil distribusi subjek penelitian didapatkan jumlah mahasiswa yang mempunyai merasakan stress yang tinggi sebesar 35 mahasiswa (36,84%), mahasiswa yang merasakan stress sedang sebanyak 26 mahasiswa (33,68%) dan mahasiswa yang merasakan stress rendah sebesar 24

mahasiswa (29,47%), Berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa stress pada mahasiswa mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi, hal tersebut dipengaruhi dari stress internal maupun eksternal. Berdasarkan perhitungan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa rendah sehingga stress dalam mengerjakan skripsi tinggi, hal tersebut terjadi karena dukungan sosial yang di berikan tidak intens dan menyeluruh pada saat proses pengerjaan skripsi. Dukungan sosial hanya timbul ketika mahasiswa mengungkapkan rasa stressnya sehingga lingkungan sosial berusaha dukungan sosial, berbeda halnya jika mahasiswa tidak mengungkapkan makan dukungan sosial tidak didapatkan.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 100 siswa SMAN 1 Pamekasan juga mengungkapkan hubungan terbalik yang substansial antara dukungan sosial dan stres akademik, yang merupakan penelitian lain yang mengkonfirmasi temuan penelitian tersebut (Salam et al., 2019). Karena tingginya tuntutan kegiatan akademik selama masa remaja, dukungan sosial merupakan salah satu komponen kunci dalam membantu remaja mengatasi stres akademik mereka. Remaja sering mengalami krisis akademik sebagai akibatnya, yang menambah stres mereka yang berkelanjutan. Oleh karena itu, remaja secara alami akan membutuhkan bantuan atau dukungan dari lingkungan mereka untuk melewati krisis akademik yang dialami anak-anak saat ini.

Penelitian oleh Li et al. (2020) pada 431 siswa SMP dan SMA di China semakin mendukung hal ini. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana stresor dan dukungan sosial pandemi Covid-19 terkait dengan gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan depresi. Temuan menunjukkan bahwa gejala psikologis berhubungan baik dengan stresor dan berkorelasi negatif dengan dukungan sosial. Pandemi Covid-19 berdampak pada penyakit psikologis seperti keputusan, ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dialami sebagian masyarakat, khususnya pelajar. Selama wabah Covid-19, dukungan sosial akan berfungsi sebagai penyangga atau pelindung dari dampak negatif stres dan masalah psikologis. Hal ini dimaksudkan agar dukungan sosial dapat menawarkan sumber daya yang memadai.

Sebuah penelitian terhadap 364 mahasiswa baru Universitas Syiah Kuala oleh Marhamah & Hamzah (2016) juga menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial bagi mahasiswa, semakin rendah beban akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan mahasiswa mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman, atau orang-orang yang mereka anggap penting untuk mengatasi stres yang mereka alami. Stres yang dialami mahasiswa terutama disebabkan oleh tekanan akademik yang terus menerus, yang kemudian berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa.

Ada beberapa cara untuk mengurangi gejala stres akademik yang dialami mahasiswa salah satunya dengan memberikan dukungan sosial. Dengan memberikan mahasiswa dukungan sosial, mereka dapat mengatasi stres yang mereka alami. Dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa atau individu yang sedang mengalami efek negatif dari stres dan kesehatan mental.

Selain itu, dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor penyebab berkurangnya depresi dan kesehatan mental (Szkody et al., 2020).

Dukungan sosial dianggap penting karena dapat menjadi penyanggah atau perlindungan terhadap dampak buruk stres dan kesehatan mental. Besarnya dukungan sosial dapat membuat seseorang merasakan kehadiran orang lain ketika sedang berjuang. Mahasiswa berjuang untuk menyesuaikan metode pembelajaran dan tekanan yang diterapkan selama pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari lingkungannya dapat mengatasi kesulitan tersebut dengan bantuan dan dukungan dari lingkungannya. Akibatnya, para siswa ini kemungkinan mengalami stres akademik yang rendah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa tersebut. Begitupula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka saran-saran yang dapat direkomendasi untuk menjadi pertimbangan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Mahasiswa diharapkan dapat memberikan *support* atau dukungan sosial kepada teman atau keluarga yang sedang mengerjakan skripsi agar dapat mengurangi stres yang dialaminya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan stres diharapkan untuk melakukan penelitian di luar variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa.

3. Bagi Institusi

Bagi institusi diharapkan dapat memberikan kebijakan-kebijakan khusus kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi untuk meminimalisir stres dalam mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII* (Vol. 8). Universitas Ahmad Dahlan.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Agus M. Hardjana, 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* Yogyakarta: Kanisius.
- Amiruddin, A. (2021). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu. *Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu*.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial dalam Qs. Ad-Dhuha dan Qs. Al-Insyirah: Social Support In Qs. Ad-Dhuha and Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61-69.
- Arum, W. S. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Stres Pada Wanita Yang Mengalami Menopause.
- Astiko, G. A. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Journal of Psychosomatic Medicine*.
- Crowford, J. C ., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a-large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-131.
- Dwi Fibrianti, I. (2009). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokratinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, pp 150-170
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisil variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Kanisius.
- Hastari, A. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.

- Hawari, D. 1997. Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Jakarta : PT. Dara Bhakti Primayasa
- Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswi D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Kusuma, P. P., & Uly, G. (2008). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. *Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, 2(1), 31-43.
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2007). *Abnormal psychology*. John Wiley & Sons Inc.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lidiawati, I. (2011). *Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi : Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manggarsari, M. D. (2010). *Stres pada Saat Akan Melahirkan antara Ibu yang Melakukan Hypnobirthing dan yang Tidak Melakukan Hypnobirthing* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Mangkunegara, Anwar Prabu. 2000. *Manajer sumber daya Manusia perusahaan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Maulana, Z. F., Soleha, T. U., Saftarina, F., & Siagian, J. M. C. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4).
- Muchlas, Makmuri. 2008. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Purwaningsih, E., Chasani, S., & Suhartono, S. (2018). *Hubungan Persepsi Tentang Stres Di Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Hipertensi (Studi pada Pekerja di PT. Pelindo III Semarang)* (Doctoral dissertation, School of Postgraduate).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology*. New York: Biopsychology Interaction
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (5th ed)*. USA : John Willey & Sons Inc.

- Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin, 2005, *Agama sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siska, M. (2011). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Slamet dan Markam, 2008, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: UI Press
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Smith, T. & Renk, K. 2007. Predictors of academic-related stress in college students: an examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*. Vol.44, No.3, 405-431.
- Sugiarso dkk. 2001. *Teknik Sampling*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Susane, I Made Afryan. “hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung”.jurnal kedokteran. fakultas kedokteran
- Sutedjo, A. S., & Mangkunegara, A. P. (2013). Pengaruh Kompetensi dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan di PT. Inti Kebun Sejahtera. *BISMA (Bisnis dan Manajemen)*, 5(2), 120-129.
- Tyrer, P., & Johnson, T. (1996). Establishing the severity of personality disorder. *American journal of psychiatry*, 153(12), 1593-1597.
- Waluyo, Winto. 2009. *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.

Lampiran 1 : Skala Penelitian**Tes MSPSS**

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6	7
1	Ada seseorang yang special yang selalu ada ketika saya membutuhkannya							
2	Ada seseorang yang spesial tempat saya berbagi suka dan duka							
3	Keluarga saya benar-benar membantu saya							
4	Saya mendapat dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga							
5	Saya mempunyai seseorang yang special yang menjadi sumber kenyamanan							
6	Teman-teman saya benar-benar mencoba membantu saya							
7	Saya bisa mengandalkan teman-teman saya ketika segala sesuatunya salah							
8	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya							
9	Saya mempunyai teman dengan siapa saya bisa berbagi kegembiraan dan kesedihan saya							
10	Ada seseorang yang special dalam hidup saya yang peduli tentang perasaan saya							
11	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan							
12	Saya bisa membicarakan masalah-masalah saya dengan teman saya							

Skala Stres

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika mendekati deadline saat mengerjakan skripsi.				
2	Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi.				
3	Saya tetap merasa santai dan tenang saat ada konflik dengan dosen pembimbing.				
4	Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.				
5	Interaksi yang kurang baik dengan dosen pembimbing membuat saya mengalami ketegangan dalam mengerjakan skripsi.				
6	Saya akan merasa cemas ketika sedang menunda-nunda mengerjakan skripsi.				
7	Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing.				
8	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakan skripsi.				
9	Saya merasa cemas saat kurang bisa mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi.				
10	Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan.				
11	Saya merasa santai meskipun skripsi yang saya kerjakan sedang mengalami permasalahan.				
12	Saya tetap tenang meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing.				
13	Saya merasa ada peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang.				

14	Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.				
15	Skripsi yang saya tunda untuk dikerjakan membuat saya merasa gelisah.				
16	Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.				
17	Saya tetap tenang meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.				
18	Saya selalu santai selama mengerjakan skripsi.				
19	Kepala saya tetap terasa ringan saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.				
20	Saya mampu tetap tenang meskipun skripsi saya belum selesai dalam waktu yang ditentukan.				
21	Saya merasa mulas ketika hendak menemui dosen pembimbing.				
22	Saya sulit tidur ketika mempunyai permasalahan dengan dosen pembimbing.				
23	Saya dapat tidur dengan baik meskipun ada masalah dengan dosen pembimbing.				

Lampiran 2 : Tabulasi Jawaban Responden

Tabulasi Variabel Stress

Res p	No Item																							SUM
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	1	1	2	4	4	1	65
2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	76
4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3	69
5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	71
6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	64
7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	3	2	2	58
8	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	1	62
9	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	65
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	58

11	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	63
12	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	51
13	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	58
14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	3	1	31	
15	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	63
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	68
17	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	53
18	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	69
19	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54
20	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	47
21	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57
22	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	68
23	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	3	1	2	3	41
24	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	69
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	75
26	2	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	49
27	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	62
28	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	67
29	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	53
30	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	63
31	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	2	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	1	1	43
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
33	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	1	59
34	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	73
35	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	77
36	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	81
37	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3	77
38	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	74
39	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	2	60
40	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	2	4	4	2	1	67
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	74
42	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	67
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	59
44	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	3	73
45	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	4	3	3	1	3	38
46	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	1	73
47	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	84
48	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	64
49	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	75
50	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	2	4	4	3	4	2	2	69
51	1	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	1	62
52	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	4	3	1	75

53	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	1	72
54	2	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	4	1	2	1	3	3	1	2	43
55	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	82
56	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	85
57	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	71
58	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	1	80
59	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	1	72
60	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	66
61	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	83
62	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	1	72
63	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	59
64	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	82
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	89
66	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	87
68	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	66
69	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	66
70	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	67
71	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	77
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	69
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	49
74	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	68
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	4	3	33
76	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	83
77	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	86
78	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	50
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	89
80	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	87
81	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	66
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	88
83	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	70
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	26

Tabulasi Variabel Dukungan Sosial

Resp	No Item												SUM
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	1	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	53
2	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	5	4	4	4	4	4	4	6	4	7	6	3	55

5	5	6	6	6	6	4	2	5	5	5	6	5	61
6	1	7	2	6	3	5	4	4	6	1	3	3	45
7	7	7	7	6	6	7	7	6	5	6	7	6	77
8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
9	6	6	7	7	6	5	6	6	5	6	7	5	72
10	5	5	5	6	6	5	6	5	7	5	6	6	67
11	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	69
12	5	5	6	6	6	5	5	4	4	6	4	4	60
13	6	6	6	7	6	6	4	6	6	6	6	6	71
14	4	2	7	2	7	6	2	1	7	6	6	7	57
15	6	6	6	6	6	7	7	5	6	6	5	6	72
16	7	7	7	7	7	6	6	7	5	7	7	4	77
17	6	7	7	7	6	5	4	7	5	7	7	3	71
18	3	3	7	7	1	6	6	7	6	2	7	6	61
19	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	82
20	7	6	7	6	7	7	6	7	7	6	5	7	78
21	7	6	7	7	7	7	1	3	4	7	1	3	60
22	7	7	1	1	7	2	2	1	2	7	1	2	40
23	5	5	7	5	5	3	2	5	4	5	6	4	56
24	5	5	7	6	4	7	6	6	6	4	6	6	68
25	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	70
26	5	6	5	6	5	6	7	6	7	2	7	7	69
27	7	7	6	6	6	5	4	4	7	7	6	4	69
28	2	1	6	6	2	5	4	4	2	2	6	3	43
29	5	4	6	6	3	4	3	5	4	3	5	4	52
30	4	5	5	4	7	7	6	3	7	7	3	7	65
31	6	5	4	5	6	6	7	4	6	6	6	6	67
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
33	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	33
34	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	34
35	4	4	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	38
36	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	41
37	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	37
38	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	39

39	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	29
40	4	4	2	2	2	4	3	4	2	4	4	2	37
41	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	41
42	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4	3	37
43	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	39
44	3	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	37
45	2	3	1	2	1	1	3	3	4	3	3	1	27
46	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	37
47	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	43
48	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	2	39
49	4	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	37
50	4	2	2	2	1	2	2	4	4	3	4	2	32
51	4	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	37
52	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	4	3	35
53	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	41
54	3	3	3	2	2	4	1	2	1	3	3	1	28
55	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	40
56	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	42
57	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	43
58	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	41
59	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	37
60	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	38
61	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	42
62	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	39
63	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	32
64	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	42
65	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	45
66	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
67	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	44
68	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	34
69	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	3	3	34
70	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	35
71	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	40
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35

73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
74	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	35
75	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	4	4	20
76	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	44
77	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
78	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	26
79	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
80	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
81	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	35
82	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
83	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	37
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama : Annisa Umi Latifah
2. Tempat, Tanggal lahir : Klaten, 16 Mei 1998
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Kebak rt.08 rw.16, desa Sidowayah, kecamatan Polanharjo, kabupaten Klaten, provinsi Jawa Tengah
5. Agama : Islam
6. Email : annisaellathifah@gmail.com
7. Nomor Ponsel : 085640419097

B. DATA PENDIDIKAN FORMAL

1. 2003-2009 : MIN Nglungge
2. 2009-2012 : MTs N Popongan
3. 2012-2015 : MA Al-Manshur
4. 2015-2022 : UIN Walisongo Semarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Klaten, 24 Juni 2022



ANNISA UMI LATIFAH

NIM : 1507016065