

## Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Iain Bukittinggi

**Syawaluddin<sup>1</sup>, Halida<sup>2</sup>, Nurfarida Deliani<sup>3</sup>, Fendahapsari Singgih Sendayu<sup>4</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Sumatera Barat<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tanjung Pura, Kalimantan Barat<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Imam Bonjol Padang, Sumatera Barat<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah<sup>4</sup>

E-mail: [syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id](mailto:syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id)

### Abstrak

Salah satu yang mempengaruhi stress mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi berjumlah 224 mahasiswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 144 mahasiswa. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial, *hardiness* dan stress yang disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif menggunakan *mean hipotetic*; untuk uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar  $0.02 < 0.05$  dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.270.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Stress Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi*

### Abstract

An influential stress factor for students in writing the final project is the social support received by the students. This research determines the influence of social support on the stress of students in writing final projects at the Faculty of *Ushuluddin, Adab* and *Da'wah*, IAIN Bukittinggi. This quantitative research applied the associative design. The population in this research was the students of *Ushuluddin, Adab, and Da'wah* Faculty of IAIN Bukittinggi who composed the final project, 224 students. The researcher took the samples with *proportional random sampling*. The result of this sampling technique obtained 114 students as the sample. In this research, the researcher developed social support, *hardiness*, and stress scale. The researcher analyzed the data descriptively with mean hypothetic. The hypothesis test applied simple linear regression and path analysis. The results showed that: there was a negative and significant influence of social support toward stress of the students with a significant value of  $0.02 < 0.05$ , standardized coefficient (Beta) -0.270.

**Keywords:** Social Support, Student Stress while Writing Final Project

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi akan mendapatkan beragam tekanan, sehingga hal tersebut akan memperlambat mahasiswa dalam menyusun & menyelesaikan skripsi (Aini, Mahardayani, & Hervi, 2011; Putri & Sawitri, 2018). Masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi adalah kesulitan menemukan literatur, kurangnya kebiasaan dalam menulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademik, kurangnya minat mahasiswa untuk melakukan penelitian, kurang terbiasa dengan sistem kerja yang direncanakan dan terjadwal, biaya yang terbatas, rasa malas, kurang berminat dengan judul penelitian yang diangkat, kesulitan dalam menuangkan ide, kelelahan, kurang percaya diri, sulitnya menemui dosen pembimbing, adanya permasalahan dengan dosen pembimbing dan persepsi yang negative terhadap dosen pembimbing tersebut (Andani & Oktaviani, 2018; Fahmi, 2018; Rachmawati, 2015).

Banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi akan menyebabkan berbagai tekanan psikologis, seperti stress. Temuan dari penelitian Suryadi (2008) mengungkapkan beberapa gejala stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menulis skripsi meliputi gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa seperti pusing saat memikirkan tentang skripsi, mual, insomnia, denyut jantung tidak teratur dan meningkatnya tekanan darah; sedangkan gejala psikologis seperti takut, gelisah, cemas, marah dan kecewa. Jika stres ini terus berlanjut, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan dan bisa menyebabkan keputusasaan, bahkan dapat menyebabkan mahasiswa putus/berhenti kuliah (Rachman & Indriana, 2020; Thahir, 2015). Salah satu yang mempengaruhi stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi adalah dukungan sosial yang diterimanya. Thoriq (2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada individu yang mengalami penolakan orang lain.

Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, dari keluarga kepada seseorang yang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah.

Dari fenomena lapangan yang ditemukan masih ada mahasiswa yang mengalami stress saat menyusun dan menyelesaikan skripsi. Berdasarkan keterangan dari SD (Nama Inisial) bahwa tugas skripsi adalah tugas yang sangat berat, mulai dari pencarian topik masalah, pengajuan masalah ke program studi dan tidak diterimanya topik yang akan dibahas oleh program studi. SD sering menangis saat menjalani proses penyelesaian skripsi. Hal senada dengan keterangan dari AA (Nama Inisial) bahwa ia sampai tidak bisa tidur saat ingin menulis dan menyelesaikan skripsi. Kondisi ini juga diperparah saat keluarganya menanyakan kapan AA akan diwisuda, karena adiknya juga tahun ini akan masuk ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut membuat AA semakin stres dan AA semakin tidak fokus dalam menyelesaikan skripsi. Dari beragam permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi berjumlah 224 mahasiswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik proportional random sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 144 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran yang dikembangkan dari variabel dukungan sosial dan variabel stress. Teknik Analisa data dengan menggunakan analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu 1 variabel bebas yaitu dukungan sosial (X) dan 1 variabel terikat (Y) yaitu stress. Berikut ini dijabarkan deskripsi data dari 2 variabel tersebut.

### Dukungan Sosial

Berdasarkan data kuesioner yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi dukungan social sebagai berikut:

**Tabel 1 Tabel Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial**

Skor	Kategori	F	%
126-150	Sangat Tinggi	0	0
102-125	Tinggi	55	38.2
78-101	Sedang	89	61.8
53-77	Rendah	0	0
≤ 52	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>144</b>	<b>100</b>

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa sebanyak 55 responden atau sebesar 38.2% responden memiliki dukungan sosial yang tinggi, sedangkan sebanyak 89 responden atau sebesar 61.80% memiliki dukungan sosial sedang.

### Stress

Berdasarkan data kuesioner yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi stress sebagai berikut:

**Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Stress**

Skor	Kategori	F	%
88 - 105	Sangat Tinggi	49	34
70 - 87	Tinggi	94	65.3
52 - 69	Sedang	1	0.70
34 - 51	Rendah	0	0
≤ 33	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>144</b>	<b>100</b>

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa sebanyak 49 mahasiswa atau sebesar 34% memiliki stress yang sangat tinggi, sebanyak 94 mahasiswa atau sebesar 65.3% memiliki stress yang tinggi dan sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar 0.70 memiliki stress pada kategori rendah.

## Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis antara variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel stress (Y) dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 3 Hasil Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.270 <sup>a</sup>	0,073	0,067	5,941

a. Predictors: (Constant), Dukungan\_Sosial

b.

Berdasarkan tabel 3 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.073 yang berarti variabel dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 7.3%, sedangkan sisanya 83.7 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam model regresi ini

**Tabel 4  
ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	395,5	1	395,5	11,2	.001 <sup>b</sup>
	Residual	5011,9	142	35,3		
	Total	5407,4	143			

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig.  $0.001 < 0.05$ , hal ini berarti dukungan sosial berpengaruh terhadap stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 5 Hasil Koefisien Regresi**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	105,116	6,061		17,344	0,000
	Dukungan Sosial	-0,204	0,061	-0,270	-3,348	0,001

a. Dependent Variable: Stress

Dari tabel 5 di atas diketahui bahwa pengaruh variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) berpengaruh negative dan signifikan.

Berdasarkan hasil koefisien regresi dan hasil koefisien determinasi di atas dapat disusun persamaan regresi sebagai berikut:  $Y = 105.116 + -0.270X$

Persamaan regresi di atas dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel stress bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel dukungan sosial naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.

2. Koefisien regresi variabel dukungan sosial sebesar -0.270, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel dukungan sosial sebesar 1, maka akan mengurangi variabel stress sebesar -0.270 atau sebesar 27%.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel dukungan sosial (X) terhadap Stress (Y) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.001 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang negative dan signifikan dari variabel dukungan sosial terhadap variabel stress (Y), artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dukungan sosial biasanya digambarkan sebagai peran atau pengaruh dari orang-orang yang berarti seperti keluarga, teman, guru, dan masyarakat. Individu dengan dukungan sosial yang kurang lebih cenderung mengalami berbagai macam permasalahan, seperti: kurangnya pergaulan individu, kurangnya kemampuan interaksi individu dan juga akan berdampak negatif pada psikologis individu (Suhita, 2005; Walgito, 2002; Cohen & Syme: 1985; Cohen, Sherrod, & Clark, 1986; .

Manfaat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi adalah mereka lebih optimis dalam menghadapi masa kini dan masa depan, lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan memiliki tingkat hubungan sosial yang lebih tinggi, rasa cemas yang lebih rendah, lebih memiliki kemampuan untuk mencapai hal yang diinginkan dan individu lebih mudah beradaptasi dengan beragam tekanan/stress.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Atkinson (Suhita, 2005) menyatakan bahwa individu dengan banyak hubungan sosial cenderung memiliki harapan hidup lebih lama. Selain itu, mereka juga relatif lebih tahan terhadap stress dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan sosial terbatas. Namun, selain efek positif pada individu, dukungan sosial juga dapat memberikan efek negatif pada keadaan psikologis. Hubungan yang berlebihan dengan teman dan penerimaan dukungan sosial yang lebih tinggi memungkinkan individu dengan mudah menerima informasi dari orang lain tanpa harus memilih antara informasi positif dan negatif. Dampaknya, Individu menjadi cemas dan stres ketika mendapatkan informasi tersebut.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan dukungan sosial yang baik pada individu dapat mencegah ancaman penyakit mental dan dengan adanya dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan optimisme individu saat ini dan masa depan. Selain itu, Individu yang memiliki hubungan sosial lebih luas cenderung memiliki harapan hidup yang lebih lama.

## SIMPULAN

Berdasarkan data atau hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana telah dilakukan analisis statistik dan uji hipotesis serta dikaji dan dijabarkan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar  $0.01 < 0.05$  dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.270.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., Mahardayani, & Hervi, I. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2).
- Andani, E. M., & Oktaviani. (2018). Analisis Kendala Mahasiswa Dalam Proses Penulisan Skripsi (Studi Kasus: Mahasiswa Tahun Masuk 2010-2013 Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT UNP. *Journal Of Engineering and Vocational Education*, 5(4).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, Sheldon, Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social Skills and the Stress-Protective Role of Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 963–973. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.963>
- Dyckman, L. M. (2005). *Fear of Failure and Fear of Finishing: A Case Study On The Emotional Aspects Of Dissertation Proposal Research, With Thoughts On Library Instruction And Graduate Student Retention*. ACRL Twelfth National Conference. Minnesota.
- Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Univeristas Islam Indonesia.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Rachman, A. M. P., & Indriana, Y. (2020). Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme.
- Rachmawati, F. (2015). *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi.Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Naskah Publikasi. Universitas Negeri Semarang:FIP.
- Suhita. (2005). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Minat Berwiraswasta Dengan Kecenderungan Post-Power Syndrome Pada Purnawirawan TNI Dan POLRI*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suryadi, S. (2008). *Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan belum Mengerjakan Skripsi*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Thahir, S. M. (2015). *Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. Forum UMM: Seminar Psikologi dan Kemanusiaan.
- Thoriq, I. (2013). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Jendral Sudirman Kalipare Malaeng*. Naskah Publikasi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Walgito, B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.