

**Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik
Mahasiswa Malang yang Bekerja**

SKRIPSI



Oleh

**Muhammad Fauzan Faqih
14410205**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

**Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang
yang Bekerja**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Muhammad Fauzan Faqih

14410205

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA MALANG YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Fauzan Faqih

14410205

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatin M.Si

NIP. 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

SKRIPSI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA MALANG YANG BEKERJA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 20 Mei 2020

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

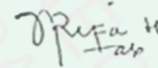


Dr. Yulia Sholichatin M.Si

NIP. 197007242005012003

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Hj. Rifa Hidayah M.Si

NIP. 197611282002122001

Anggota



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah M.Si

NIP. 197405182005012003

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi tanggal 20 Mei 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

Pernyataan Orisinilitas

Yang tertanda di bawah ini:

Nama : Muhammad Fauzan Faqih
NIM : 14410205
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 April 2020

Penulis,



Muhammad Fauzan Faqih

NIM 14410205

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.” (Q.S Al-Insyirah: 6-8)



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunianya kepada hamba sehingga mampu menyelesaikan penulisan tugas akhir Skripsi.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, yaitu ayah dan ibu yang selalu memberikan dukungan terbaiknya dengan memenuhi segala kebutuhan saya. Setelah ayah wafat, ibu meneruskan estapet tersebut sehingga saya mampu menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi. Ayah dan ibu selalu memberikan motivasi, do'a dan kasih sayang yang tiada henti-hentinya kepada saya. Semoga dengan selesainya kewajiban saya dikuliah menjadi langkah awal saya dalam membanggakan dan membahagiakan ayah dan ibu.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah yang telah senantiasa memberikan nikmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini tidak akan berjalan dengan efektif tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang terlibat. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris , M.Ag selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pelajaran, arahan dan nasehat dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan pelajaran dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan Ilmu dan bimbingannya.
6. Kedua orang tua saya Dr Andri Djaja Kurnia dan Siti Dwi Emie Farida yang telah memberikan dorongan serta dukungan dengan sepenuh hati. Dan juga do'a yang tiada henti-hentinya.
7. Kakak Saya M. Arif Hilman yang telah memberikan dukungan dan memberikan pelajaran tentang penelitian kepada penulis.
8. Kekasih saya Virania N.P Dotulong yang selalu memberikan support terbaiknya kepada penulis. Terima kasih telah memberikan dukungan yang terbaik.
9. Kepada teman-teman saya Misbachuddin, Miftahul Ulum, Merlyn Ika, dan segala nama yang tak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberikan dukungan.

Saya berharap Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Malang, 24 April 2020

Penulis

Daftar Isi

Lembar Persetujuan	II
Lembar Pengesahan	III
Pernyataan Orisinilitas	IV
MOTTO	V
PERSEMBAHAN.....	VI
KATA PENGANTAR	VII
Daftar Isi	VIII
Daftar Tabel	XI
Daftar Lampiran.....	XII
ABSTRAK.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
ملخص البحث	XV
BAB 1_PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II_TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Stres Akademik	9
1. Pengertian Stres.....	9
2. Pengertian Stres Akademik	10
3. Sumber Stres Akademik.....	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	13
5. Gejala-Gejala Stres Akademik.....	14
6. Dampak Negatif Stres	15
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial	17
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	19
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	22
C. Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik	23

D.	Hipotesis.....	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	27
A.	Rancangan Penelitian	27
B.	Identifikasi Variabel.....	27
C.	Definisi Operasional.....	28
D.	Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	29
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
1.	Observasi.....	31
2.	Skala.....	31
3.	Instrumen Penelitian.....	32
F.	Validitas dan Reliabilitas	37
1.	Uji Validitas	37
2.	Uji Reliabilitas.....	42
G.	Teknik Analisis Data.....	43
1.	Tahap persiapan, pengambilan data dan pengolahan data	44
2.	Mencari mean.....	44
3.	Mencari standar deviasi.....	44
4.	Menentukan kategorisasi.....	45
5.	Analisis prosentase.....	45
6.	Tahap uji asumsi.....	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A.	Pelaksanaan Penelitian	48
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	48
2.	Waktu Penelitian	49
3.	Jumlah Subjek Penelitian	49
4.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	49
B.	Hasil Penelitian	50
1.	Prosentase variabel dukungan sosial dan stress akademik.....	50
2.	Hasil uji asumsi	53
3.	Hasil uji analisis data.....	55
C.	Pembahasan.....	56
1.	Tingkat dukungan sosial teman sebaya.....	56

2. Tingkat stress akademik.....	58
3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.....	60
BAB V_KESIMPULAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	73

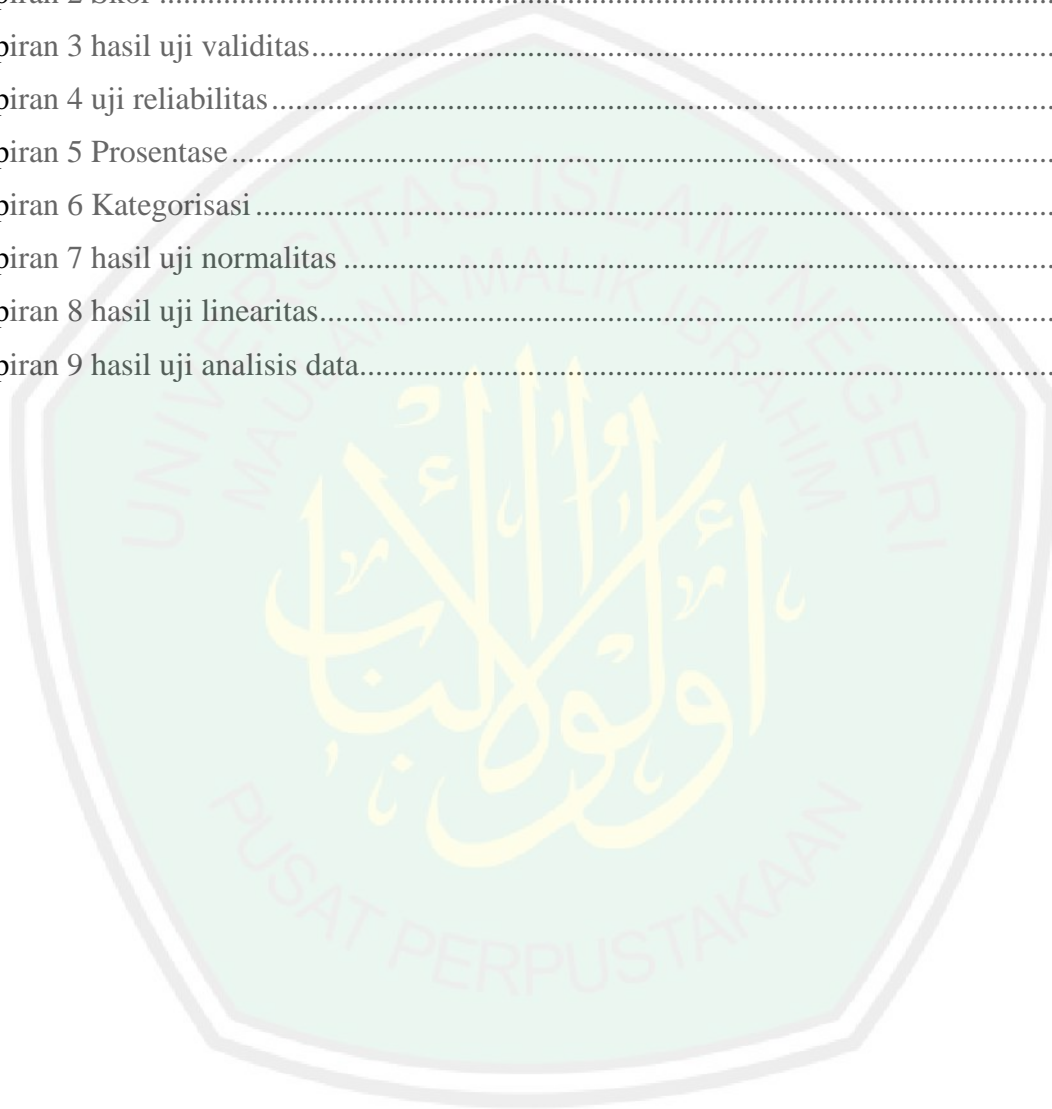


Daftar Tabel

Tabel 3.1 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	32
Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	37
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	40
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 4.1 Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) variabel dukungan sosial teman sebaya.....	50
Tabel 4.2 Kategori tingkat dukungan sosial teman sebaya.....	51
Tabel 4.3 Jenis Pekerjaan pada Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	51
Tabel 4.4 Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) variabel stress akademik.....	52
Tabel 4.6 Kategori tingkat stress akademik.....	52
Tabel 4.7 Jenis Pekerjaan pada Kategorisasi Stres Akademik	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearit	54
Tabel 4.10 hasil Uji analisis data.....	55

Daftar Lampiran

Lampiran 1 kuisisioner angket dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik.....	74
Lampiran 2 Skor	80
Lampiran 3 hasil uji validitas.....	98
Lampiran 4 uji reliabilitas	102
Lampiran 5 Prosentase	102
Lampiran 6 Kategorisasi	103
Lampiran 7 hasil uji normalitas	106
Lampiran 8 hasil uji linearitas.....	106
Lampiran 9 hasil uji analisis data.....	108



ABSTRAK

Faqih. M Fauzan. 2020. Psikologi. 2020. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing : **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.**

Mahasiswa yang bekerja memiliki beban tugas yang lebih besar daripada mahasiswa pada umumnya. Adanya dua tuntutan secara bersamaan yang berbeda mampu membuat timbulnya stres, dan mahasiswa biasanya meminta pertolongan teman sebayanya untuk membantu dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik mahasiswa yang bekerja serta mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.

Dengan jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment person* dan menggunakan SPSS versi 16,0. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan dengan menggunakan pernyataan yang favourabel dan unfavourable pada skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stress akademik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 responden terdapat 25 mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi (25 %), 55 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang (55%), dan 20 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah (20%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang. Sedangkan pada stress akademik terdapat 25 mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik tinggi (25 %), 58 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik sedang (58%), dan 17 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik rendah (17%). Dengan demikian prosentasi stress akademik berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan signifikansi sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$ sehingga dapat disimpulkan (H_a) yang menyatakan dukungan sosial teman sebaya(x) berpengaruh dengan *stress akademik* (y) diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula tingkat *stress akademik* mahasiswa.

Kata kunci : Dukungan sosial teman sebaya, *Stress akademik*

ABSTRACT

Faqih. M Fauzan. 2020. Psychology. 2020. The Effect of Peer Social Support on Academic Stress of Working Malang Students. Faculty of Psychology. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor : **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.**

Students who work have a greater task load than students in general. The existence of two different demands simultaneously can create stress, and students usually ask for help from their peers to help deal with pressure. This study aims to determine the level of peer social support and academic stress of working students and determine the effect of peer social support on academic stress.

With the number of respondents as many as 100 students. This type of research uses quantitative research methods. The process of data analysis is done by using product moment person correlation and using SPSS version 16.0. The sample selection uses a purposive sampling technique and by using a statement that is favorable and unfavorable on the scale of peer social support and academic stress scale.

The results of this study indicate that out of 100 respondents there are 25 students who have high levels of peer social support (25%), 55 students have moderate levels of social support (55%), and 20 students have low levels of peer social support (20%). Thus the percentage of peer social support is in the medium category. Whereas in academic stress there are 25 students who have high levels of academic stress (25%), 58 students have moderate levels of academic stress (58%), and 17 students have low levels of academic stress (17%). Thus the percentage of academic stress is in the medium category. Based on the results of the hypothesis test showed a significance of $0,000 < \text{probability } 0.05$ so it can be concluded (H_a) which states that peer social support (x) affects the academic stress (y) is accepted. In other words, the higher the level of peer social support, the lower the level of student academic stress.

Keywords: *Social support of peers, Academic stress*

ملخص البحث

فقيه. محمد فوزا. ٢٠٢٠. علم النفس. ٢٠٢٠. تأثير دعم الأقران الاجتماعي على الإجهاد الأكاديمي لطلاب ملانج العاملين. كلية علم النفس. جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك ابراهيم مالانج. المشرف: د يليا صالحه

الطلاب الذين يعملون لديهم عبء مهمة أكبر من الطلاب بشكل عام. يمكن لوجود مطلبين مختلفين في وقت واحد أن يخلق ضغطاً ، وعادة ما يطلب الطلاب المساعدة من أقرانهم للمساعدة في التعامل مع الضغط. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الدعم الاجتماعي للزملاء والضغوط الأكاديمية للطلاب العاملين وتحديد تأثير الدعم الاجتماعي للزملاء على الإجهاد الأكاديمي. مع عدد المستجيبين يصل إلى ١٠٠ طالب. يستخدم هذا النوع من البحث طرق البحث الكمي. تتم عملية تحليل البيانات باستخدام ارتباط شخص لحظة المنتج. يستخدم اختيار العينة تقنية أخذ عينات هادفة وباستخدام عبارة مواتية وغير مواتية على مقياس الدعم الاجتماعي للأقران ومقياس الإجهاد الأكاديمي.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أنه من بين ١٠٠ ٠٠ ٠٠ مستجيب ، هناك ٢٠ طالباً لديهم مستويات عالية من الدعم الاجتماعي للزملاء (٢٥٪) ، و ٥٥ طالباً لديهم مستويات معتدلة من الدعم الاجتماعي (٥٥٪) ، و ٥٢ طالباً لديهم مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعي للزملاء (٥٢٪). وبالتالي فإن نسبة الدعم الاجتماعي من الأقران تقع في الفئة المتوسطة. بينما في الإجهاد الأكاديمي ، يوجد ٥٢ طالباً لديهم مستويات عالية من الإجهاد الأكاديمي (٥٢٪) ، و ٨٥ طالباً لديهم مستويات معتدلة من الإجهاد الأكاديمي (٨٥٪) ، و ٧١ طالباً لديهم مستويات منخفضة من الإجهاد الأكاديمي (٧١٪). وبالتالي فإن نسبة الضغط الأكاديمي تكون في الفئة المتوسطة استناداً إلى نتائج اختبار الفرضية أظهر أهمية > ٠.٠٠٠ > احتمالية > ٠.٠٠٠ حتى يمكن استنتاجها (H_a) التي تنص على أن الدعم الاجتماعي من النظراء (x) يؤثر على الإجهاد الأكاديمي (y) مقبول. وبعبارة أخرى ، كلما ارتفع مستوى الدعم الاجتماعي من الأقران ، انخفض مستوى الضغط الأكاديمي للطلاب. الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي للزملاء ، الإجهاد الأكاديمي

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dipandang sebagai pemimpin masa depan (Salami, 2010), mereka memiliki tanggung jawab besar untuk apa yang dijalannya, terlebih lagi mahasiswa yang bekerja. Fenomena kuliah sambil bekerja sebenarnya bukan fenomena baru di kalangan mahasiswa. Beragam alasan melatar belakangi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mulai dari masalah ekonomi, keinginan untuk membantu orangtua dalam membiayai kuliah, keinginan untuk hidup mandiri, mencari pengalaman sampai hanya karena ingin mengisi waktu luang.

Seorang mahasiswa yang bekerja tentunya memiliki kesibukan-kesibukan akademik juga seperti adanya tugas-tugas mata kuliah dan jadwal kuliah yang harus dihadapi setiap harinya. Oleh karena itu, beban tugas dan pada mahasiswa yang bekerja tentu lebih besar dari pada beban tugas mahasiswa pada umumnya karena mahasiswa yang bekerja memiliki tanggung jawab lain yaitu bekerja di sela-sela kesibukan akademisnya sebagai seorang mahasiswa. Seringnya terjadi benturan dua tuntutan yang berbeda ini menimbulkan tegangan (*stres*) pada diri mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa yang bekerja tersebut juga ditemukan bahwa efek negatif dari kuliah sambil bekerja di antaranya yaitu penurunan nilai, tugas dan jadwal kuliah yang terbengkalai, dan jarang bergaul dengan teman dan stamina yang mudah lelah. Adapun gejala-gejala stres akademik yang mereka rasakan di antaranya yaitu merasa bingung dengan dua pilihan atau lebih, merasa terganggu dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam waktu yang cepat, merasa tertekan

dengan *deadline* kuliah, sering merasa cemas ketika akan menghadapi ujian semester, sering mengkhawatirkan berbagai hal, dan selalu berusaha untuk mencari solusi yang tepat terhadap masalah pribadi.

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa kerja biasanya adalah pembagian tugas yang begitu banyak. Tugas kuliah dan tugas kerja sama-sama diberikan dan harus diselesaikan. Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk mengatur waktu dan tenaganya untuk bisa menyelesaikan kedua tugas tersebut (Gadzella & Masten, 2005; Wilks, 2008). Bertabrakannya dua tugas tersebut membuat mahasiswa yang bekerja merasa tertekan. Menurut pengakuan tiga mahasiswa yang peneliti wawancarai, mereka mengaku merasa berat menghadapi kondisi dimana dua tugas tersebut saling bertabrakan, terlebih lagi ketika tugas kampus yang sudah menumpuk dan deadline tugas yang semakin mendekat, sedangkan waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut tidak banyak.

Bagi mahasiswa yang bekerja, mereka memiliki tanggung jawab lebih besar dibanding mahasiswa biasanya. Selain tanggung jawab terhadap pendidikannya, mahasiswa yang bekerja juga harus bisa memenuhi tanggung jawab dari pengelola usaha yang telah memperkerjakannya. Tanggung jawab yang harus dipenuhi itu menjadi beban tugas tersendiri bagi mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang hanya kuliah saja, memiliki waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas karena pekerjaan yang dijalannya.

Tingkatan stres pada mahasiswa yang bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan

tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. (Gadzella & Masten, 2005; Wilks, 2008). Penelitian Furr dan Elling (dalam Daulay & Rola, 2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan jarang terlibat pada aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Stres yang dialami mahasiswa yang bekerja dapat berupa kelebihan beban atau *overload* dalam hal tuntutan tugas-tugas yang harus dikerjakannya, *time pressure*, dan konflik peran (*role conflict*) (Girdano,1990).

Data *National Center for Education Statistics* (Papalia dalam Daulay & Rola, 2012) juga menunjukkan bahwa para mahasiswa yang bekerja 15 jam lebih per minggu atau bekerja di pagi sekali atau di waktu yang tidak menetap cenderung menunjukkan prestasi yang kurang baik dalam bidang akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Selain itu, tekanan kerja untuk mencapai peningkatan kualitas dapat menimbulkan reaksi stres (Elsbach & Hargadon dalam Avey, Luthans, Hannah, Sweetman & Peterson, 2012).

Secara teoritis, Looker dan Gregson (dalam Asmarasari, 2010) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu dapat berpengaruh positif maupun negatif. Stres dalam kadar sedang akan berpengaruh positif bagi individu, yakni berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman baru. Stres akan berpengaruh negatif pada individu ketika beban stres melebihi ambang stres individu tersebut, yang akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi.

Stres dalam kadar yang cukup sebetulnya diperlukan individu untuk mampu berusaha secara optimal. Namun stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu. Faktor yang banyak disarankan untuk menanggulangi stres adalah dukungan sosial (Evianty, 1997). Jika mengacu pada faktor yang mempengaruhi tingkat stres, yakni kondisi fisik, kepribadian dan ada tidaknya dukungan sosial (Yusuf dalam Asmarasari 2010), maka tingkat stres kemungkinan bisa ditekan dengan cara mengoptimalkan potensi dukungan sosial yang ada di sekitar individu.

Selama mengalami stres, banyak mahasiswa mungkin mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka (Smith & Renk, 2007). Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan pemeliharaan kesehatan fisik selama situasi yang penuh tekanan. Selain itu, persepsi terhadap dukungan sosial mungkin lebih penting dalam melindungi individu dari efek berbahaya ketika menghadapi situasi stres (Holahan & Moos, 1987).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyanto (2017) menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja, yaitu semakin tinggi dukungan sosialnya maka akan semakin rendah stresnya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres mahasiswa. Pengaruh tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kemudian aspek dukungan sosial berupa dukungan penghargaan memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dodiansyah (2014)

Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stress kerja. Hubungan negatif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stress kerja pada karyawan Solopos dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stress kerja pada karyawan Solopos. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjadi salah satu faktor dalam mengatasi stress.

Dukungan sosial merujuk pada sumber daya material, informasi, dan psikologi yang berasal dari jaringan sosial, yaitu seseorang yang dapat diandalkan untuk membantu menghadapi stress (Papalia, 2009). Sebuah penelitian pada mahasiswa (Holahan, Valentiner, & Moos, 1994 dalam Pettit et.al., 2011) menemukan bahwa mahasiswa yang mengakui diri mereka mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap peristiwa yang berpotensi mengakibatkan stress dan cenderung aktif dalam menanggulangi stress ketika peristiwa yang mengakibatkan stress itu muncul.

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 1995). Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stress berat. Ketika sumber-sumber stress akademik muncul, maka sosial akan sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat depresi yang dirasakan, peristiwa yang mengakibatkan stress akan terasa lebih sedikit, merasakan lebih banyak mood positif, dan tingkat kepuasan hidup meningkat (Wilks, 2008).

Pada penelitian ini, peneliti akan berfokus pada dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya. Dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat karena biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian. Hal ini sesuai dengan menurut Santrock (2007) yaitu kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah mereka memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan dampak positif bagi individu tersebut. Individu akan lebih bisa menerima kenyataan dan dapat berpikir positif bahwa ia dapat mengatasi hambatanya. Jawaban dari mahasiswa yang peneliti tanyakan terkait dukungan teman sebaya sebagai berikut, mahasiswa berinisial H mengatakan :

“rumahku kan jauh ya bang, jadi kalo butuh bantuan terkait akademik ya ke temen bang, orang tua atau keluarga cuma bisa bantu dari omongan kayak nanya, atau bantuan uang, kalo temen bisa lebih dari itu bang, dia bisa bantu ngingetin deadline, bisa bangunin kuliah, bisa bantu ngerjain, atau nitip ngumpulin, jadi aku rasa di malang ini aku lebih banyak dibantu sama temen”.

Selanjutnya mahasiswa inisial M mengatakan :

“kalo ditanya lebih berperan dukungan orang tua atau temen, aku rasa dua-duanya sama-sama berperan qih, tapi kalo ditanya porsi perannya, ya temen jawabannya, karna mereka lebih dekat, kadang juga kalo ada masalah di malang, aku ya gak bisa cerita ke orang tua, tapi cerita ke temen dan minta bantuan sama mereka”.

Berdasarkan pemaparan masalah dan penelitian sebelumnya di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa yang bekerja?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa yang bekerja
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ataupun memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi industri, sehingga dapat melengkapi pengetahuan mahasiswa khususnya dan sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Penyusun

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan berpikir dalam keilmuan di bidang psikologi.

b. Bagi Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan solusi untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Malang agar bisa menghadapi stress yang dimilikinya dan menggunakan potensi dirinya dengan sangat baik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Triantoro dan Nofrans (2009) berpendapat bahwa stres adalah suatu keadaan yang menekan sehingga seseorang merasa tidak berdaya dan menimbulkan gejala-gejala yang negatif, misalnya, pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Menurut Helmi (dalam Triantoro & Nofrans, 2009) stres adalah tekanan-tekanan dalam diri yang mana tekanan tersebut melebihi batas optimum. Clonniger (dalam Trianto & Nofran, 2009) mengatakan bahwa stres adalah kondisi ketika seseorang berada dalam masalah sehingga membuat tegang atau tantangan yang belum menemukan jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 2006) mendefinisikan stres sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan yang mana sesuatu tersebut membebani atau melampaui batas yang dimiliki setiap individu.

Pendapat Kartono dan Gulo (dalam Trianto dan Nofrans, 2009) yang mendefinisikan stres sebagai berikut :

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.

- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem; tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Secara teoritis, Looker dan Gregson (dalam Asmarasari, 2010) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu dapat berpengaruh positif maupun negatif. Stres dalam kadar sedang akan berpengaruh positif bagi individu, yakni berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman baru. Stres akan berpengaruh negatif pada individu ketika beban stres melebihi ambang stres individu tersebut, yang akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi. Stres dalam kadar yang cukup sebetulnya diperlukan individu untuk mampu berusaha secara optimal. Namun stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu.

Kesimpulan yang dapat diambil dari definisi stres adalah kondisi sulit dimana berupa tekanan-tekanan yang melebihi batas kemampuan yang dimiliki individu sehingga menjadi beban yang belum terselesaikan.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik menurut DeDeyn (2008) adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik. (Taufik & Ifdil 2013). Banyaknya tuntutan di kehidupan kampus seperti tugas, tuntutan orang tua, persaingan dengan teman, kekecewaan, kegagalan dan kurangnya uang jajan membuat terjadinya stres akademik.

Stres akademik meliputi tekanan-tekanan yang ada di setiap peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan kampus, seperti tugas yang menumpuk, gagal mengatur waktu dengan kegiatan lain, kehabisan uang jajan, *deadline tugas*, dan tekanan-tekanan lain yang bersinggungan dengan kehidupan kampus.

Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik adalah suatu keadaan dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres yang ada.

Kesimpulan yang dapat diambil mengenai stres akademik adalah keadaan tegang baik fisik maupun psikologis, yang mana keadaan tersebut membuat seseorang tertekan. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan yang ada di kampus seperti *deadline tugas*, tugas yang menumpuk, gagal dalam ujian, kehabisan uang jajan, dan lain sebagainya. Tekanan tersebut bisa menjadi stres karena individu tidak mampu atau gagal dalam menghadapi kondisi tersebut.

3. Sumber Stres Akademik

Sumber-sumber stres akademik menurut Gadzella (dalam Misra & Castillo, 2004) adalah sebagai berikut :

a. Frustrasi

Penundaan, rutinitas harian dalam mencapai tujuan, kekurangan sumber daya yang tersedia (uang untuk membeli buku, pulsa dan sebagainya), kegagalan dalam mencapai tujuan, perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial,

masalah percintaan dan kehilangan kesempatan meskipun individu tersebut sudah memenuhi kriteria kualifikasi.

b. Konflik

Memiliki dua hal atau lebih sesuatu yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dengan tujuan serta dampak positif dan negatif tertentu.

c. Perubahan

Perubahan-perubahan dinamika kehidupan termasuk perubahan yang mengganggu kehidupan seseorang.

d. Pemaksaan diri

Keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain.

e. Tekanan

Kompetisi, deadline, kelebihan beban kerja, dan tanggung jawab kerja dan target yang ingin dicapai.

Sumber-sumber stres yang dikemukakan oleh Gadzella telah digunakan oleh banyak pihak untuk mengukur dari variabel stres akademik. Penelitian yang dilakukan Gadzella mengenai stres akademik juga telah banyak digunakan sebagai rujukan kajian ilmiah tentang stres akademik misalnya penelitian yang dilakukan oleh DeDeyn (2008) yang berjudul “*A Comparison of Academic Stress among Australian and International Students*”, penelitian Misra & Castillo (2004) yang berjudul “*Academic Stress among College Students: Comparison of American and Internasional Students*”, penelitian Yunita (2018) yang berjudul “Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa”, dan penelitian Purnamasari (2016) yang berjudul “Perbedaan Academic

Stress pada Mahasiswa Bidikmisi Universitas Airlangga Ditinjau dari Achievement Goal Orientation”.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Taylor (2009), ada empat faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu :

- a. Peristiwa negatif lebih memicu stres dibandingkan dengan peristiwa positif. Hal ini dikarenakan peristiwa yang memiliki dampak negatif terhadap konsep diri menimbulkan potensi kehilangan harga diri atau terkikisnya rasa percaya diri.
- b. Peristiwa yang tidak dapat dikendalikan atau peristiwa yang tidak terduga-duga lebih memicu stres dibandingkan dengan peristiwa yang dapat dikendalikan atau peristiwa yang terduga-duga. Ketika seseorang merasa bahwa dapat memprediksi, mengatur, ataupun menghentikan peristiwa yang tidak mengenakan, maka hal tersebut akan dianggap sebagai sesuatu yang tidak terlalu menyebabkan stres. Akan tetapi ketika seseorang tidak mampu memprediksi peristiwa yang tidak mengenakan tersebut, maka hal ini akan lebih memicu stres.
- c. Peristiwa yang ambigu sering dianggap lebih memicu stres dibandingkan peristiwa yang jelas. Ketika stresor yang potensial tersebut ambigu, seseorang tidak memiliki kesempatan dalam mengambil tindakan. Sebagai gantinya individu tersebut harus mencurahkan segenap energi untuk mencoba memahami stresor, yang mana dapat menghabiskan waktu dan menjadi tugas yang menguras energi.

- d. Orang yang kelebihan beban tugas lebih stres dibandingkan orang yang lebih sedikit tugas untuk dikerjakan. Menurut penelitian, salah satu sumber utama dalam stres kerja adalah tugas yang berlebihan dalam jangka waktu yang singkat.

Menurut Smet (1994) Faktor yang mempengaruhi stres antara lain :

- a. Internal

Meliputi keadaan dalam dirinya seperti genetik, jenis kelamin, umur, intelegensi dsb.

- b. Karakter kepribadian

Meliputi kestabilan emosi, ekstrovert-introvert, ketahanan, *locus of control* dsb.

- c. Sosial-kognitif

Meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dsb

- d. Hubungan lingkungan sosial

Meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal

- e. Strategi koping

Meliputi cara mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar

5. Gejala-Gejala Stres Akademik

Rice (dalam Trianto dan Nofrans, 2009) berpendapat bahwa reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu:

a. Gejala fisiologis

Berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

b. Gejala emosional

Berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

c. Gejala kognitif

Berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

d. Gejala interpersonal

Berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

e. Gejala organisasional,

Berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

6. Dampak Negatif Stres

Menurut Selye (dalam Trianto dan Nofrans, 2009) ada tiga tahap yang disebut sebagai sindrom adaptasi umum, yang mana tahapan ini dapat menjelaskan dari dampak negatif dari stres, ketiga tahapan itu yakni :

a. Reaksi alarm

Reaksi alarm terjadi ketika stimulasi pertama kalinya dari stresor yang menimbulkan ketegangan pada reseptor. Selama tahap ini, sistem simpatetik dan kelenjar-kelenjar tubuh mulai mengeluarkan hormon-hormonnya untuk tujuan penciptaan energi tubuh menghadapi tegangan.

b. Resistensi

Selama tahap ini tubuh terus menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Keadaan ini akan menyebabkan sistem-sistem pertumbuhan dalam tubuh akan terganggu fungsinya.

c. Kelelahan

Selama tahap ini tubuh telah kehabisan energi untuk terus-menerus melawan ketegangan-ketegangan yang ada sehingga jika hal ini terus berlangsung akan berdampak negatif karena rusaknya sistem-sistem pertumbuhan di dalam tubuh. Dampak tersebut antara lain timbulnya penyakit jantung, maag, hipertensi, migrain, diabetes dan lain sebagainya.

Jare yates (dalam Trianto dan Nofrans, 2009) memberikan 8 saran untuk menghadapi stres, yaitu :

- a. Mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga teratur.
- b. Menerima diri sendiri seperti apa adanya yang berkaitan dengan kelebihan dan kelemahan diri, kesuksesan dan kegagalan diri.
- c. Tetap percaya diri, mempunyai banyak teman untuk berbagi dalam kesusahan.
- d. Ambil sisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah anda.

- e. Mempertahankan kehidupan sosial di luar perusahaan/ universitas anda.
- f. Terlibat dalam aktivitas kreatif di luar rutinitas belajar akan memberikan kebermaknaan dalam hidup anda, serta memperkaya pengalaman anda.
- g. Terlibat dan menciptakan kegiatan belajar yang penuh makna.
- h. Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi stres.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, karena setiap harinya akan berinteraksi dan membutuhkan manusia lainnya. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak terlepas dari manusia lainnya khususnya di lingkungannya sendiri. Manusia dalam beraktivitas selalu melibatkan orang lain yang tidak bisa hidup tanpa orang lain dan senantiasa berusaha untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh sosial sekitar yang dimiliki individu di mana bantuan tersebut berguna untuk memberikan keringanan, karena manusia tidak lepas dengan hubungan antar manusia, maka dukungan sosial juga dibutuhkan oleh setiap individu.

Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah bentuk bahwa seseorang dihargai dan dihormati, dicintai dan diperhatikan, dan dukungan sosial merupakan kewajiban bersama.

Menurut Cohen (dalam Papalia, 2009), dukungan sosial mengacu pada sumber materi, informasi, dan psikologi yang diperoleh dari jaringan sosial, dimana seseorang dapat mengandalkannya untuk membantu menanggulangi stres. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya material, informasi, dan psikologi yang berasal dari jaringan sosial, yaitu seseorang yang dapat diandalkan untuk membantu menghadapi stres (Papalia, 2009). Sebuah penelitian pada mahasiswa (Holahan, Valentiner, & Moos, 1994 dalam Pettit et.al., 2011) menemukan bahwa mahasiswa yang mengakui diri mereka mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap peristiwa yang berpotensi mengakibatkan stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres ketika peristiwa yang mengakibatkan stres itu muncul.

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 1995). Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat. Ketika sumber-sumber stres akademik muncul, maka sosial akan sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat depresi yang dirasakan, peristiwa yang mengakibatkan stres akan terasa lebih sedikit, merasakan lebih banyak mood positif, dan tingkat kepuasan hidup meningkat (Wilks, 2008).

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang mana bantuan tersebut diberikan disaat individu membutuhkan, sehingga individu merasa dihargai dan dicinta oleh lingkungan sekitarnya, Taylor (2012). Santrock (2005), mengemukakan bahwa teman sebaya bisa berguna untuk pemberi

informasi tentang dunia di luar dari keluarga, seperti sebagai pemberi saran dan pujian terhadap apa yang telah dilakukan, apakah itu baik atau kurang baik.

Menurut LaRocco (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Menurut Sarason, Levine & Bashaum (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai self esteem yang tinggi dan self concept yang lebih baik, serta kecemasan yang lebih rendah.

Kesimpulan yang dapat diambil dari dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang mana bantuan tersebut diberikan ketika individu sedang membutuhkan. Bantuan tersebut dapat memberikan individu rasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya. Sedangkan bantuan tersebut berbentuk informasi dan psikologis, sehingga individu mendapatkan rasa aman dan nyaman.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (dalam Chaerani & Rahayu, 2019) menyebut aspek-aspek dengan jenis-jenis dukungan sosial dan membaginya dalam 5 Jenis, antara lain:

a. Dukungan emosional

Mengacu pada bantuan berbentuk empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Diberikan sebagai umpan balik atas peran sosial agar individu merasa dihargai meliputi menghargai, diterima oleh teman, dan penilaian positif.

c. Dukungan instrumental

Mengacu pada penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain.

d. Dukungan informasi

Diberikan dengan cara memberikan informasi baik berupa nasihat, saran atau cara-cara yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah.

e. Dukungan Jaringan sosial

Membuat individu merasa memiliki teman senasib sebagai anggota dari kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya.

Russell dan Cutrona (1987) mengemukakan adanya enam aspek-aspek dukungan sosial, akan tetapi Russel dan Cotruna menyebutnya dengan komponen dukungan sosial, yaitu :

a. *Emotional attachment* (kedekatan emosional).

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenteram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum

adalah diperoleh dari pasangan hidup, namun bisa juga diperoleh melalui hubungan yang akrab dengan kerabat, Russell dan Cutrona (1987)

b. *Social integration* (Integrasi sosial).

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seorang untuk memperoleh perasaan memiliki di dalam kelompoknya yang memungkinkan untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan seseorang mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok, Russell dan Cutrona (1987).

c. *Reassurance of worth* (adanya pengakuan).

Dukungan sosial jenis ini seseorang akan mendapatkan pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan sosial semacam ini dapat berasal dari perusahaan atau organisasi dimana pegawai tersebut bekerja. Karena jasa, kemampuan dan keahliannya maka pegawai tersebut tetap mendapat perhatian dan santunan dalam berbagai bentuk penghargaan, Russell dan Cutrona (1987).

d. *Reliable reliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan).

Dukungan sosial jenis ini, seseorang mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk membantunya ketika seseorang membutuhkan bantuan tersebut, Russell dan Cutrona (1987).

e. *Guidance* (bimbingan).

Dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan sosial yang memungkinkan seseorang untuk mendapatkan informasi, saran, atau nasehat

yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, Russell dan Cutrona (1987).

f. *Opportunity for nurturance* (kesempatan untuk mengasuh).

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan, Russell dan Cutrona (1987).

Menurut Taylor (2009), bentuk dukungan sosial dapat dibagi menjadi;

- a. *tangible assistance*, yaitu memberikan dukungan materi, berupa jasa, dan bantuan keuangan.
- b. *information support*, yaitu informasi dari keluarga dan teman dapat lebih menolong individu untuk mengerti kejadian yang dapat menimbulkan stres dan dapat membantu individu untuk menentukan dan mengarahkannya dalam mengatasi stres tersebut.
- c. *emotional support*, yaitu dukungan keluarga dan teman dengan meyakinkan bahwa individu tersebut berharga khususnya ketika menghadapi situasi stres yang mengakibatkan individu tersebut depresi, sedih, cemas, dan kehilangan percaya diri.

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Menurut Hupcey (Rash, 2007), dukungan sosial memiliki enam faktor, yaitu:

- a. Tindakan penyediaan sumber daya
- b. Penerima memiliki rasa diperdulikan atau rasa kesejahteraan
- c. Tindakan memiliki hasil positif yang tersirat

- d. Adanya hubungan antara pemberi dan penerima
- e. Dukungan tidak diberikan dari atau ke sebuah organisasi, komunitas, atau profesional
- f. Dukungan yang tidak memiliki niat negatif atau diberikan dengan ketidaktulusan.

Sedangkan menurut Myers (dalam Wahyuni, 2016) setidaknya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang memberikan dukungan yang positif yaitu sebagai berikut :

- a. Empati. Merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain untuk memahami emosi orang lain, sehingga mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial. Berguna untuk mendorong seseorang untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial. Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan dan informasi.

C. Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Aktivitas di dunia perkuliahan sangat padat dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Mahasiswa memiliki banyak tuntutan, entah tuntutan yang datangnya dari luar aktivitas perkuliahannya seperti tuntutan orang tua, masyarakat, organisasi dan aktivitas lainnya. Tuntutan di aktivitas perkuliahannya pun banyak, seperti deadline tugas yang menumpuk, manajemen diri yang baik, sampai pada tuntutan untuk berprestasi dengan memiliki nilai yang baik. Tuntutan-tuntutan tersebut yang mampu membuat mahasiswa

merasa tertekan, belum lagi dengan problem-problem lain yang membuat mahasiswa semakin merasa tertekan seperti kehabisan uang jajan, gagal dalam ujian, kalah dalam kompetisi, dan lain sebagainya.

Tekanan yang banyak bisa membuat seseorang mengalami stres. Keadaan stres ada karena individu gagal dalam menghadapi tekanan yang dimilikinya, bisa karena telah melewati ambang batas yang individu miliki atau karena memang individu tersebut memiliki daya tahan diri yang kurang. Misra & Castillo (2004) mengungkapkan bahwa perkuliahan merupakan masa yang penuh tekanan bagi banyak mahasiswa saat mereka mulai melakukan proses adaptasi dengan lingkungan akademis dan sosial yang baru. Sedangkan menurut Wilks (2008), Stres akademik adalah hasil kombinasi dari tuntutan yang berhubungan dengan akademis dan melebihi sumber daya adaptif yang tersedia untuk individu tersebut.

Jika seorang mahasiswa tidak efektif mengatasi stres akademik, maka dapat mengakibatkan konsekuensi kesehatan psiko-sosial-emosional yang serius (Wilks, 2008). Oleh karena itu, mahasiswa harus bisa menghadapi tekanan yang ia miliki. Teman adalah seseorang yang dirasa bisa diandalkan untuk menghadapi tekanan dan kesulitan yang ada. Dengan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa mampu meringankan dan memberikan rasa aman dan nyaman sehingga mahasiswa mampu menghadapi tekanan dan kesulitan yang ia miliki. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya material, informasi, dan psikologi yang berasal dari jaringan sosial, yang seseorang dapat diandalkan untuk membantu menghadapi stres (Papalia, 2008).

Hasil dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah

Malang” (Rohmah, 2017) menunjukkan ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres mahasiswa. Pengaruh tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kemudian aspek dukungan sosial berupa dukungan penghargaan memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Hasil penelitian lain yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro” (Sari & Indrawati, 2016) menunjukkan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

Kesimpulan yang dapat diambil, dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Karena dukungan sosial merupakan bantuan atau pertolongan, dan stres akademik adalah keadaan sulit yang dimiliki oleh mahasiswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian masalah dan landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₀ = ditolak (dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja).

Ha = diterima (dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja yaitu apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi maka stres akademiknya akan rendah).



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang merupakan metode penelitian untuk menguji dengan cara menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel yang kemudian hasil data berbentuk angka dan akan diolah menggunakan sistem statistik.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres akademik, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya Pengaruh antara Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Malang yang Bekerja. Dengan menggunakan analisis *product moment* dan analisis deskriptif.

B. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2015) mengatakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Pada penelitian identifikasi variabel harus dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan pengukuran data maupun pengumpulan atau analisis data. Dalam identifikasi variabel ini membantu peneliti dalam menentukan alat ukur yang akan digunakan dalam mengumpulkan data dan teknik analisis data dalam penelitian. Adapun variabel – variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Variabel independen X (bebas) adalah “dukungan sosial teman sebaya”
2. Variabel dependen Y (terikat) adalah “stres akademik”.

C. Definisi Operasional

Secara operasional, variabel – variabel dalam penelitian ini masing – masing didefinisikan sebagai berikut :

1. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang deiberikan oleh teman sebaya, yang mana bantuan tersebut diberikan ketika individu sedang membutuhkan. Aspek-aspek dukungan sosial sebagai berikut : a) dukungan emosional, b) dukungan penghargaan, c) dukungan instrumental, d) dukungan informasi, e) dukungan jaringan sosial

2. Stres akademik

Stres akademik adalah keadaan tegang baik fisik maupun psikologis, yang mana keadaan tersebut membuat seseorang tertekan. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan yang ada di kampus seperti deadline tugas, tugas yang menumpuk, gagal dalam ujian, kehabisan uang jajan, dan lain sebagainya.

Sumber-sumber stres sebagai berikut : a) Frustrasi, b) konflik, c) perubahan, d) pemaksaan diri dan e) tekanan.

D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Malang yang bekerja dari segala kalangan yang masih aktif berkuliah di Malang.

Menurut Martono (2010) sample dalam penelitian adalah bagian yang akan mewakili populasi yang akan menjadi target penelitian. Sample merupakan beberapa bagian anggota dari populasi yang dipilih menggunakan prosedur yang telah ditentukan sehingga tujuan untuk mendapatkan perwakilan dari populasi dapat terpenuhi.

Sampel dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya sehingga untuk menentukan jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan beberapa metode antar lain dengan menggunakan rumus sebagai berikut (widiyanto, 2008). Jika populasinya besar dan jumlahnya tidak diketahui maka rumus yang digunakan adalah :

$$n = \frac{Z^2}{4(moe)^2}$$

$$n = \frac{1,98^2}{0,1^2}$$

$$n = 98,1 = 98 \text{ (atau dibulatkan 100)}$$

keterangan :

n : Jumlah sampel

Z : Tingkat keyakinan yang dibutuhkan dalam penentuan sampel 95% pada umumnya penentuan ini Z pada $\alpha=0,5$ adalah 1,98

Moe : *Margin of error*, yaitu tingkat kesalahan maksimal yang dapat ditoleransi, ditentukan sebesar 10%.

Berdasarkan perhitungan sampel di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki sampel sebanyak 100 responden. Karena populasi mahasiswa yang bekerja di Malang banyak dan tak terhitung jumlahnya.

Adapun penelitian menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif di kampus yang berada di Malang dan sedang menjalankan kuliah sambil bekerja
2. Memiliki kesulitan dalam menghadapi beban tugas yang ada di kampus dan di tempat kerja.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara pengambilan data atau biasa disebut dengan instrument. Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap sebuah fenomena sosial maupun alam, maka dibutuhkan alat ukur yang baik, dan alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian kuantitatif data sangat dipentingkan agar data yang diperoleh menjadi valid. Kesalahan dalam penggunaan metode pengumpulan data yang tidak digunakan semestinya, berakibat fatal terhadap hasil – hasil penelitian yang dilakukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sebagai berikut :

1. Observasi

Metode observasi adalah sebagai metode pengumpulan data dengan cara pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena – fenomena yang diselidiki. Yang bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah sehingga diperoleh pemahaman atau pembuktian terhadap informasi yang diperoleh sebelumnya.

2. Skala

Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah model angket tertutup yaitu daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Subjek hanya bisa memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Angket ini meneliti 2 variabel, yaitu : dukungan sosial

teman sebaya dan stres akademik . Adapun alasan dipergunakan angket ini dalam penelitian adalah :

- a. Subjek adalah yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
- b. Apa yang dinyatakan oleh subjek tentang pernyataan – pernyataan yang diajukan adalah dapat dipercaya
- c. Interpretasi subjek tentang pernyataan yang diajukan adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket langsung dan tidak langsung kepada mahasiswa di Malang yang bekerja.

3. Instrumen Penelitian

Data penelitian ini akan dikumpulkan menggunakan dua buah angket berdasarkan dengan dua variabel yang diukur. Adapun penjelasannya lebih lanjut mengenai hal tersebut sebagai berikut :

a. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala Dukungan sosial dalam penelitian ini dikembangkan dari skala Devi (2016) dengan menggunakan aspek-aspek dukungan sosial yang terdiri dari lima aspek. Adapun rancangan skalanya sebagai berikut.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan emosional	a) Perhatian	1	2, 3	3
		b) Peduli	4,6	5,7	4
			8	9	2

		c) Empati dan kasih sayang d) Motivasi	10, 11, 12		3
2.	Dukungan penghargaan	a) Menghargai b) Diterima oleh teman c) Penilaian positif terhadap individu yang bersangkutan	13, 15, 16, 18 19, 20 22	14, 17 21 23,24	6 3 3
3.	Dukungan instrumentan	a) Bantuan langsung berupa materi b) Bantuan langsung berupa tindakan	25, 26 28, 29, 30, 33	27 31, 32	3 6
4.	Dukungan informasi	a) Membantu memecahkan masalah b) Memberikan nasihat/ solusi,	35, 36	34	3 6

		alternatif, saran dan bimbingan			
5.	Dukungan jaringan sosial	a) Ikut serta dalam aktivitas kelompok	43, 44, 45	46, 47	5
		b) Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	48, 49, 50	51, 52	5

b. Skala Stres Akademik

Stres akademik akan diukur dengan skala yang dikembangkan dari skala Gadzella (1994) berdasarkan sumber-sumber stres yang terdiri dari lima sumber. Adapun rancangan skalanya sebagai berikut.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres Akademik

No	Sumber	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Frustrasi	a) Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2		2
			4	3	2

		b) Menyiakan kesempatan	5, 6, 7 8	9	3 2
		c) Kegagalan dalam mencapai tujuan	12	10, 11	3
		d) Masalah dengan teman dekat			
		e) Merasa dikucilkan dalam lingkungan dan masyarakat			
2.	Konflik	Adanya dua atau lebih alternatif yang diinginkan untuk mencapai tujuan	13, 14		2
3.	Tekanan	a) Persepsi deadline	15		1
		tenggang	16		1

		waktu yang ketat	17		1
		b) Mempersepsi beban kerja yang berlebihan			
		c) Tanggung jawab dan keinginan			
4.	Perubahan	Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu	18, 19	20	3
5.	Pemaksaan diri	a) Kehawatiran berlebih	21 22		1 1
		b) Prokastinasi	24	23	2
		c) Perfeksionis	26	25	2
		d) Selalu ingin menang			

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Sugiyono (2015) berpendapat bahwa validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat di laporkan oleh peneliti. Dengan adanya uji validitas ini diharapkan nantinya instrumen yang ada dapat digunakan sebagaimana mestinya, tidak bersifat universal. Dengan kata lain instrumen ini valid untuk mengukur hal yang ingin diukur saja. Untuk mengukur validitas instrumen digunakan rumus sebagai berikut:

- R_{xy} : koefisien validitas dalam hitungan
- N : jumlah responden atau sampel
- $\sum X$: jumlah skor aitem
- $\sum Y$: jumlah skor total
- $\sum xy$: jumlah skor “x” dikalikan “y”
- $\sum x^2$: jumlah skor “x” yang telah dikuadratkan
- $\sum y^2$: jumlah skor “y” yang telah dikuadratkan

a. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil output, diketahui bahwa R_{tabel} untuk jumlah responden 60 orang adalah 0,210. Sehingga dapat diketahui :

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No Aitem	r_{xy}	R_{Tabel}	Keterangan
1	.360	0,210	Valid
2	.630	0,210	Valid
3	.505	0,210	Valid

4	.574	0,210	Valid
5	.366	0,210	Valid
6	.361	0,210	Valid
7	.474	0,210	Valid
8	.467	0,210	Valid
9	.505	0,210	Valid
10	.624	0,210	Valid
11	.504	0,210	Valid
12	.448	0,210	Valid
13	.470	0,210	Valid
14	.566	0,210	Valid
15	.584	0,210	Valid
16	.779	0,210	Valid
17	.667	0,210	Valid
18	.388	0,210	Valid
19	.475	0,210	Valid
20	.595	0,210	Valid
21	.599	0,210	Valid
22	.452	0,210	Valid
23	.465	0,210	Valid
24	.568	0,210	Valid
25	.414	0,210	Valid
26	.713	0,210	Valid

27	.409	0,210	Valid
28	.001	0,210	Tidak Valid
29	.578	0,210	Valid
30	.406	0,210	Valid
31	.467	0,210	Valid
32	.505	0,210	Valid
33	.624	0,210	Valid
34	.504	0,210	Valid
35	.448	0,210	Valid
36	.470	0,210	Valid
37	.488	0,210	Valid
38	.586	0,210	Valid
39	.779	0,210	Valid
40	.667	0,210	Valid
41	.388	0,210	Valid
42	.475	0,210	Valid
43	.595	0,210	Valid
44	.599	0,210	Valid
45	.452	0,210	Valid
46	.465	0,210	Valid
47	.559	0,210	Valid
48	.425	0,210	Valid
49	.713	0,210	Valid

50	.409	0,210	Valid
51	.000	0,210	Tidak Valid
52	.578	0,210	Valid
53	.406	0,210	Valid
54	.578	0,210	Valid

Berdasarkan data diatas, Aitem 28 dan 51 dari skala dukungan sosial teman sebaya (x) dinyatakan gugur.

b. Skala Stres Akademik

Berdasarkan hasil output, diketahui bahwa R_{tabel} untuk jumlah responden 60 orang adalah 0,210. Sehingga dapat diketahui :

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

No Aitem	r_{xy}	R_{Tabel}	Keterangan
1	.674	0,210	Valid
2	.460	0,210	Valid
3	.686	0,210	Valid
4	.547	0,210	Valid
5	.421	0,210	Valid
6	.511	0,210	Valid
7	.550	0,210	Valid
8	.283	0,210	Valid
9	.423	0,210	Valid

10	.518	0,210	Valid
11	.476	0,210	Valid
12	.482	0,210	Valid
13	.662	0,210	Valid
14	.142	0,210	Tidak Valid
15	.376	0,210	Valid
16	.511	0,210	Valid
17	.596	0,210	Valid
18	.000	0,210	Tidak Valid
19	.381	0,210	Valid
20	.398	0,210	Valid
21	.522	0,210	Valid
22	.533	0,210	Valid
23	.530	0,210	Valid
24	.584	0,210	Valid
25	.592	0,210	Valid
26	.585	0,210	Valid
27	.592	0,210	Valid
28	.547	0,210	Valid

Berdasarkan data diatas, Aitem 14 dan 18 dari skala stres akademik (y) dinyatakan gugur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan, Sukardi (2007). Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata reliability, Azwar (2014). Suatu instrumen dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila instrument yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur meskipun dilakukan beberapa kali terhadap kelompok subyek yang sama dan diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah. Begitupula sebaliknya, suatu instrumen dikatakan tidak reliable atau sia – sia jika dilakukan pengtesan kembali menggunakan instrumen tersebut dan hasilnya berbeda. Pengukuran yang hasilnya tidak reliabel tentu tidak dapat dikatakan akurat karena konsistensi menjadi syarat akurasi. Data yang diukur akan dianggap baik, dapat diketahui dengan rumus alpha dengan koefisien 0 sampai 1.

Keterangan :

- Rn : reliabilitas instrumen
 K : banyaknya butir soal
 Σ : jumlahnya varians butir
 : varians total

Pengukuran reliabilitas instrument pada skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stress akademik didasarkan oleh reliabilitas yang memiliki nilai tinggi ditunjukkan dengan nilai *alpha cronbach* mendekati angka 1. Sehingga dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kategori
Dukungan sosial teman sebaya	0,943	Sangat reliabel
Stres akademik	0,897	Sangat reliabel

Sumber : Data Primer diolah, 2020

Berdasarkan tabel data diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.943. Hasil perhitungan reliabilitas untuk skala stress akademik diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.897 yang artinya bahwa instrument yang telah digunakan ini mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi. Kedua skala tersebut semakin mendekati angka 1, yang artinya semakin reliabel.

Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas diketahui bahwa alat ukur ini telah memenuhi syarat reliabilitas, yang berarti setiap butir aitem dari skala ini telah konsisten dengan butir – butir lainnya dalam mengukur skala dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik, sehingga layak untuk dilanjutkan pada penelitian selanjutnya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data ini menggunakan analisis deskriptif , yaitu melalui statistika deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data atau menggambarkan data yang telah terkumpul dengan penyajian data berupa tabel, grafik, diagram, persentasi, frekuensi, perhitungan mean, median dan modus. Adapun langkah – langkah data dalam penelitian ini, yaitu :

1. Tahap persiapan, pengambilan data dan pengolahan data

Peneliti melakukan persiapan yang meliputi mempersiapkan alat ukur dengan menentukan dan menyusun instrumen yang digunakan yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik. Kemudian pengambilan data yang dilakukan di beberapa tempat kerja mahasiswa di Malang dengan menggunakan dua skala tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji coba terpakai, dikarenakan melihat situasi dan kondisi, maka tidak memungkinkan untuk melakukan uji coba instrument. Selanjutnya peneliti mengolah data dengan skoring terhadap angket yang telah diisi oleh mahasiswa dan mulai menghitung tabulasi data melalui Ms. Exel serta melakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan SPSS.

2. Mencari mean

Mencari mean dapat dicari dengan cara menjumlahkan semua nilai dengan dibagi banyaknya individu. Rumusnya sebagai berikut :

Keterangan :

M : mean

X : banyaknya nomor pada variabel X

N : jumlah total

3. Mencari standar deviasi

Tahap selanjutnya adalah mencari standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

SD : standar deviasi

- X : skor X
M : jumlah responden

4. Menentukan kategorisasi

Menentukan kategorisasi digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok secara terpisah dan berjenjang. Kategorisasi ini dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Adapun rumus untuk kategorisasi adalah sebagai berikut:

Kriteria Jenjang : Kategorisasi

$X > \text{Mean} + \text{SD}$: Tinggi

$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$: Sedang

$X < \text{Mean} - \text{SD}$: Rendah

5. Analisis prosentase

Setelah mengetahui Mean dan SD, untuk analisis selanjutnya adalah analisis prosentase, dengan rumus sebagai berikut :

Keterangan :

P : persentase

F : frekuensi

N : jumlah subyek

6. Tahap uji asumsi

c. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui data yang diuji memiliki distribusi normal atau tidak, karena data yang baik itu adalah data yang normal

dalam pendistribusiannya. Uji normalitas ini menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 dengan rumus *Kolmogorov Smisnov Test* (KST). Dasar pembambilan keputusan dalam uji normalitas yakni, jika nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

d. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian atau untuk mengukur besarnya pengaruh dari satu variabel bebas *independent* (x) terhadap variabel terikat *dependen* (y). Pada uji linearitas ini diharapkan adalah harga F empirik lebih kecil daripada F teoritik, yaitu yang berarti bahwa dalam distribusi data yang diteliti memiliki bentuk linear, dan apabila F empirik lebih besar daripada F teoritik maka berarti distribusi data yang diteliti adalah tidak linear.

c. Tahap uji hipotesis

Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *pearson product moment*. Analisis *pearson product moment* adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1,0 dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, sedangkan 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna. Yang dirumuskan sebagai berikut :

R_{xy} : koefisien korelasi product moment

- N : jumlah responden atau sampel
X : jumlah skor aitem
Y : jumlah skor total



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kota Malang menjadi salah satu kota pendidikan yang ada di Indonesia karena Malang memiliki beragam pilihan instansi pendidikan ternama. Malang termasuk salah satu daerah di pulau Jawa yang terletak di Jawa Timur. Kota ini menjadi lokasi penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja”, peneliti mengkategorisasikan penelitian pada mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di instansi pendidikan yang ada di kota Malang, dan tentunya mahasiswa tersebut sedang menjalani kuliah sambil bekerja.

Kehidupan Kota Malang dipadati oleh mahasiswa yang datang dari berbagai suku dan kalangan. Tidak hanya datang dari daerah pulau Jawa, melainkan sebagian besar mahasiswa di kota Malang bisa dikatakan berasal dari setiap pulau besar yang ada di Indonesia, yakni dari pulau Sumatera sampai Papua, bahkan tidak dapat dipungkiri juga beberapanya berasal dari luar negeri. Karena aktivitas yang sebagian besar dipadati oleh mahasiswa, penduduk asli kota Malang mengambil peluang berbisnis yang berkaitan dengan kebutuhan mahasiswa, seperti dari menyediakan tempat tinggal, kuliner, jasa print sampai tempat tongkrongan mahasiswa.

Banyaknya jumlah mahasiswa di kota Malang dapat membuat bisnis yang target pasarnya adalah mahasiswa akan mudah laris, bila dihitung, jumlah mahasiswa di setiap tahunnya mengalami peningkatan, karena lebih banyak jumlah mahasiswa baru yang

datang ke kota Malang, daripada jumlah mahasiswa yang telah selesai dan pergi meninggalkan kota Malang.

Awalnya mahasiswa adalah target pasar dari kebanyakan bisnis yang ada di Kota Malang yang artinya mahasiswa sebagai konsumen, namun banyak juga mahasiswa yang mencoba membuka bisnisnya sendiri di Kota Malang, seperti Cafe, kuliner dan sebagainya. Di berbagai jenis bisnis juga banyak ditemukan mahasiswa yang berstatus sebagai karyawan atau pekerja di instansi bisnis tersebut.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03-20 April 2020 dengan cara menyebarkan skala melalui *google form*, karena adanya pandemi Covid-19 peneliti hanya bisa menyebarkan melalui Jejaring Sosial. Peneliti juga meminta beberapa orang secara personal yang sesuai dengan kriteria untuk mengisi skala penelitian ini.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Pada penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 100 orang, dengan rincian, 25 orang sebagai driver ojek online, 59 sebagai karyawan diberbagai jenis bisnis, 12 orang sebagai guru *private*, dan 4 lainnya sebagai mahasiswa yang sudah memiliki bisnis sendiri.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Tugas awal yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan wawancara kepada 4 orang mahasiswa yang bekerja, mereka kuliah di UIN dan UNISMA yang kebetulan bekerja sebagai karyawan disebuah warung dan salah satunya berprofesi sebagai driver ojek online. Setelah peneliti siap dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk pengambilan data dan melakukan penelitian. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 03 April 2020 dengan menggunakan skala yang dimuat di *google form*, karena saat ini Indonesia sedang

mengalami pandemi Covid-19 peneliti hanya bisa menyebar skala menggunakan *google form* saja. Peneliti juga meminta secara personal kepada beberapa mahasiswa yang dikenal untuk mengisi skala. Kemudian penyebaran yang lebih luasnya dibantu oleh subjek yang telah dikenal peneliti, ia menyebarkan ke beberapa kenalannya di tempat kerja.

B. Hasil Penelitian

1. Prosentase variabel dukungan sosial dan stress akademik

a. Prosentasi variabel dukungan sosial

Cara mengetahui berapa prosentase tingkat dukungan sosial teman sebaya, peneliti menggunakan hitungan melalui SPSS 16,0. Penentuan norma penilaian dilakukan apabila nilai *Mean* (M) dan *Standar Deviasi* (SD) telah diketahui. Berikut data yang diperoleh :

Tabel 4.1 Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) variabel dukungan sosial teman sebaya

Skala	<i>Mean</i> (M)	<i>Standar Deviasi</i> (SD)
dukungan sosial teman sebaya	178.0900	16.03033

Berdasarkan perolehan diatas, diperoleh skala dukungan sosial teman sebaya dengan *Mean* sebesar 178.0900 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 16.03033. Kemudian dari skor X yang diperoleh maka akan dikategorisasikan menjadi tiga tingkatan yaitu : tinggi, sedang dan rendah. Pengkategorianya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Kategori tingkat dukungan sosial teman sebaya

Nilai	Kategori	Jumlah	Prosentase
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	Tinggi	20	20%
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Rendah	25	25%
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Sedang	55	55%
Jumlah		100	

Berdasarkan hasil diatas, diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 20 mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi (20 %), 55 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang (55%), dan 25 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah (25%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang.

Tabel 4.3 Jenis Pekerjaan pada Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya	Kategori jenis pekerjaan								Total
	Ojek online	Persent	Karyawan	Persent	Guru les	Persent	Bisnis	Persent	
Rendah	7	28%	13	22,04%	4	33,3%	1	25%	
Sedang	17	68%	31	52,54%	6	50%	1	25%	
Tinggi	1	4%	15	25,42%	2	16,7%	2	50%	
Total	25	100%	59	100%	12	100%	4	100%	100/100%

b. Prosentasi variabel stress akademik

Untuk mengetahui berapa prosentase tingkat stress akademik, peneliti menggunakan hitungan melalui SPSS 16,0. Penentuan norma penilaian dilakukan

apabila nilai *Mean* (M) dan *Standar Deviasi* (SD) telah diketahui. Berikut data yang diperoleh :

Tabel 4.4 Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) variabel stress akademik

Skala	Mean (M)	Standar Deviasi (SD)
stress akademik	89.8100	7.98951

Berdasarkan perolehan diatas, diperoleh skala stress akademik dengan *Mean* sebesar 89.8100 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 7.98951. Kemudian dari skor Y yang diperoleh maka akan dikategorisasikan menjadi tiga tingkatan yaitu : tinggi, sedang dan rendah. Pengkategorianya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Kategori tingkat stress akademik

Nilai	Kategori	Jumlah	Prosentase
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	Tinggi	17	17%
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Rendah	58	58%
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Sedang	25	25%
Jumlah		100	

Berdasarkan hasil diatas, diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 17 mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik tinggi (17 %), 25 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik sedang (25%), dan 58 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik rendah (58%). Dengan demikian prosentasi stress akademik berada pada kategori rendah.

4.7 Jenis Pekerjaan pada Kategorisasi Stres Akademik

Stress akademik	Kategori jenis pekerjaan								Total
	Ojek online	Persent	Karyawan	Persent	Guru les	Persent	Bisnis	Persent	
Rendah	2	8 %	51	86,44 %	4	33,3%	1	25 %	

Sedang	11	44 %	5	8,4 7%	7	58, 33 %	2	50 %	
Tinggi	12	48 %	3	5,0 9%	1	8,3 7%	1	25 %	
Total	25	100 %	59	100 %	12	100 %	4	100 %	100/100%

2. Hasil uji asumsi

Uji asumsi dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan analisis data. Dan uji asumsi pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Kedua hasil tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut :

a. Hasil Uji Normalitas

Melalui perhitungan *Kolmogorov Smirnov Test* (KST) ini hasil normalitas diperoleh. Berikut tabel hasil uji normalitas pada skala dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

Variabel	KST	Sig / p	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan sosial teman sebaya	1.395	0.061	Sig > 0,05	Normal
Stress akademik	1.296	0.069	Sig > 0,05	Normal

Berdasarkan hasil analisis data, hasil uji normalitas yang dapat melalui *Kolmogorov Smirnov Test* (KST) skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 1.395 dengan tingkat signifikan 0.061 ($P > 0,05$) dan data peneliti tersebut dikatakan normal. *Kolmogorov*

Smisnov Test (KST) pada skala stress akademik sebesar 1,296 dengan tingkat signifikas 0,069 ($P > 0,05$) dan data penelitian tersebut dikatakan normal.

b. Hasil Uji Linearitas

Uji linear bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai pengaruh yang linear signifikan atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan software SPSS dengan nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka kesimpulannya terdapat peran yang linear antara X dan Y. Yang kedua adalah dengan melihat F hitung pada output SPSS dan membandingkannya dengan F hitung yang terdapat pada tabel. Hasil uji linearitas adalah sebagai berikut :

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearit

		ANOVA table					
			Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Dukungan sosial teman sebaya Stress akademik	Between Groups	Combined	6079.690	37	164.316	42.501	.000
		Linearity	5740.532	1	5740.532	1484.827	.000
		Deviation from linearity	339.158	36	9.421	2.437	.100
	Within groups		239.700	62	3.866		
	Total		6319.390	99			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi $0,100 > 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik. Sedangkan nilai F hitung yang didapatkan dari output diatas adalah 2.437 dengan F tabel yang terdapat pada tabel distribusi nilai 0,05 dengan perolehan nilai df 36 dan 62 adalah 1,83. Maka dapat disimpulkan bahwa $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ yaitu $2,437 >$

1,83 sehingga terdapat pengaruh linear secara signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.

3. Hasil uji analisis data

Berdasarkan penelitian ini untuk mengetahui korelasi antar variabel peneliti menganalisis menggunakan perhitungan *product moment* dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis ini dengan melihat nilai signifikansi hasil output SPSS sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi < dari probabilitas 0,05 mengandung arti bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.
- b. Sebaliknya jika nilai signifikansi > dari probabilitas 0,05 mengandung arti bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.

Tabel 4.10 hasil Uji analisis data

		Dukungan sosial teman sebaya	Stress akademik
Dukungan sosial teman sebaya	<i>Pearson Correlation</i>	1	.953**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	33	33
Stress akademik	<i>Pearson Correlation</i>	.953**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil output diatas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 <$ probabilitas $0,05$, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa “ Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik”.

C. Pembahasan

Seorang mahasiswa yang bekerja tentunya memiliki kesibukan-kesibukan akademik juga seperti adanya tugas-tugas mata kuliah dan jadwal kuliah yang harus dihadapi setiap harinya, yang mengakibatkan mengalami stress akademik. Cara untuk meminimalisir stress akademiknya yaitu dengan dukungan sosial dari teman sebayanya. Dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat karena biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian.

1. Tingkat dukungan sosial teman sebaya

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jumlah responden 100 responden terdapat 20 mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi (20 %), 55 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang (55%), dan 25 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah (25%).

Maka prosentasi dukungan sosial teman sebaya lebih dominan berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa tersebut hanya sesekali mendapat beberapa dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk membantunya, mendapatkan pengakuan atas kemampuannya, serta mendapat penghargaan dari orang lain, dan hanya sesekali pula mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, dan dalam hubungan interpersonal kurangnya perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan seseorang, maka mahasiswa yang bekerja sesekali mendapatkan

pertolongan dari teman sebayanya dalam menghadapi masalahnya. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah bentuk bahwa seseorang dihargai dan dihormati, dicintai dan diperhatikan. Maka dapat diartikan dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang mana bantuan tersebut diberikan ketika individu sedang membutuhkan. Bantuan tersebut dapat memberikan individu rasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya. Sedangkan bantuan tersebut berbentuk informasi dan psikologis, sehingga individu mendapatkan rasa aman dan nyaman. Dan mahasiswa yang bekerja sesekali menerima dukungan dari teman sebayanya.

Kemudian tingkat dukungan sosial teman sebaya menurut klasifikasi jenis pekerjaan adalah ojek online dengan jumlah responden 25 terdapat 7 orang dalam kategori rendah yaitu (28%), 17 orang dalam kategori sedang yaitu (68%), dan 1 orang dalam kategori tinggi yaitu (4%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya pada jenis pekerjaan ojek online berada pada kategori sedang.

Pada jenis pekerjaan guru les privat dengan jumlah responden 12 terdapat 4 orang dalam kategori rendah yaitu (33,3%), 6 orang dalam kategori sedang yaitu (50%), dan 2 orang dalam kategori tinggi yaitu (16,7%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya pada jenis pekerjaan guru les privat berada pada kategori sedang.

Pada jenis pekerjaan karyawan dengan jumlah responden 59 terdapat 13 orang dalam kategori rendah yaitu (22,04%), 31 orang dalam kategori sedang yaitu (52,54%), dan 15 orang dalam kategori tinggi yaitu (25,42%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya pada jenis pekerjaan karyawan berada pada kategori sedang.

Pada jenis pekerjaan bisnis dengan jumlah responde 4 terdapat 1 orang dalam kategori rendah yaitu (25%), 1 orang dalam kategori sedang yaitu (25%), dan 2 orang dalam kategori tinggi yaitu (50%). Dengan demikian prosentasi dukungan sosial teman sebaya pada jenis pekerjaan bisnis berada pada kategori tinggi. Dalam artian dukungan sosial yang tinggi tersebut disebabkan adanya dukungan yang kuat dari orang yang dianggap berpengaruh dalam hidupnya seperti teman sebaya nya di dalam lingkup kerjanya. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Mutiara Herin dan Dian Ratna Sawitri (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi disebabkan oleh penguatan rangsangan emosi positif dan pengakuan emosi negative kepada orang – orang terdekat di lingkungan sosialnya, serta orang yang memahami keadaan dan memberi perhatian kepadanya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yulia Sholichatun (2012) memaparkan kebutuhan akan dukungan informasi meningkat seiring kebutuhan remaja terhadap dunia kerja. Sedangkan dukungan sosial yang rendah karena kurangnya kedekatan dan kepercayaan kepada teman sebaya untuk dapat membantu dan memberi motivasi kepadanya. Kemudian, dukungan sosial merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu meringankan efek negative atas situasi dan masa yang sulit pada individu (Sholichatun, 2012).

2. Tingkat stress akademik

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tingkat stress akademik dengan jumlah responden 100 responden terdapat 17 mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik tinggi (17 %), 25 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik sedang (25%), dan 58 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik rendah (58 %). Dengan demikian prosentasi stress akademik berada pada kategori rendah.

Artinya mahasiswa yang bekerja tersebut terkadang tidak dapat menyelesaikan tugas perkuliahan sesuai deadline, mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, memiliki perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial, masalah percintaan, keinginan untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain, mengalami kelebihan beban kerja dan kurang bertanggung jawab. Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik adalah suatu keadaan dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres yang ada. Stres akademik menurut DeDeyn (2008) adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Maka dapat diartikan mahasiswa yang bekerja terkadang tidak dapat menyelesaikan tuntutan yang berasal dari akademik, sehingga merasa tertekan dan menimbulkan stres.

Sedangkan tingkat stress akademik menurut klasifikasi jenis pekerjaan adalah jenis pekerjaan guru les privat dengan jumlah responden 12 terdapat 4 orang dalam kategori rendah yaitu (33,3%), 1 orang dalam kategori tinggi yaitu (8,37%), dan 7 orang dalam kategori sedang yaitu (58,33%). Dengan demikian prosentasi stress akademik pada jenis pekerjaan guru les privat berada pada kategori sedang.

Pada jenis pekerjaan karyawan dengan jumlah responden 59 terdapat 51 orang dalam kategori rendah yaitu (86,44%), 5 orang dalam kategori sedang yaitu (8,4%), dan 3 orang dalam kategori tinggi yaitu (5,09%). Dengan demikian prosentasi stress akademik pada jenis pekerjaan karyawan berada pada kategori rendah.

Pada jenis pekerjaan bisnis dengan jumlah responden 4 terdapat 1 orang dalam kategori rendah yaitu (25%), 2 orang dalam kategori sedang yaitu (50%), dan 1 orang

dalam kategori tinggi yaitu (25%). Dengan demikian prosentasi stress akademik pada jenis pekerjaan bisnis berada pada kategori sedang.

Dan pada ojek online dengan jumlah responden 25 terdapat 2 orang dalam kategori rendah yaitu (8%), 11 orang dalam kategori sedang yaitu (44%), dan 12 orang dalam kategori tinggi yaitu (48%). Dengan demikian prosentasi stress akademik pada jenis pekerjaan ojek online berada pada kategori tinggi. Artinya stress akademik yang tinggi tersebut disebabkan adanya tumpang tindih kewajiban untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan kewajibannya untuk mengemudi ojek online secara bersamaan. Selain itu berkurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan karena digunakan untuk menarik ojek online. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Fur dan elling (2000), menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan juga jarang terlibat oleh aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri, Shabarq (2003).

3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik

Hasil analisis data diperoleh $r_{xy} = 0.953^{**}$ dengan taraf signifikansi 0,000 dengan besarnya sampel 100 subjek. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik mahasiswa Malang yang bekerja dengan $\alpha < 0,05$ dapat dijelaskan dengan ($r_{xy} = 0.953^{**}$; sig = 0,000 dan $\alpha < 0,05$). Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima karena terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya (x) terhadap stress akademik (y). yaitu semakin

tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stress akademiknya. Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian dari Gadzella & Masten, 2005; Wilks, 2008, bahwa tingkatan stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang mana bantuan tersebut diberikan disaat individu membutuhkan, sehingga individu merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya, Taylor (2012). Sedangkan Santrock (2005), mengemukakan bahwa teman sebaya bisa berguna untuk pemberi informasi tentang dunia di luar dari keluarga, seperti sebagai pemberi saran dan pujian terhadap apa yang telah dilakukan, apakah itu baik atau kurang baik. Dukungan sosial dapat digunakan ketika sumber-sumber stres akademik muncul, maka sosial akan membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis. Bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan berupa motivasi dan dukungan secara lisan maupun moril dan bantuan yang diterima secara langsung (Herin, 2017).

Sedangkan stres akademik menurut DeDeyn (2008) adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Selain itu, tekanan maupun tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut juga dengan stres akademik (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013). Tanda – tanda stres akademik meliputi tekanan-tekanan yang ada di setiap peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan kampus, seperti tugas yang menumpuk, gagal mengatur waktu dengan kegiatan lain, kehabisan uang jajan, tidak

dapat menyelesaikan deadline tugas, dan tekanan-tekanan lain yang bersinggungan dengan kehidupan kampus.

Keadaan yang dapat menimbulkan stress ini akan menstimulasi individu untuk bereaksi. Salah satu bentuk reaksinya adalah mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka (Smith & Renk, 2007). Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan pemeliharaan kesehatan fisik selama situasi yang penuh tekanan. Selain itu, persepsi terhadap dukungan sosial mungkin lebih penting dalam melindungi individu dari efek berbahaya ketika menghadapi situasi stres (Holahan & Moos, 1987). Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat depresi yang dirasakan, peristiwa yang mengakibatkan stres akan terasa lebih sedikit, merasakan lebih banyak mood positif, dan tingkat kepuasan hidup meningkat (Wilks, 2008).

Stuart dan Sundeen (2015) berpendapat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi coping stress adalah dukungan sosial. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak mengabaikan stress karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain, Sarafino (2006). Dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan dan kesejahteraan tanpa memperhatikan tingkat stres yang dialami, baik tingkat stress tinggi atau rendah, dukungan sosial memiliki efek yang sama. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stress melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan pengurangan stress Johnson (dalam Ruwaida, 2006).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja seharusnya mereka memiliki tanggung jawab lebih besar dibanding mahasiswa biasanya. Selain tanggung jawab terhadap pendidikannya, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga harus bisa memenuhi tanggung jawab dari pengelola usaha yang telah memperkerjakannya. Tanggung jawab yang harus dipenuhi itu menjadi beban tugas tersendiri bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang hanya kuliah saja memiliki waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas karena pekerjaan yang dijalannya.

Kemudian mahasiswa yang mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya, seharusnya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap suatu peristiwa yang memicu stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres, ketika suatu hal yang memicu stres itu muncul. Selain itu mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat menjalin relasi yang baik dengan orang – orang yang ada disekitarnya.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Tingkat Dukungan Sosial Teman sebaya pada mahasiswa Malang yang bekerja sebagian besar berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 55%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 20% dan kategori rendah sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup baik meskipun belum berada pada kategori sangat baik. Dalam artian mahasiswa tersebut hanya sesekali mendapat beberapa dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk membantunya dan hanya sesekali pula mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kemudian dukungan sosial pada jenis pekerjaan ojek online 68%, guru les 50% dan karyawan 52,54% dalam kategori sedang, sedangkan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi pada jenis pekerjaan bisnis dengan prosentase sebesar 50%. Dalam artian dukungan sosial yang tinggi tersebut disebabkan adanya dukungan yang kuat dari orang yang dianggap berpengaruh dalam hidupnya seperti teman sebayanya dalam lingkup tempat kerjanya.
2. Tingkat Stres Akademik mahasiswa Malang yang bekerja sebagian besar berada pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 58%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar

17% dan kategori rendah sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat stres akademik yang tidak baik. Dalam artian mahasiswa tersebut mengalami stres berupa mengalami tekanan-tekanan yang ada di setiap peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan kampus, seperti tugas yang menumpuk, gagal mengatur waktu dengan kegiatan lain, kehabisan uang jajan, tidak dapat menyelesaikan deadline tugas, mengalami kelebihan beban kerja, kurang bertanggung jawab serta tekanan-tekanan lain yang bersinggungan dengan kehidupan kampus. Kemudian stres akademik pada jenis pekerjaan guru les 58,33% dan bisnis 50% dalam kategori sedang, stress akademik pada jenis pekerjaan karyawan 86,44% pada kategori rendah, sedangkan stres akademik dalam kategori tinggi pada jenis pekerjaan ojek online dengan prosentase sebesar 48%. Dalam artian stres akademik yang tinggi tersebut disebabkan tumpang tindih kewajiban untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan kewajibannya untuk mengemudi ojek online secara bersamaan. Selain itu kurang bertanggung jawab seiring berkurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan karena digunakan untuk menjalankan ojek online. merasa terasingkan dalam lingkungan sosial, percintaan.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil korelasi *product moment* $r_{xy}=0.953^{**}$ dan nilai signifikansi $0.000 < \text{probabilitas } 0,05n$ yang berarti hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis dalam penelitian ini (H_a) diterima. Artinya, adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka stres akademik akan menurun atau rendah.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini bagi berbagai pihak, antara lain :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa yang bekerja berada dalam lingkungan yang baik, sehingga mendapatkan dukungan sosial yang cukup bagi dirinya untuk mengatur strategi menghindari stress akademik di kemudian hari.

2. Bagi peneliti lain.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengidentifikasi lebih detail jenis pekerjaan yang berpotensi memiliki stress akademik yang tinggi dan juga dapat mengklasifikasikan pada semester berapa seorang mahasiswa yang bekerja berpotensi memiliki stress akademik tinggi, sehingga mengetahui cara mengatasi stress akademik tersebut selain melalui dukungan sosial teman sebaya

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. Skripsi.(Tidak Diterbitkan). Madiun: Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Widya Mandala.
- Asmarasari, N. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora: Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Azwar S. (2014). *Metode Penelitian Yogyakarta : Pustaka Belajar*.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Hubungannya dengan Penyesuaian Diri Wanita yang Menghadapi Masa Monopuse. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 133-137.
- Cutrona, C. E. & Russell, D. W. (1987). *The provisions of social relationships and adaptation to stress. Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67
- Daulay, S. F., & Rola, F. (2009). *Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- DeDeyn, R. (2008). A comparison of academic stress among australian and international students. *Journal of Undergraduate Research XI*
- Devi, C. P. K. (2016). Pengaruh persepsi dukungan sosial keluarga dan lingkungan sekolah pada motivasi berprestasi siswa SMA di Yogyakarta

- Dodiansyah, Khafidh Atma. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan solopos. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Evianty, Andarini. (1997). *Stres, dukungan sosial, dan hubungan antara keduanya pada manajer madya pria*. Skripsi.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of a collage examintion. *Journal of Personality and social psychology* , 48(1), 150.
- Furr & Elling (2000). The influence of work on college student development. *Naspa Journal*, 37(2), 454-470.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M. & Catharina, C. (2006). Stress differences among university female students. *American Journal of Psychological Research*, 2, 1
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*
- Girdano, D. S. (1990). *Controlling Stress And Tension. A Holistic Approach* . New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Herin, Mutiara & Sawitri, dian ratna. (2017). Dukungan sosial orang tua dan kematangan karir pada siswa SMK program keahlian tata boga. *Jurnal empati*. Vol, 6 (1)

- Holahan, C. J., & Moos Rudolf, H. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52 (5), 946-955
- Martono, Nanang (2010), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta PT.Rajagrafindo Persada
- Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and internasional students. *Internasional Journal of Stress Management*. 11 (2).
- Mulyanto, A. (2017). Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman R. D. (2008). *Human development: perkembangan manusia (ed 10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. and Feldman, R. D. (2009). *Human development, ed 10 : Perkembangan manusia (terj)*. Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika
- Pettite, J. W., Roberts, E. R., Lewinshon, P. M., Seeley, J. R., and Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood : Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127-136.
- Purnamasari, A. N (2016). Perbedaan Academic Stress pada Mahasiswa Bidikmisi Universitas Airlangga Ditinjau dari Achievement Goal Orientation (*Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga*)

- Rash, E. M. (2007). Social Support in Elderly Nursing Home Populations: Manifestations and Influences. *Qualitative Report*, 12(3), 375-396.
- Rice, Phillip L. (1999). *Stress and health*, 3rd-ed. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Santrock, J.W. (2005). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions*, 7th-ed. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc,
- Sarafino, Edward P. (2011). *Health psychology: biopsychological interaction*. New York: John Wiley & Son
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, 5(2), 177-182.
- Shabarq, dkk (2003). *Handbook of health and work psychology*. 2nd ed. England: john willey &sons.

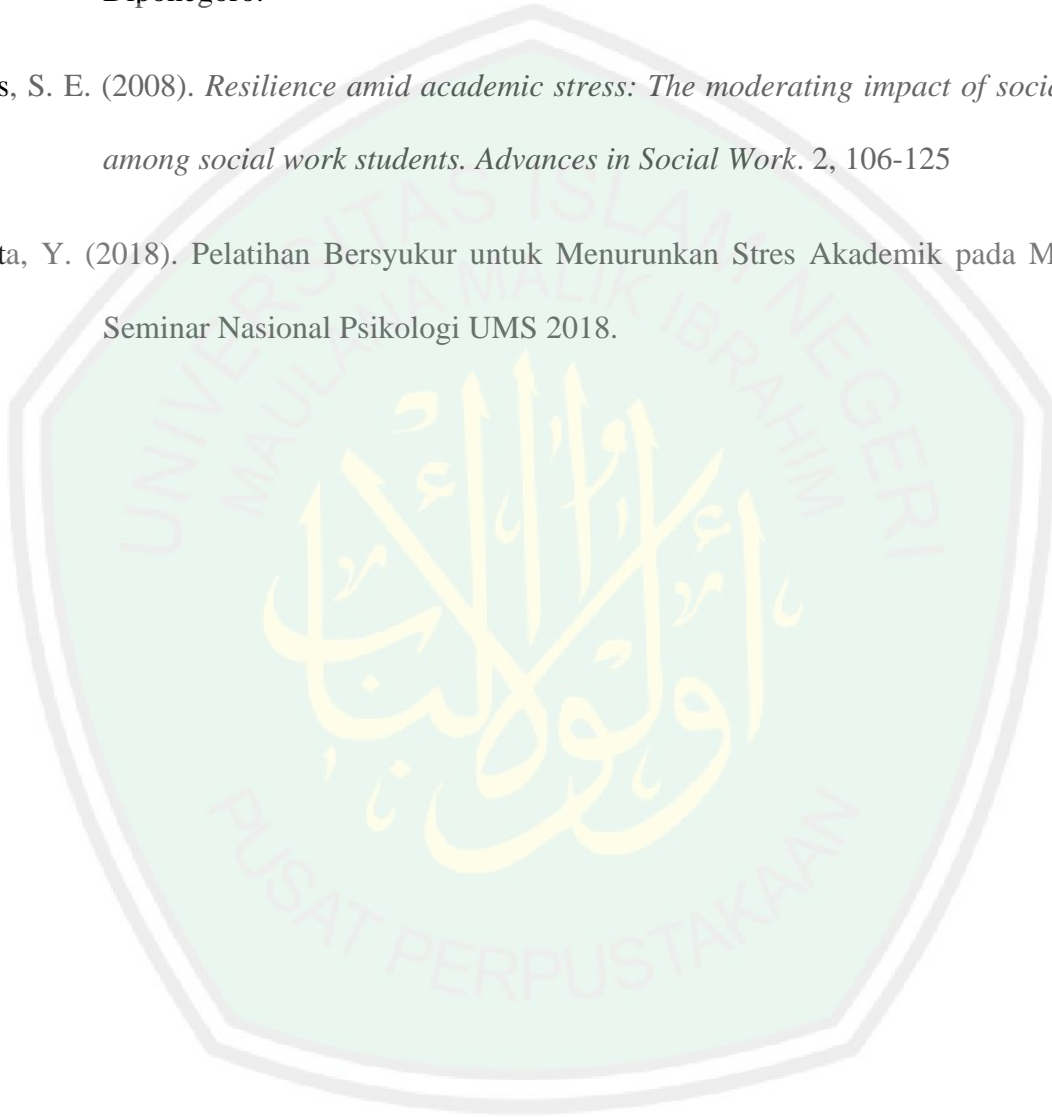
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Smith, T., Renk, Kimberly. 2007. Predictors of Academic Related Stress in College Students : An Axamination of Coping, Social Support, Parenting and Anxiety. *NASPA Journal*. Vol. 44, No. 3.
- Sholichatun, Yulia. (2012). Regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai moderator hubungan stress dan resiliensi pada anak didik di lapas anak. Ringkasan disertasi. Universtas gadjah mada.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta Bandung.
- Sukardi, H. M. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2), 143-150
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology (sixth ed.)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology (eight ed.)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Trianto S., & Nofrans E. S (2009). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).

Widiyanto, I. (2008). *Pointer Metodologi Penelitian*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. Advances in Social Work*. 2, 106-125

Yunita, Y. (2018). Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. Seminar Nasional Psikologi UMS 2018.





LAMPIRAN

Lampiran 1 kuisioner angket dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik

a. Skala dukungan sosial teman sebaya

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Malang yang Bekerja

Assalamu'alaikum, perkenalkan nama saya Muhammad Fauzan Faqih mahasiswa Psikologi UIN Malang, yang sedang menempuh tugas akhir yaitu skripsi. Saya sedang melakukan penelitian, saya mohon kesediaan saudara(i) untuk mengisi skala berikut ini. Semua jawaban tidak ada yang dinilai benar atau salah, jawaban terbaik adalah jawaban yang sesuai dengan diri anda. Adapun syarat untuk mengisi skala ini adalah mahasiswa aktif yang sedang bekerja/ freelance.

Nama/inisial :

Nama Universitas saat ini :

Fakultas/Jurusan :

Apa pekerjaan anda saat ini? :

Apakah anda merasa kesulitan dalam melaksanakan kuliah sambil bekerja?: Ya / Tidak

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pilihlah jawaban pada kondisi yang dirasa paling tepat dan paling sesuai dengan keadaan diri saudara(i), dengan keterangan di bawah ini:

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Tidak setuju
4. Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Teman-teman mengingatkan saya tentang tugas perkuliahan				
2.	Teman-teman di kampus cuek dengan kondisi saya				
3.	Teman-teman tidak akan mengingatkan saya untuk masuk kuliah apa bila saya bolos sehari-hari.				

4.	Bila saya sakit teman-teman memberikan perhatian				
5.	Teman-teman acuh ketika saya kehabisan uang				
6.	Saya senang karena teman-teman mentraktir saya makan apabila saya belum makan karena kehabisan uang.				
7.	Teman-teman tidak menanyakan saya saat saya menghadapi kesulitan				
8.	Teman-teman merasa sedih Ketika saya mengalami musibah				
9.	ketika saya gagal kemudian merasa sedih, teman-teman tidak menghiraukan saya				
10.	Setiap kali merasa ragu, teman memberi dorongan yang membuat saya kembali bersemangat				
11.	Teman-teman memotivasi saya agar tetap semangat kuliah				
12.	Dorongan dari teman-teman membuat saya rajin belajar				
13.	Teman-teman mengapresiasi pencapaian saya				
14.	Teman-teman meremehkan yang saya kerjakan				
15.	Saya dan teman-teman saling menghormati ketika berbeda pendapat				
16.	Teman-teman selalu mendukung kemampuan yang saya miliki				
17.	Pendapat saya tidak dihiraukan teman saya				
18.	Saya tidak di anggap remeh oleh teman				
19.	Meskipun jarang bertemu, teman-teman selalu menerima kedatangan saya kapanpun				
20.	Teman mengakui kelebihan yang saya miliki				
21.	saya merasa tidak disukai oleh teman-teman				
22.	Teman-teman memuji hasil pekerjaan saya				

23.	Keterampilan yang saya miliki dipandang sebelah mata oleh Teman-teman				
24.	Teman-teman memandang negatif terhadap saya				
25.	Teman meminjamkan saya uang ketika saya kehabisan uang				
26.	Teman-teman ada di saat saya berada dalam kesulitan				
27.	Teman-teman saya tidak peduli ketika saya sedang punya uang untuk membeli makan				
28.	Teman-teman bersedia berdiskusi dengan saya ketika saya mengerjakan tugas				
29.	Ketika saya sakit, teman-teman di merawat saya dengan baik				
30.	Teman-teman membantu membelikan saya makan ketika saya sakit				
31.	Teman-teman tidak mau menjelaskan materi yang tidak saya paham				
32.	Ketika saya lupa mengerjakan tugas, teman tidak mengingatkan saya				
33.	Teman-teman menawarkan bantuan ketika saya kesulitan dalam belajar				
34.	Teman-teman tidak memberi saran bila saya menghadapi Masalah				
35.	Teman-teman memberikan alternatif solusi untuk membantu mengatasi permasalahan saya				
36.	Teman memberikan informasi yang terbaik untuk mengatasi masalah saya				
37.	Teman-teman mengingatkan saya untuk berbuat baik setiap saat				
38.	Teman-teman memberi saran mengenai masa depan saya.				
39.	Teman-teman mengacuhkan saya ketika saya membutuhkan masukan				
40.	Teman-teman tidak memberi masukan bila saya dalam kesulitan				
41.	Ketika saya membutuhkan informasi penting, teman-teman bersedia untuk membantu mencari tau				
42.	Teman-teman tidak memberi saran ketika saya memiliki masalah				

43.	Kegiatan organisasi di kampus membuat saya rajin kuliah				
44.	Mengikuti komunitas membuat saya lebih ber wawasan				
45.	Saya belajar bersama teman kelompok ketika mengalami kesulitan				
46.	Bila mengikuti kegiatan di Kampus semangat belajar saya menurun				
47.	Tidak ada manfaat yang saya peroleh dari kegiatan organisasi di kampus				
48.	Saya mengikuti kegiatan organisasi yang membantu saya dalam tugas kuliah seperti diskusi materi kuliah				
49.	Saya dan teman-teman mengerjakan tugas kelompok bersama-sama				
50.	Teman-teman menemani saya dikamar ketika saya merasa kesepian				
51.	Bila berkumpul dengan kelompok semangat belajar saya menurun				
52.	Kegiatan organisasi di kampus membuat saya malas belajar				

b. Skala stress akademik

Skala Stres Akademik

Pilihlah jawaban pada kondisi yang dirasa paling tepat dan paling sesuai dengan keadaan diri saudara(i), dengan keterangan di bawah ini:

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Tidak setuju
4. Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Kesibukan saya sehari – hari menjadi penghambat dalam mengerjakan tugas kampus				
2.	Saya mengalami kekurangan sarana pendukung (uang bensin kendaraan pribadi dan ongkos angkutan umum, buku, dll).				
3.	Saya sengaja tidak mengikuti ujian akhir semester				
4.	Saya sengaja bolos kuliah				

5.	Saya mengalami frustrasi karena tidak dapat mencapai target IP yang terencana				
6.	Tugas yang terlalu banyak membuat saya frustrasi.				
7.	Saya mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan belajar yang di targetkan.				
8.	Saya pernah bertengkar dengan teman (karena tugas, tidak mengingatkan jam kuliah dan lain sebagainya yang berhubungan dengan kegiatan kuliah)				
9.	Saya mengalami frustrasi ketika berpacaran				
10.	Saya merasa dikucilkan oleh teman ketika tidak mengerjakan tugas kuliah				
11.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki tidak diperhitungkan oleh lingkungan				
12.	Saya disindir oleh teman ketika tidak masuk kuliah				
13.	Saya bingung ketika tugas kuliah dan kerja datang diwaktu bersamaan				
14.	Ketika nilai saya menurun, saya bingung harus berhenti bekerja atau tidak				
15.	Saya mengalami tekanan dikarenakan batas waktu pengumpulan tugas kuliah				
16.	Saya mengalami tekanan karena terlalu banyaknya tugas kuliah dan tugas di tempat kerja				
17.	Saya mengalami tekanan dikarenakan tuntutan dari tanggung jawab pekerjaan				
18.	Saat semester awal saya merasa lebih mudah menghadapi permasalahan di kuliah				
19.	Saya sudah jarang <i>refreshing</i> karena waktu saya telalu padat				
20.	Teman-teman sudah menganggap saya asing karena sudah jarang berkumpul				
21.	Saya takut kelemahan dalam presentasi membuat tidak lulus kuliah				
22.	Saya memiliki kecenderungan untuk menunda- nunda dalam mengerjakan tugas				

23.	Saya merasa tidak puas dengan setiap tugas yang telah dikerjakan				
24.	Saya membentuk kelompok belajar untuk persiapan ujian.				
25.	Merasa iri dengan teman yang mendapatkan IP yang lebih tinggi dari saya.				
26.	Saya mampu mengerjakan tugas kuliah tepat waktu dan mendapatkan ip sesuai rencana walaupun sambil bekerja				

c.



Lampiran 2 Skor

a. Skor dukungan sosial teman sebaya

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22
S1	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
S2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
S3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
S4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
S5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3
S6	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
S7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
S8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
S9	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4
S10	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3
S11	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4
S12	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S13	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S14	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
S15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
S16	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4
S17	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3
S18	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
S19	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
S20	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
S21	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3
S23	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
S24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4

S25	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
S26	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S27	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
S28	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
S29	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
S30	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
S31	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
S32	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
S33	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
S34	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
S35	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
S36	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
S37	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
S38	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3
S39	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
S40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
S41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
S42	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4
S43	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3
S44	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4
S45	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S46	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S47	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
S48	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
S49	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4
S50	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3
S51	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
S52	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
S53	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
S54	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

S55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3
S56	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
S58	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
S59	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S60	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
S61	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
S62	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3
S63	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
S64	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
S65	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
S66	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
S67	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
S68	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
S69	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
S70	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3
S71	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
S72	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
S73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
S74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
S75	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4
S76	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
S77	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4
S78	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S79	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S80	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
S81	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
S82	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
S83	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3
S84	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3

S85	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
S86	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
S87	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S88	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3
S89	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
S90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
S91	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
S92	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S93	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
S94	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
S95	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
S96	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
S97	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
S98	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
S99	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
S100	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4

A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4

3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3
4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4
3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3
3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3
4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3
4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4
3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4
3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3
3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4
4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3
4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4
4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3
3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4
4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4
4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4
3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4
3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4
3	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3
4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4
3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4
3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4
4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

A4 5	A4 6	A4 7	A4 8	A4 9	A5 0	A5 1	A5 2	tota l
4	3	3	3	4	4	4	4	176
4	4	3	3	3	3	3	3	163
3	3	3	3	4	4	3	4	158
3	4	3	3	3	3	3	3	155
3	4	4	4	4	3	3	3	182
3	3	4	3	4	3	4	3	167
3	3	3	3	3	3	3	3	162
3	4	4	4	4	4	4	4	202
3	3	4	3	3	3	4	3	170
3	3	3	3	3	3	3	3	160
4	3	4	3	4	3	3	3	174
4	4	4	4	4	4	4	4	201
4	4	3	4	4	3	3	3	194
4	4	4	4	4	4	4	4	200
3	3	3	3	3	3	3	3	159
4	4	3	3	3	3	4	3	172
3	3	3	4	4	3	3	3	173
3	4	4	3	3	3	3	3	176
3	4	2	3	4	2	3	2	169
4	4	3	3	3	3	4	3	175
4	3	4	3	4	3	4	3	169
4	4	3	3	4	3	4	3	172
3	3	4	3	4	3	4	3	158
4	4	4	4	4	4	4	4	206
4	4	4	4	4	4	4	4	194
3	3	3	3	3	3	3	3	150
3	3	3	4	4	3	4	3	177

4	4	3	2	3	3	4	3	177
3	4	4	4	4	3	3	3	189
3	4	4	4	4	3	3	3	194
4	4	4	3	3	4	4	4	198
4	4	4	4	3	4	4	4	199
4	4	3	4	4	4	4	4	200
4	3	3	3	4	4	4	4	176
4	4	3	3	3	3	3	3	163
3	3	3	3	4	4	3	4	166
3	4	3	3	3	3	3	3	155
3	4	4	4	4	3	3	3	182
3	3	4	3	4	3	4	3	167
3	3	3	3	3	3	3	3	162
3	4	4	4	4	4	4	4	200
3	3	4	3	3	3	4	3	170
3	3	3	3	3	3	3	3	160
4	3	4	3	4	3	3	3	174
4	4	4	4	4	4	4	4	201
4	4	3	4	4	3	3	3	194
4	4	4	4	4	4	4	4	200
3	3	3	3	3	3	3	3	159
4	4	3	3	3	3	4	3	172
3	3	3	4	4	3	3	3	173
3	2	2	3	3	3	3	3	168
3	4	2	3	4	2	3	2	169
4	4	3	3	3	3	4	3	175
4	3	4	3	4	3	4	3	169
4	4	3	3	4	3	4	3	172
3	3	4	3	4	3	4	3	158
4	4	4	4	4	4	4	4	206



4	4	4	4	4	4	4	4	194
3	3	3	3	3	3	3	3	150
3	3	3	4	4	3	4	3	177
3	3	3	4	4	3	4	3	181
4	4	3	3	4	4	3	4	191
4	4	3	3	4	4	3	4	195
4	4	3	4	4	4	4	4	200
4	3	4	4	4	4	4	3	199
4	4	4	4	4	3	4	4	198
3	3	3	4	3	3	4	3	171
3	3	2	4	4	3	4	3	165
4	3	3	3	3	3	3	3	162
3	3	3	3	4	3	3	3	154
4	3	3	3	4	4	3	3	182
3	3	3	3	3	4	3	3	162
4	3	3	3	3	3	3	3	162
4	4	4	3	4	4	3	4	201
3	2	4	3	3	4	3	2	169
2	3	3	3	3	3	3	3	164
3	3	4	4	3	4	4	3	177
4	4	4	4	4	4	4	4	198
4	4	4	4	4	3	4	4	196
4	4	3	4	4	4	4	4	198
3	3	3	3	3	3	3	3	160
3	4	4	4	4	3	4	4	170
3	4	3	3	3	3	3	4	173
3	3	3	3	4	4	3	3	180
4	4	4	3	4	2	3	4	173
3	3	3	4	4	3	4	3	177
4	3	3	4	3	4	4	3	167



4	4	3	4	4	3	4	4	170
2	3	3	3	3	4	3	3	154
4	4	4	4	4	4	4	4	206
4	4	3	4	4	4	4	4	190
3	3	3	3	3	3	3	3	146
4	4	3	3	3	3	3	4	173
3	3	3	4	4	3	4	3	181
4	4	3	3	4	4	3	4	191
4	4	3	3	4	4	3	4	195
4	4	3	4	4	4	4	4	200
4	3	4	4	4	4	4	3	199
4	4	4	4	4	3	4	4	198
4	4	4	4	4	3	4	4	198

b. Skor stress akademik

	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A1 0	A1 1	A1 2	A1 3	A1 4	A1 5	A1 6	A1 7	A1 8	A1 9	A2 0	A2 1	A2 2	A2 3	A2 4	A2 5	A2 6	total	
S1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	93
S2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
S3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	85
S4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
S5	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	90
S6	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	87
S7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
S8	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
S9	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	86

S25	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
S26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
S27	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	93	
S28	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87	
S29	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	
S30	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
S31	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
S32	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
S33	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102	
S34	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93	
S35	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
S36	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
S37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
S38	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
S39	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	87	

S55	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	88
S56	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	82
S57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
S58	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
S59	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
S60	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	91
S61	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	86
S62	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	94
S63	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	96
S64	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	99
S65	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	100
S66	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	101
S67	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	91
S68	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	81
S69	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	85

S7 0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	79
S7 1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	91
S7 2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	86
S7 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
S7 4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	10 1
S7 5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	85
S7 6	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
S7 7	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	86
S7 8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10 2
S7 9	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	96
S8 0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	10 1
S8 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
S8 2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	88
S8 3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	86
S8 4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	86

S85	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	83
S86	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	87
S87	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	86
S88	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	88
S89	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	81
S90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
S91	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	100
S92	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
S93	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	91
S94	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	86
S95	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	94
S96	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	96
S97	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	99
S98	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	100
S99	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	101

S1 00	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	10 1
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------



Lampiran 3 hasil uji validitas

a. Validitas dukungan sosial teman sebaya

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	174.6600	248.833	.373	.955
VAR00002	174.7500	243.462	.657	.953
VAR00003	174.5300	247.363	.531	.954
VAR00004	174.8800	247.137	.565	.954
VAR00005	174.7000	251.303	.309	.955
VAR00006	174.6600	250.146	.371	.954
VAR00007	175.0200	241.636	.549	.954
VAR00008	174.7900	248.895	.474	.954
VAR00009	174.5400	246.716	.516	.954
VAR00010	174.6000	246.929	.620	.953
VAR00011	174.8100	247.004	.538	.954
VAR00012	174.6900	246.903	.512	.954
VAR00013	174.5400	248.008	.493	.954
VAR00014	174.7200	243.577	.599	.953
VAR00015	174.6300	246.741	.634	.953
VAR00016	174.6600	244.227	.804	.953
VAR00017	174.8400	246.661	.641	.953
VAR00018	174.7000	249.889	.391	.954
VAR00019	174.3300	250.345	.474	.954
VAR00020	174.6000	244.828	.615	.953
VAR00021	174.6600	246.247	.598	.953
VAR00022	174.8100	249.610	.437	.954

VAR00023	174.6000	249.576	.450	.954
VAR00024	174.4800	247.282	.613	.953
VAR00025	174.6400	249.263	.420	.954
VAR00026	174.6700	246.365	.593	.953
VAR00027	174.5300	247.706	.530	.954
VAR00028	174.6900	246.640	.602	.953
VAR00029	174.6800	249.897	.402	.954
VAR00030	174.7800	250.274	.386	.954
VAR00031	174.6000	248.384	.439	.954
VAR00032	174.7400	244.598	.567	.954
VAR00033	174.8100	248.438	.473	.954
VAR00034	174.6500	247.119	.496	.954
VAR00035	174.5600	247.623	.533	.954
VAR00036	174.8100	245.489	.527	.954
VAR00037	174.6600	246.388	.590	.953
VAR00038	174.6200	245.773	.668	.953
VAR00039	174.7700	244.442	.668	.953
VAR00040	174.6600	247.903	.520	.954
VAR00041	174.4400	248.168	.568	.954
VAR00042	174.7000	246.394	.558	.954
VAR00043	174.6800	247.816	.509	.954
VAR00044	174.6200	249.046	.448	.954
VAR00045	174.5900	247.456	.542	.954
VAR00046	174.5800	247.256	.554	.954
VAR00047	174.7300	249.209	.421	.954
VAR00048	174.6700	246.728	.615	.953
VAR00049	174.4500	248.694	.529	.954
VAR00050	174.7500	247.866	.523	.954
VAR00051	174.5600	250.148	.414	.954

VAR00052	174.7500	246.573	.601	.953
----------	----------	---------	------	------

b. Validitas stress akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	174.6600	248.833	.373	.955
VAR00002	174.7500	243.462	.657	.953
VAR00003	174.5300	247.363	.531	.954
VAR00004	174.8800	247.137	.565	.954
VAR00005	174.7000	251.303	.309	.955
VAR00006	174.6600	250.146	.371	.954
VAR00007	175.0200	241.636	.549	.954
VAR00008	174.7900	248.895	.474	.954
VAR00009	174.5400	246.716	.516	.954
VAR00010	174.6000	246.929	.620	.953
VAR00011	174.8100	247.004	.538	.954
VAR00012	174.6900	246.903	.512	.954
VAR00013	174.5400	248.008	.493	.954
VAR00014	174.7200	243.577	.599	.953
VAR00015	174.6300	246.741	.634	.953
VAR00016	174.6600	244.227	.804	.953
VAR00017	174.8400	246.661	.641	.953
VAR00018	174.7000	249.889	.391	.954
VAR00019	174.3300	250.345	.474	.954
VAR00020	174.6000	244.828	.615	.953
VAR00021	174.6600	246.247	.598	.953

VAR00022	174.8100	249.610	.437	.954
VAR00023	174.6000	249.576	.450	.954
VAR00024	174.4800	247.282	.613	.953
VAR00025	174.6400	249.263	.420	.954
VAR00026	174.6700	246.365	.593	.953
VAR00027	174.5300	247.706	.530	.954
VAR00028	174.6900	246.640	.602	.953
VAR00029	174.6800	249.897	.402	.954
VAR00030	174.7800	250.274	.386	.954
VAR00031	174.6000	248.384	.439	.954
VAR00032	174.7400	244.598	.567	.954
VAR00033	174.8100	248.438	.473	.954
VAR00034	174.6500	247.119	.496	.954
VAR00035	174.5600	247.623	.533	.954
VAR00036	174.8100	245.489	.527	.954
VAR00037	174.6600	246.388	.590	.953
VAR00038	174.6200	245.773	.668	.953
VAR00039	174.7700	244.442	.668	.953
VAR00040	174.6600	247.903	.520	.954
VAR00041	174.4400	248.168	.568	.954
VAR00042	174.7000	246.394	.558	.954
VAR00043	174.6800	247.816	.509	.954
VAR00044	174.6200	249.046	.448	.954
VAR00045	174.5900	247.456	.542	.954
VAR00046	174.5800	247.256	.554	.954
VAR00047	174.7300	249.209	.421	.954
VAR00048	174.6700	246.728	.615	.953
VAR00049	174.4500	248.694	.529	.954
VAR00050	174.7500	247.866	.523	.954

VAR00051	174.5600	250.148	.414	.954
VAR00052	174.7500	246.573	.601	.953

Lampiran 4 uji reliabilitas

a. Reliabilitas dukungan sosial teman sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	52

b. Reliabilitas stress akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	52

Lampiran 5 Prosentase

a. Prosentasi dukungan sosial teman sebaya

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	100	146.00	206.00	178.0900	16.03033
Valid N (listwise)	100				

VARIABELX

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	25	20.0	25.0	25.0
Valid Sedang	55	55.0	55.0	55.0

Tinggi	20	20.0	20.0	20.0
Total	100	100.0	100.0	

b. Stres akademik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	100	77.00	104.00	89.8100	7.98951
Valid N (listwise)	100				

VARIABELY

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	58	58.0	58.0	58.0
Sedang	25	25.0	25.0	25.0
Tinggi	17	17.0	17.0	17.0
Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 6 Kategorisasi

a. Dukungan sosial teman sebaya

ojol * dukungan sosial Crosstabulation

		dukungan sosial			Total
		rendah	Sedang	tinggi	
Ojol	Count	7	17	1	25
	% within ojol	28.0%	68.0%	4.0%	100.0%
Total	Count	7	17	1	25
	% within ojol	28.0%	68.0%	4.0%	100.0%

karyawan * dukungan sosial Crosstabulation

		dukungan sosial			Total	
		rendah	sedang	tinggi		
karyawan	karyawan	Count	13	31	15	59
		% within karyawan	22.04%	52,54%	25,42%	100.0%
Total		Count	13	31	15	59
		% within karyawan	22.04%	52,54%	25,42%	100.0%

guru * dukungan sosial Crosstabulation

		dukungan sosial			Total	
		Rendah	Sedang	tinggi		
Guru	3	Count	4	6	2	12
		% within guru	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%
Total		Count	4	6	2	12
		% within guru	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%

bisnis * dukungan sosial Crosstabulation

		dukungan sosial			Total	
		sedang	rendah	Tinggi		
Bisnis	bisnis	Count	1	1	2	4
		% within bisnis	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	1	1	2	4
		% within bisnis	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%

b. Stress akademik

ojol * stress Crosstabulation

			Stress			Total
			rendah	Tinggi	Sedang	
Ojol	Ojol	Count	2	11	12	25
		% within ojol	8.0%	44.0%	48.0%	100.0%
Total		Count	2	11	12	25
		% within ojol	8.0%	44.0%	48.0%	100.0%

karyawan * stress Crosstabulation

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	tinggi	
karyawan	karyawan	Count	51	5	3	59
		% within karyawan	86.44%	8.4%	5.09%	100.0%
Total		Count	51	5	3	59
		% within karyawan	86.44%	8.4%	5.09%	100.0%

guru * stress Crosstabulation

			stress			Total
			rendah	tinngi	Sedang	
Guru	guru	Count	4	7	1	12
		% within guru	33.3%	58.33%	8,3%	100.0%
Total		Count	4	7	1	12
		% within guru	33.3%	58.33%	8,3%	100.0%

bisnis * stress Crosstabulation

		stress			Total
		rendah	sedang	tinggi	
Bisnis	Count	1	2	1	4
	% within bisnis	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	1	2	1	4
	% within bisnis	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%

Lampiran 7 hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	178.0900	89.8100
	Std. Deviation	16.03033	7.98951
	Absolute	.140	.130
Most Extreme Differences	Positive	.127	.130
	Negative	-.140	-.129
Kolmogorov-Smirnov Z		1.395	1.296
Asymp. Sig. (2-tailed)		.061	.069

Lampiran 8 hasil uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
Y * X	Between Groups	(Combined)	6079.690	37	164.316
		Linearity	5740.532	1	5740.532
		Deviation from Linearity	339.158	36	9.421

Within Groups	239.700	62	3.866
Total	6319.390	99	

ANOVA Table

		F	Sig.
Y * X	(Combined)	42.501	.000
	Between Groups		
	Linearity	1484.827	.000
	Deviation from Linearity	2.437	.100
	Within Groups		
Total			

Lampiran 9 hasil uji analisis data

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.953**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Y	Pearson Correlation	.953**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA MALANG YANG BEKERJA**

Muhammad Fauzan Faqih

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

fauzanfaqih14@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik mahasiswa yang bekerja serta mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja. Tugas yang banyak membuat tekanan dan menyebabkan stres. Mahasiswa yang bekerja biasanya mencari teman sebayanya untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menyebar 2 skala yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik kepada 100 responden. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun proses analisis data menggunakan *product moment person* dan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Malang yang bekerja itu berada pada kategori sedang dengan prosentase 55% , sedangkan tingkat stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja berada pada kategori rendah dengan prosentase 58%. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, yang artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah stres akademiknya.

Kata kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik

Pendahuluan

Fenomena kuliah sambil bekerja sebenarnya bukan fenomena baru di kalangan mahasiswa. Beragam alasan melatarbelakangi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mulai dari masalah ekonomi, keinginan untuk membantu orangtua dalam membiayai kuliah, keinginan untuk hidup mandiri, mencari pengalaman sampai hanya karena ingin mengisi waktu luang. Mahasiswa Mahasiswa yang bekerja memiliki beban tugas yang lebih banyak dari pada mahasiswa biasa sehingga memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap mahasiswa yang bekerja ditemukan gejala-gejala stres akademik yang mereka rasakan yaitu merasa bingung dengan dua pilihan atau lebih, merasa terganggu dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam waktu yang cepat, merasa tertekan dengan *deadline* kuliah, sering merasa cemas ketika akan menghadapi ujian semester, sering mengkhawatirkan berbagai hal, dan selalu berusaha untuk mencari solusi yang tepat terhadap masalah pribadi.

Hasil Penelitian Furr dan Elling (dalam Dauly & Rola, 2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung

memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan jarang terlibat pada aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Tingkatan stres pada mahasiswa yang bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. (Gadzella & Masten, 2005; Wilks, 2008).

Stress akademik Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik adalah suatu keadaan dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres yang ada. Sedangkan menurut DeDeyn (2008) adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Sumber-sumber stres menurut Gadzella (dalam Misra & Castillo, 2004) adalah sebagai berikut : 1) Frustrasi, 2) Konflik, 3) Perubahan, 4) Pemaksaan diri, dan 5) Tekanan.

Adapun Faktor yang banyak disarankan untuk menanggulangi stres adalah dukungan sosial (Evianty, 1997). Selama

mengalami stres, banyak mahasiswa mungkin mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka (Smith & Renk, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres mahasiswa. Pengaruh tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat. Menurut Cohen (dalam Papalia, 2009), dukungan sosial mengacu pada sumber materi, informasi, dan psikologi yang diperoleh dari jaringan sosial, dimana seseorang dapat mengandalkannya untuk membantu menanggulangi stres. Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Sedangkan menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah bentuk bahwa seseorang dihargai dan dihormati, dicintai dan diperhatikan, dan dukungan sosial merupakan kewajiban bersama. Sarafino dan Smith (dalam Chaerani &

Rahayu, 2019) menyebut aspek-aspek dengan jenis-jenis dukungan sosial dan membaginya dalam 5 Jenis, antara lain: 1) Dukungan emosional, 2) Dukungan penghargaan, 3) Dukungan instrumental, 4) Dukungan informasi, 5) Dukungan jaringan sosial.

Pada penelitian ini, peneliti akan berfokus pada dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya. Dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat karena biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian. Hal ini sesuai dengan menurut Santrock (2007) yaitu kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah mereka memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama. Peneliti menemukan dilapangan bahwa mahasiswa yang bekerja mencari bantuan kepada teman sebayanya untuk mengatasi masalah akademiknya, karena keberadaan orang tua jauh dari mereka yang menjadi alasan kenapa lebih memilih bantuan kepada teman sebayanya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang merupakan metode penelitian untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Teknik pengambilan sampel

penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan kriteria sebagai berikut: 1) Mahasiswa aktif di kampus Malang yang sedang kuliah sambil bekerja dan 2) memiliki kesulitan dalam menghadapi beban tugas yang ada di kampus dan di tempat kerja, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Malang yang bekerja, sesuai dengan metode yang dikemukakan oleh Widiyanto (2008) yang mana metode ini digunakan apabila jumlah sampel tidak dapat ditentukan. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu Variabel independen X (bebas) adalah “dukungan sosial teman sebaya” dan Variabel dependen Y (terikat) adalah “stres akademik”. Teknik analisis data pada penelitian ini meliputi kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dengan menggunakan *product moment*.

Hasil

a. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Nilai	Kategori	Jumlah	Prosentase
$X > \text{Mean} = \text{SD}$	Tinggi	20	20%
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Rendah	25	25%
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Sedang	55	55%
Jumlah		100	

Hasil Kategorisasi variabel dukungan sosial diketahui dari 100 responden terdapat 20 mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi (20%), 55 mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial sedang (55%), dan 25 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial rendah (25%) dengan rincian sebagai berikut:

Dukungan sosial	Kategori jenis pekerjaan				Total
	Ojek online	karyawan	guru les	Bisnis	
Rendah	7	13	4	1	100
Sedeng	17	31	6	1	
Tinggi	1	15	2	2	
Total	25	59	12	4	

b. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Nilai	Kategori	Jumlah	Prosentase
$X > \text{Mean} = \text{SD}$	Tinggi	17	17%
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Rendah	58	58%
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Sedang	25	25%
Jumlah		100	

Hasil Kategorisasi variabel stres akademik diketahui dari 100 responden terdapat 17 mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi (17%), 58 mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang (58%), dan 25 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah (25%) dengan rincian sebagai berikut:

Stress akademik	Kategori jenis pekerjaan				total
	Ojek online	karyawan	guru les	Bisnis	
Rendah	2	51	4	1	
Sedeng	11	5	7	2	
Tinggi	12	3	1	1	
Total	25	59	12	4	100

c. Hasil Uji Normalitas

Melalui perhitungan *Kolmogorov Smisnov Test* (KST) ini hasil normalitas diperoleh.

Variabel	KST	Sig / p	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan sosial teman sebaya	1.395	0.061	Sig > 0,05	Normal
Stress akademik	1.296	0.069	Sig > 0,05	Normal

Berdasarkan hasil analisis data, hasil uji normalitas yang dapat melalui *Kolmogorov Smisnov Test* (KST) skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 1.395 dengan tingkat signifikan 0.061 ($P > 0,05$) dan data peneliti tersebut dikatakan normal. *Kolmogorov Smisnov Test* (KST) pada skala stress akademik sebesar 1,296 dengan tingkat signifikan 0,069 ($P > 0,05$) dan data penelitian tersebut dikatakan normal.

d. Hasil Uji Linearitas

ANOVA TABEL							
			Sum of square	DF	Mean square	F	Sig.
Dukungan sosial teman sebaya stress akademik	Betweengroups	Combinelinearity	6079.690	37	164.316	42.501	.000
		Linearity	5740.532	1	5740.532	1484.827	.000
		Deviation from linearity	339.158	36	9.421	2.437	.100
Within groups			239.700	62	3.866		
total			6319.390	99			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi $0,100 > 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik. Sedangkan nilai F hitung yang didapatkan dari output diatas adalah 2.437 dengan F tabel yang terdapat pada tabel distribusi nilai 0,05 dengan perolehan nilai df 36 dan 62 adalah 1,83. Maka dapat disimpulkan bahwa F hitung $>$ F tabel yaitu $2,437 > 1,83$ sehingga terdapat pengaruh linear secara signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik.

e. Hasil Uji Asumsi

Berdasarkan hasil output diatas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa “ Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik”.

Diskusi

a. Tingkat dukungan sosial teman sebaya

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jumlah responden 100 responden terdapat 20 mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi (20 %), 55 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang (55%), dan 25 mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah (25%) dengan rincian sebagai berikut.

Dukungan sosial	Kategori jenis pekerjaan				Total
	Ojek online	karyawan	guru les	Bisnis	
Rendah	7	13	4	1	100
Sedeng	17	31	6	1	
Tinggi	1	15	2	2	
Total	25	59	12	4	

Maka dapat diartikan tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang dengan dominan sebanyak 55 mahasiswa dari

100 mahasiswa. Artinya mahasiswa tersebut

		Dukungan sosial teman sebaya	Stress akademik
Dukungan sosial teman sebaya	<i>Pearson Correlation</i>	1	.953**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	33	33
Stress akademik	<i>Pearson Correlation</i>	.953**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	100	100

hanya sesekali mendapat beberapa dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk membantunya, mendapatkan pengakuan atas kemampuannya, serta mendapat penghargaan dari orang lain, dan hanya sesekali pula mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, dan dalam hubungan interpersonal kurangnya perasaan dibutuhkan oleh orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Herin dan Dian Ratna Sawitri (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi disebabkan oleh penguatan rangsangan emosi positif dan pengakuan emosi negative kepada orang – orang terdekat di lingkungan sosialnya, serta orang yang memahami

keadaan dan memberi perhatian kepadanya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yulia Sholichatun (2012) memaparkan kebutuhan akan dukungan informasi meningkat seiring kebutuhan remaja terhadap dunia kerja. Sedangkan dukungan sosial yang rendah karena kurangnya kedekatan dan kepercayaan kepada teman sebaya untuk dapat membantu dan memberi motivasi kepadanya. Kemudian, dukungan sosial merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu meringankan efek negative atas situasi dan masa yang sulit pada individu (Sholichatun, 2012).

b. Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tingkat stress akademik dengan jumlah responden 100 responden terdapat 17 mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik tinggi (17 %), 25 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik sedang (25%), dan 58 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik rendah (58 %) dengan rincian sebagai berikut

Stress akademik	Kategori jenis pekerjaan				total
	Ojek online	karyawan	guru les	Bisnis	
Rendah	2	51	4	1	100
Sedeng	11	5	7	2	
Tinggi	12	3	1	1	
Total	25	59	12	4	

Maka dapat disimpulkan tingkat stress akademik berada pada kategori rendah. Artinya mahasiswa yang bekerja tersebut terkadang tidak dapat menyelesaikan tugas perkuliahan sesuai deadline, mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, memiliki perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial, masalah percintaan, keinginan untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain, mengalami kelebihan beban kerja dan kurang bertanggung jawab.

Sedangkan tingkat stress akademik menurut klasifikasi jenis pekerjaan adalah jenis pekerjaan guru les privat dengan jumlah responden 12 terdapat 4 orang dalam kategori rendah yaitu (33,3%), 1 orang dalam kategori tinggi yaitu (8,37%), dan 7 orang dalam kategori sedang yaitu (58,33%). Dengan demikian prosentasi stress akademik pada jenis pekerjaan guru les privat berada pada kategori sedang.

Penelitian dari Fur dan elling (2000), menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan juga jarang terlibat oleh aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Stess menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan

dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri, Shabarcq (2003).

c. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik

Hasil analisis data diperoleh r_{xy} 0,953** dengan taraf signifikansi 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima karena terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya (x) terhadap stress akademik (y), yaitu semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stress akademiknya. Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian dari (Gadzella & Masten, 2005; Wilks, 2008), bahwa tingkatan stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Sedangkan stress akademik Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella & Masten, 2005) adalah suatu

keadaan dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres yang ada.

Dukungan sosial menurut Stuart dan Sundeen (2015) menjadi faktor yang mempengaruhi coping stress. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak mengabaikan stress karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain, Sarafino (2006). Dukungan sosial juga dapat meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stress melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan pengurangan stress Johnson (dalam Ruwaida, 2006).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja seharusnya mereka memiliki tanggung jawab lebih besar dibanding mahasiswa biasanya. Selain tanggung jawab terhadap pendidikannya, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga harus bisa memenuhi tanggung jawab dari pengelola usaha yang telah memperkerjakannya. Tanggung jawab yang harus dipenuhi itu menjadi beban tugas tersendiri bagi mahasiswa yang kuliah sambil

bekerja. Mahasiswa yang hanya kuliah saja memiliki waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas karena pekerjaan yang dijalani.

Kemudian mahasiswa yang mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya, seharusnya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap suatu peristiwa yang memicu stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres, ketika suatu hal yang memicu stres itu muncul. Selain itu mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat menjalin relasi yang baik dengan orang – orang yang ada disekitarnya.

Kesimpulan

Hasil tingkat pada variabel dukungan sosial berada pada tingkat kategori sedang dengan 55 responden (55%) yang artinya mahasiswa tersebut hanya sesekali mendapat beberapa dukungan sosial, dan pada tingkat stres akademik berada pada kategori rendah dengan 58 responden (58%) yang artinya mahasiswa yang bekerja tersebut terkadang tidak dapat menyelesaikan tugas perkuliahan. Sedangkan hasil uji asumsi menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, dimana semakin tinggi dukungan sosial

teman sebayanya, maka akan semakin rendah stres akademiknya

Saran

Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan mahasiswa yang bekerja berada dalam lingkungan yang baik, sehingga mendapatkan dukungan sosial yang cukup bagi dirinya untuk mengatur strategi menghindari stress akademik di kemudian hari. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengidentifikasi lebih detail jenis pekerjaan yang berpotensi memiliki stress akademik yang tinggi dan juga dapat mengklasifikasikan pada semester berapa seorang mahasiswa yang bekerja berpotensi memiliki stress akademik tinggi, sehingga mengetahui cara mengatasi stress akademik tersebut selain melalui dukungan sosial teman sebaya

Daftar Pustaka

- Daulay, S. F., & Rola, F. (2009). *Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*

- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. Advances in Social Work. 2*, 106-125
- DeDeyn, R. (2008). A comparison of academic stress among australian and international students. *Journal of Undergraduate Research XI*
- Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and internasional students. *Internasional Journal of Stress Management. 11* (2).
- Evianty, Andarini. (1997). *Stres, dukungan sosial, dan hubungan antara keduanya pada manajer madya pria*. Skripsi.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Papalia, D. E., Olds, S. W. and Feldman, R. D. (2009). *Human development, ed 10 : Perkembangan manusia (terj)*. Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions, 7th-ed.* New Jersey : John Wiley & Sons, Inc,
- Sarafino, Edward P. (2011). *Health psychology: biopsychological interaction*. New York: John Wiley & Son
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology (eight ed.)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Hubungannya dengan Penesiaoaan Diri Wanita yang Menghadapi Masa Monopuse. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 3*(2), 133-137.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga
- Widiyanto, I. (2008). *Pointer Metodologi Penelitian*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Holahan, C. J., & Moos Rudolf, H. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology. 52* (5), 946-955
- Sholichatun, Yulia. (2012). Regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai moderator hubungan stress dan resiliensi pada anak didik di lapas anak. Ringkasan disertasi. Universtas gadjah mada.
- Shabarcq, dkk (2003). *Handbook of health and work psychology. 2nd ed.* England: john willey & sons.
- Furr & Elling (2000). The influence of work on college student development. *Naspa Journal, 37*(2), 454-470.