

**PENGARUH KEBUTUHAN AFILIASI TERHADAP  
MANAGEMENT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



**oleh**

**MUHAMMAD ZAINUDDIN  
14410042**

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

**Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa  
Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

**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 ZAINUDDIN  
14410042**

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

**Halaman Persetujuan**

**Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa  
Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

**SKRIPSI**

Oleh

**MUHAMMAD ZAINUDDIN  
14410042**

**Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing**



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.  
NIP. 19760512 200312 1 002**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.  
NIP. 19671029 199403 2 00**

Halaman Pengesahan

## SKRIPSI

**PENGARUH KEBUTUHAN AFILIASI TERHADAP MANAGEMEN  
STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal, 18 Mei 2020

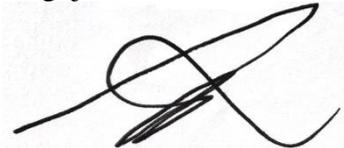
### Susunan Dewan Penguji

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.**  
NIP. 19760512 200312 1 002

**Anggota Penguji lain**  
Penguji Utama



**Dr. Ali Ridho, M.Si.**  
NIP. 19780429 200604 1 001

**Ketua Penguji**



**Aprillia Mega Rosdiana, M.Si.**  
NIP. 19900410 202012 2 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 18 Desember 2020

**Mengesahkan**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**  
NIP. 19671029 199403 2 001

## Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Zainuddin

NIM : 14410042

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat untuk menyelesaikan syarat akhir dari perkuliahan pada umumnya dengan judul “Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang sebagaimana seharusnya dalam metode kepenulisan maka harus disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada klaim 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 maka saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 05 November 2020

Penulis



Muhammad Zainuddin

NIM. 14410042

## **Motto**

“Merendahkan serendah mungkin sehingga tak ada lagi yang merendahkan, jangan seperti asap yang melayang tinggi namun cepat hilangnya”

## **Persembahan**

*Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa karena telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya berupa kesehatan, kesempatan, dan kesadaran kepada hamba sehingga bisa terus berusaha untuk menjadi diri yang lebih baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan atas Keharibaan Nabi Muhammad shollallahu 'alaihi wa sallam karena berkat beliaulah sehingga saya bisa merasakan keindahan dalam mencari ilmu.*

*Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yaitu abah dan mama yang selalu memberikan doa serta kasih sayang yang tak terbatas, memberikan motivasi yang tiada henti dan selalu mengingatkan untuk selalu bertawakkal kepada Allah setiap selesai mengerjakan.*

*Berkat abah dan mama saya dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi. Semoga hal tersebut menjadi langkah awal saya untuk bisa terus membanggakan dan membahagiakan kedua orang tua.*

*Amin.*

## **Kata Pengantar**

*Bismillahi walhamdulillahi robbil 'alamin*, penulis panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat serta hidayah-Nya. Tak lupa sholawat dan salam tetap tercurah limpahkan atas baginda Nabi Muhammad SAW yang telah mengenalkan cahaya Islam pada kehidupan ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini. Penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan tak lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Saifullah, M. Hum. selaku Dekan Fakultas Syaria yang sudah memperkenankan melakukan penelitian di Fakultas Syariah..
4. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang luarbiasa tabahnya menghadapi mahasiswa seperti penulis dan senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Tidak ada kata yang mampu mewakili kebaikan beliau.

6. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si selaku penguji utama dan ibu Aprillia Mega Rosdiana, M.Si selaku ketua penguji yang telah sangat membantu peneliti hingga mencapai tahap ini.
7. Seluruh dosen pegajar Fakultas Psikologi dan jajaran civitas akademik Fakultas Psikologi UIN Malang.
8. Abah H. Husaini, Mama Hj. Siti Aminah, Norhasanah, Fatimatuzzahro, Abdul Rozaq, Kayyis Aiman Daffa dan Keisya yang memberikan dukungan tanpa henti baik materi dan non-materi.
9. Seluruh asatidz Pondok Pesantren Darul Hijrah Putra Martapura yang mengajarkan banyak hal setiap harinya ketika sekolah baik lingkup akademik, religious dan non-akademik.
10. Seluruh asatidz Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta yang mendidik karakter dan akhlak sebagaimana seharusnya jiwa santri yang ditanamkan kepada santrinya.
11. Seluruh anggota “IKPDN (Ikatan Keluarga alumni Pondok Pesantren Darunnajah) terutama Malang dan Jogja, karena kerharmonisan yang tak pernah ada duanya sebagai keluarga dalam perantauan.
12. Sahabat-sahabatku di Rayon PMII “Penakluk” Al Adawiyah khususnya sahabat K\_14 yang sudah membantu dan selalu memberikan dukungan.
13. Teman-teman angkatan 2014 yang sudah tersebar diberbagai wilayah.

14. Owner dan jajaran barista Gooddank kafe yang terkadang senantiasa memberikan dukungan dan fasilitas kontemplasi dikala akan kebutuhan inspirasi.

Akhirnya dengan pengetahuan yang terbatas oleh penulis yang dilapisi dengan usaha maka penulis mampu menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan ini jika ada kekurangan maka penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Malang, 05 November 2020

Penulis,

Muhammad Zainuddin

## Daftar Isi

<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>iv</b>
<b>Pernyataan Orisinalitas .....</b>	<b>v</b>
<b>Motto .....</b>	<b>vi</b>
<b>Persembahan .....</b>	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xiv</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xv</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>xvi</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>xvii</b>
<b>البحث ملخص .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
A. Kebutuhan Afiliasi .....	10
1. Definisi Kebutuhan Afiliasi .....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Afiliasi.....	13
3. Karakteristik Kebutuhan Berafiliasi .....	16
4. Komponen Kebutuhan Afiliasi.....	17
5. Ciri-ciri Individu dengan Kebutuhan Berafiliasi.....	18
B. Manajemen Stres.....	19
1. Pengertian Manajemen Stres .....	19
2. Reaksi Stres .....	21
3. Sumber Stres .....	22
4. Faktor Stres .....	23
C. Kebutuhan Afiliasi dengan Manajemen Stres.....	26
D. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>

A. Rancangan Penelitian .....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional .....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
1. Populasi Penelitian .....	32
2. Sampel Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Penelitian .....	37
2. Instrumen Penelitian.....	38
3. Alat Ukur Penelitian.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas .....	43
1. Validitas .....	43
2. Reliabilitas.....	45
G. Analisis Data.....	46
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	49
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
2. Waktu dan Tempat .....	50
3. Prosedur.....	50
B. Hasil Penelitian .....	51
1. Deskripsi Data Penelitian .....	51
2. Uji Asumsi.....	52
3. Uji Hipotesis.....	56
C. Pembahasan Hasil Data Penelitian.....	59
1. Tingkat Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Strata S1. ....	59
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## Daftar Tabel

<b>Tabel 1. Bobot Penilaian Skala .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 2. Skala Kebutuhan Afiliasi.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 3. Skala Manajemen Stres .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4. Blueprint Kebutuhan Afiliasi.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 5. Blueprint Manajemen Stres .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 6. Kebutuhan Afiliasi .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 7. Manajemen Stres .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Alpha Cronbach.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 9. Analisis Deskripsi Jenis Kelamin.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 10. Statistik Deskriptif .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 12. Hasil Uji Linieritas .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 14. Analisis Regresi Sederhana .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 15. Model Summary .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 16. Standar Koefisien .....</b>	<b>58</b>

## Daftar Gambar

<b>Gambar 1. Konsep Teori Hierarki Kebutuhan (Abraham Maslow) .....</b>	<b>11</b>
<b>Gambar 2. Diagram <i>Scatterplot</i> .....</b>	<b>56</b>

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lampiran Skala Kebutuhan Afiliasi .....	69
Lampiran 2. Lampiran Skala Manajemen Stres .....	71
Lampiran 3. Lampiran Data Responden .....	73
Lampiran 4. Lampiran Deskripsi Data .....	75
Lampiran 5. Lampiran Hasil Validitas Kebutuhan Afiliasi .....	76
Lampiran 6. Lampiran Hasil Validitas Manajemen Stres .....	77
Lampiran 7. Lampiran Hasil Reliabilitas .....	78
Lampiran 8. Lampiran Deskripsi Data .....	79
Lampiran 9. Lampiran Deskriptif Data Statistik .....	80
Lampiran 10. Lampiran Hasil Uji Normalitas .....	81
Lampiran 11. Lampiran Hasil Uji Linieritas .....	82
Lampiran 12. Lampiran Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	83

## Abstrak

Zainuddin, Muhammad. 2020. **Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pengampu : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.si.

Keywords : Kebutuhan Afiliasi, Manajemen Stress.

---

Judul penelitian ini adalah, "Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui ada atau tidaknya terhadap hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data yang berkaitan dengan subjek penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis korelasi. Sampel dikumpulkan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dan dikumpulkan melalui metode kuisioner dengan model skala likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi responden tentang suatu fenomena.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F hitung = 14,557 > 4,04 (F tabel) dan P = 0,000 < 0.05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan simultan antara kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress. Maka pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis (Ha) dalam penelitian ini diterima bahwa kebutuhan afiliasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap manajemen stress mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang.

Kesimpulan dari penelitian ini menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi memberikan sumbangsih pengaruh 23% terhadap variabel manajemen stress, dan 77% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, diluar variabel kebutuhan afiliasi. Dengan begitu maka kebutuhan afiliasi memang masih rendah, namun terdapat pengaruh positif yang signifikan pada manajemen stress mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa terdapat adanya pengaruh pada permasalahan yang sudah dijabarkan tersebut.

## Abstract

Zainuddin, Muhammad. 2020. **The Influence of Affiliation Needs on the Final Level Student Stress Management at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.**

Supervisor : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.si.

Keywords : Affiliation Needs, Stress Management.

---

The title of this research is, "The Influence of Affiliation Needs on Stress Management for Final Level Students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang". The purpose of this study was to determine the level of need for affiliation in final year students and to find out the existance of relationship between affiliation needs and stress management in final year students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The method used in collecting data related to the subject of this study is a quantitative method with correlation analysis. The sample was collected by using purposive sampling technique. Data were analyzed and collected through a questionnaire method with a Likert scale model to measure respondents' attitudes, opinions and perceptions about a phenomenon.

The results showed that the value of  $F_{count} = 14.557 > 4.04$  ( $F_{table}$ ) and  $P = 0.000 < 0.05$ , so it can be interpreted that there is a positive and simultaneous influence between the need for affiliation to stress management. So in this study it can be concluded that the hypothesis ( $H_a$ ) in this study is accepted that the need for affiliation has a significant effect on stress management in final year students at UIN Malang.

The conclusion of this study explains that the need for affiliation contributes to the effect of 23% on stress management variables, and 77% is influenced by other factors, apart from the need for affiliation variables. That way, the need for affiliation is still low, but there is a significant positive effect on stress management for final year students. Thus it can be said that there is an influence on the problems that have been described.

## ملخص البحث

زين الدين، محمد. 2020. تأثير احتياجات الشركات التابعة على المستوى النهائي لإدارة ضغوط الطلاب في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. البحث العلمي. قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

مشرف : الدكتور فتح اللوبين، الماجستير  
الكلمات المفتاحية : احتياجات الشركات التابعة، ادارة الضغوط

عنوان هذا البحث "تأثير احتياجات الشركات التابعة على إدارة الإجهاد لطلاب المستوى النهائي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج". كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى الحاجة إلى الانتساب ، والحاجة إلى الانتساب في طلاب السنة النهائية ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الحاجة إلى الانتساب وإدارة الإجهاد لطلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. الطريقة المستخدمة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع هذه الدراسة هي طريقة كمية مع تحليل الارتباط. تم جمع العينة باستخدام تقنية أخذ العينات هادفة. تم تحليل البيانات وجمعها من خلال طريقة الاستبيان باستخدام نموذج مقياس ليكرت لقياس اتجاهات وآراء وتصورات المشاركين حول ظواهر.

أظهرت النتائج أن القيمة  $F_{hitung} = 14,557 < 4,04 = F_{tabel}$  و  $P = 0,000 > 0,05$  ، لذلك يمكن تفسير أن هناك تأثير إيجابي ومتزامن بين احتياجات الانتساب على إدارة الإجهاد. لذلك في هذه الدراسة يمكن استنتاج أن الفرضية (Ha) في هذه الدراسة مقبولة بأن الحاجة إلى الانتساب لها تأثير كبير على إدارة الإجهاد في طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

توضح خاتمة هذه الدراسة أن الحاجة إلى الانتساب تساهم بنسبة 23% في متغير إدارة الإجهاد ، و 77% تتأثر بعوامل أخرى ، بصرف النظر عن الحاجة إلى متغيرات الانتساب. بهذه الطريقة ، لا تزال الحاجة إلى الانتساب منخفضة ، ولكن هناك تأثير إيجابي كبير على إدارة الإجهاد لطلاب السنة النهائية. وبالتالي يمكن القول أن هناك تأثيراً على المشكلات التي تم وصفها.

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan adanya perubahan terhadap status dari siswa menjadi mahasiswa. Status tersebut di Indonesia dipandang seperti tingkatan yang lebih tinggi daripada siswa sehingga tuntutan dan tanggung jawab menjadi mahasiswa juga menjadi lebih tinggi pula. Hal ini diungkapkan oleh Bertens (2005) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Wulandari (2012) menambahkan bahwa persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin anaknya segera mendapatkan gelar, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan, maupun keinginan dari pihak manapun jika mampu menyadarkan mahasiswa tersebut akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak.

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Salah satu permasalahan yang sangat berpengaruh dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah pengelolaan waktu. Mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan studi. Artinya seseorang menyelesaikan pekerjaan di bawah waktu yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan (Douglass & Douglass, 1980).

Ferrari (dalam Lestariningsih, 2007) berpendapat banyak faktor yang mendasar individu melakukan penundaan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan. Faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang pernah dialami. Sedangkan yang dimaksud kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seseorang misalnya, motivasi, *self-esteem*, tingkat kecemasan, manajemen stress, *self-control* dan efikasi diri. Kemudian, faktor eksternal adalah lingkungan yang ada pada individu berupa teman-teman dekat, wilayah pergaulan, kondisi sosial dan lain sebagainya. Lingkungan di luar individu tersebut meliputi kondisi lingkungan yang mendasarkan hasil akhir dan lingkungan yang laten (Sitti Hadijah Ulfa, 2010).

Pada umumnya, mahasiswa yang telah memasuki tahap akhir memiliki beberapa masalah dalam kemampuan akademik, kesulitan dalam menulis skripsi, kesulitan dalam literatur hingga kesulitan untuk menemui dosen pembimbing sehingga menimbulkan keterlambatan waktu dalam penyelesaian studinya. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Savira, 2013). Akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat memicu adanya ketegangan, kekhawatiran, stress, frustrasi dan kehilangan motivasi pada individu mahasiswa. Seperti inilah yang banyak dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian studinya. Namun tidak sedikit pula mahasiswa yang mampu bertahan dalam tekanan-tekanan yang telah disebutkan, mahasiswa yang dimaksud tersebut mampu mengendalikan diri dan waktu untuk menyelesaikan studi perkuliahan, bisa jadi karena motivasi diri yang tinggi untuk menyelesaikan sehingga harapannya nanti bisa mengurangi beban orang tua yang sudah membesarkan hingga sekarang ini. Tetapi karena tidak semua manusia pada dasarnya sama dari segi psikologi, maka setiap individu juga mempunyai perbedaan prinsip tentunya, karena hanya diri sendirilah yang bisa menjalani dan mengusahakan agar menghasilkan sesuatu secara optimal.

Pada tahun 1999, Darcy A Keady melakukan penelitian tentang perbedaan stress mahasiswa yang belum wisuda dan yang selesai wisuda di Utah State University dengan jumlah populasi 238 dengan rentang umur 19-

58 tahun. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stress mahasiswa yang belum dan selesai wisuda dan 14 diantaranya mengalami stress positif. Sedangkan pada tahun 2011, Magdalena Mlek di Concordia University, melakukan penelitian tentang stress pada 6 mahasiswa keperawatan yang menyimpulkan bahwa 3 mahasiswa mengalami stress berat, 2 mahasiswa mengaku mengalami stress positif dan 1 lainnya mengalami stress ringan.

Nurliana Sipayung (2016) melakukan penelitian tentang coping stress yang berhubungan dengan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi. Dalam penelitiannya di fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma melaporkan bahwa terdapat 33 (62%) mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress tinggi, kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%). Selain itu penelitian yang dilakukan Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto (2016) di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menemukan bahwa stress pada mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stress yang dialami mahasiswa termasuk stress negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut memunculkan sebab-sebab dari stress negatif yang berujung pada akibatnya mahasiswa menjadi malas untuk menyelesaikan tugas akhirnya, lebih sering menggunakan waktu untuk bercengkrama dengan teman-teman, ada yang mencoba terjun ke dunia pekerjaan dan lain sebagainya sebagai pengalihan dari masalah tugas akhir perkuliahan. Stress yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal.

Sedangkan faktor dari penyebab stress pada mahasiswa penulis skripsi terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan atau kecerdasan kognitif seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga, keuangan, teman-teman dan pengaruh lingkungan.

Penyebab-penyebab yang dapat memunculkan hal negatif pada mahasiswa tingkat akhir yang berujung pada pemicu untuk mahasiswa sehingga mahasiswa mengalami stress dalam penyusunan skripsinya pada hakikatnya memang harus memiliki manajemen diri dalam pengelolaan stress tersebut yang sesuai dan tepat dengan kapasitas atau potensi mahasiswa itu sendiri sehingga kontrol dari manajemen stress itu sendiri memiliki keselarasan yang tepat sehingga mahasiswa tidak merasakan adanya tekanan yang tinggi hingga menimbulkan depresi karena memang stress yang diatur sedemikian rupa dan dapat diselesaikan masalahnya dengan santai, dengan seperti itu maka mahasiswa hanya butuh dorongan sedikit motivasi baik itu dari diri sendiri maupun dari orang lain atau lingkungan disekitarnya untuk mengerjakan skripsinya atau yang biasa disebut tugas akhir perkuliahan strata S1 hingga selesai dengan mengikuti agenda wisuda yang diselenggarakan oleh kampus sebagai pengesahan atas lulusnya para mahasiswa, baik dari strata S1, strata S2 hingga strata S3 atau profesor. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian studinya tidak sedikit yang melakukan pengelolaan diri dengan mempertimbangkan kebutuhan afiliasinya. Mahasiswa yang sedang menjalani masa remaja dalam siklus perkembangan individunya

memiliki salah satu karakteristik yaitu mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya (Desmita, 2012). Pada masa ini, remaja banyak berada di luar rumah dengan teman sebaya. Sehingga sikap, pembicaraan, minat, penampilan, perilaku teman sebaya lebih besar pengaruhnya daripada keluarga (Saefullah, 2012).

McClelland (dalam Desmita, 2012) menjelaskan kebutuhan untuk berafiliasi yaitu kecenderungan dari beberapa individu untuk mencari atau menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain, tanpa memandang status, kedudukan, jabatan ataupun pekerjaan. Orang-orang dengan kebutuhan untuk berafiliasi yang tinggi ialah orang-orang yang berusaha mendapatkan pertemanan, persahabatan, berdekatan secara sosial dan dukungan secara sosial. Mereka ingin disukai dan diterima oleh orang lain. Mereka lebih menyukai situasi yang kooperatif dari pada kompetitif, dan sangat menginginkan hubungan-hubungan melibatkan saling pengertian dalam derajat tinggi. Banyak remaja yang berfikir bahwa bagaimana mereka dipandang hingga saling membutuhkan oleh teman sebaya merupakan aspek yang terpenting dalam kehidupan mereka. Beberapa remaja akan melakukan apapun, agar dapat dimasukkan sebagai anggota (Santrock, 2007).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam masa pengerjaan atau masa penyelesaian tugas akhir perkuliahan yang disebut sebagai skripsi di kota Malang, terkadang sebagian besar mahasiswa yang berkuliah di kota Malang banyak yang memenuhi kebutuhan afiliasinya di warung kopi atau café.

Kebutuhan afiliasi yang biasa dilakukan oleh mahasiswa tersebut di warung kopi hanya seputar nongkrong, diskusi pengetahuan baik yang menyangkut dengan skripsi ataupun tidak, bermain game online bersama teman sebaya, melakukan proses bisnis yang sedang dirintis dan adapula yang hanya sekedar menemani teman sebayanya berkomunikasi dengan alasan untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan. Kebutuhan afiliasi mahasiswa pada ditunjukkan tidak lebih dari kebiasaan mereka dalam menggunakan waktu untuk bersama teman sebayanya di warung kopi. Dengan kebiasaan seperti inilah salah satu penyebab adanya kemungkinan para mahasiswa terlambat untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yang seharusnya dapat selesai dengan tepat waktu, waktu yang seharusnya mereka gunakan untuk menyelesaikan skripsi dan tugas akademik mereka dalam tahap akhir menjadi terbuang untuk kebutuhan afiliasi mereka. Namun bagi mahasiswa yang memiliki kesadaran tinggi dan paham akan tanggung jawab tugas akhir dari perkuliahan, biasanya para mahasiswa yang seperti itu akan menyelesaikan skripsinya baik itu sendiri atau dengan mengajak teman mahasiswa yang lainnya untuk mengerjakan bersama-sama pada satu waktu di warung kopi atau café yang suasananya dikira mendukung dan nyaman untuk mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin meneliti dan mengetahui lebih lanjut mengenai “Pengaruh Kebutuhan Afiliasi terhadap Manajemen Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Dengan penelitian ini, peneliti ingin

melihat lebih dalam lagi apakah ada atau tidaknya pengaruh kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kebutuhan afiliasi dengan teman sebayanya terhadap manajemen stress yang mereka lakukan dalam penyelesaian skripsinya, dan semoga penelitian ini juga dapat menyadarkan mahasiswa tingkat akhir lainnya untuk segera menyelesaikan tugasnya atau tanggungannya terhadap perkuliahan dan orang tua yang sebegitu baiknya membesarkan anaknya sehingga bisa menikmati masa-masa perkuliahan dengan penggunaan waktu semaksimal mungkin.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan yang menjadi masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Bagaimana pengaruh kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim malang?
2. Seberapa besar pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dengan adanya masalah penelitian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh kebutuhan afiliasi sebagai salah satu

hal yang berpengaruh terhadap manajemen stress dan seberapa besar pengaruh kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Untuk mengetahui tingkat kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Seberapa besar pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini ialah, untuk mengetahui bagaimana kebutuhan afiliasi berpengaruh terhadap manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dan seberapa besar kontribusi kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perihal ini juga diharapkan sebagai pendukung kepada para mahasiswa yang sebagaimana dijelaskan pada penelitian ini, sehingga subjek yang dianalisa dapat memahami perkembangan diri sendiri dan menyadari apa yang harus dilakukan untuk menjadi yang lebih baik lagi.

## KAJIAN TEORI

### A. Kebutuhan Afiliasi

#### 1. Definisi Kebutuhan Afiliasi

Pada kehidupan sehari-hari manusia memang selalu merasa kekurangan, tidak sempurna, kadang merasakan kesepian dan lain sebagainya. Keadaan yang dirasakan seperti yang dijelaskan tersebut merupakan suatu bentuk kebutuhan yang ingin terpenuhi oleh setiap manusia selama masa rentan kehidupannya. Merasa adanya suatu hal yang kurang bisa bersifat fisiologis, seperti kebutuhan akan asupan makanan dan minuman, atau bisa juga yang bersifat fisiologis seperti harga diri yang bersifat juga sebagai sosiologis seperti aktualisasi diri dan afiliasi. Maslow (dalam Koeswara, 1991) mengatakan bahwa manusia sebagai makhluk yang tidak pernah berada dalam keadaan sepenuhnya puas. Bagi manusia itu hanya bersifat sementara, jika suatu kebutuhan telah terpuaskan maka akan muncul hal lain yang juga ingin menuntut untuk terpuaskan, begitu lah seterusnya. Maslow mengajukan gagasan bahwa kebutuhan dasar fisiologis sebagai kebutuhan pertama, kemudian kebutuhan akan rasa aman, lalu kebutuhan akan cinta dan kasih sayang atau rasa memiliki, kemudian kebutuhan akan rasa harga diridan yang terakhir adalah kebutuhan akan aktualisasi diri. Tingkatan kebutuhan tersebut akan naik dengan sendirinya ketika kebutuhan yang dasar sudah terpenuhi, maka akan naik ke tingkat kebutuhan selanjutnya dan begitu seterusnya.

Maslow menggambarkan bahwa kebutuhan merupakan "suatu hasrat untuk menjadi diri sendiri dengan seluruh kemampuan yang dimiliki individu dan menjadi apa saja yang sesuai dengan menurut kemampuannya". Ia juga mengatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan itu tidak semata-mata bersifat fisiologis, namun juga bersifat psikologis. sebenarnya kebutuhan-kebutuhan ini merupakan inti hakikat dari kodrat manusia, hanya saja manusia lemah serta mudah diselewengkan dan dikuasai oleh proses belajar, kebiasaan atau tradisi yang keliru, karena menurut Maslow (Golbe, 1987) bahwa kebutuhan-kebutuhan itu merupakan aspek-aspek intrinsik kodrat manusia yang tidak dimatikan oleh kebudayaan. lebih lanjut ia mengatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan itu dapat dengan mudah diabaikan atau ditekan, tidak bersifat jahat melainkan netral atau justru baik.



**Gambar 1. Konsep Teori Hierarki Kebutuhan (Abraham Maslow)**

Kebutuhan afiliasi adalah suatu istilah yang dipopulerkan oleh David McClelland, ia menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi adalah suatu kebutuhan seseorang untuk ikut serta ke dalam suatu kelompok sosial. Manusia yang

memiliki kebutuhan afiliasi tinggi mendambakan suatu hubungan antar pribadi yang hangat. Kebutuhan afiliasi adalah hasrat untuk disukai dan diterima baik oleh manusia lainnya (dalam Robbins, 1996). Stanley (dalam Gellerman, 1984) menyatakan bahwa afiliasi merupakan keinginan untuk bersati dengan orang lain tanpa memperdulikan apapun kecuali kebersamaanyang jelas dapat diperoleh. Adapun menurut McClelland (dalam As'ad, 1998) mengatakan bahwa kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain. Kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. McClelland (dalam Atkinson, 1964) juga menyatakan bahwa kebutuhan bekerja sama adalah sebagai kebutuhan untuk mengembangkan afeksi yang positif.

Afiliasi adalah suatu bentuk kebutuhan akan pertalian hubungan dengan orang lain baik itu secara individual maupun berkelompok, pembentukan pertemana hingga persahabatan, ikut serta dalam kelompok-kelompok tertentu, kerjasama dan kooperasi (Chaplin, 2002). Afiliasi menurut Poerwadarwinta (1986) adalah penggabungan, perkaitan, kerjasama dan penerimaan sebagai anggota (suatu golongan masyarakat atau perkumpulan). Menurut Murray (dalam Hall & Lindzey, 1993), kebutuhan afiliasi adalah relasi kedekatan diri, bekerja sama atau membalas ajakan orang lain yang bersekutu (orang lain yang menyerupai atau menyukai subjek), membuat senang dan mencari afeksi dari objek yang disukai, patuh dan setia kepada seorang kawan. Kebutuhan akan kehangatan dan dukungan dalam

hubungannya dengan orang lain, dimana kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain merupakan suatu bentuk dari kebutuhan berafiliasi (Lindgren dalam As'ad, 1995). Budiardjo dkk. (dalam Listiana, 2002) menjelaskan kebutuhan afiliasi sebagai formasi hubungan sosial, keinginan untuk bergabung, beramah-tamah dan membentuk persahabatan. Orang-orang yang memiliki kebutuhan yang tinggi untuk berafiliasi biasanya memiliki kesenangan dari kasih sayang dan cenderung menghindari kekecewaan karena ditolak oleh suatu kelompok sosial. Secara individu, mereka cenderung berusaha membina hubungan sosial yang menyenangkan, rasa intim dan pengertian, siap untuk menghibur dan menyukai interaksi dan bersahabat dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kebutuhan berafiliasi adalah suatu kebutuhan untuk membentuk hubungan sosial secara hangat, memelihara, mengembangkan hubungan afeksi yang positif, dukungan secara sosial dan memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain. Sehingga seseorang yang memiliki kebutuhan afiliasi tinggi akan cenderung untuk menghindari kekecewaan karena ditolak atau kurang diterima dalam kelompok sosial yang dapat menimbulkan stress pada seseorang, serta berusaha membina hubungan sosial yang menyenangkan dan positif.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Afiliasi

Martaniah (dalam Nurwanti, 1998), mengemukakan bahwa faktor-faktor kebutuhan berafiliasi adalah sebagai berikut:

a. Kebudayaan

Kebutuhan afiliasi sebagai kebutuhan sosial juga tidak luput dari pengaruh kebudayaan, nilai-nilai yang berlaku pada suatu tempat ataupun kebiasaan-kebiasaan. Dalam masyarakat yang menilai tinggi kebutuhan berafiliasi, akan mengakibatkan pengembangan dan pelestarian kebutuhan tersebut, sebaliknya jika kebutuhan tersebut tidak di nilai tinggi, itu akan menipis dan tidak akan tumbuh subur.

Kebudayaan Timur menganggap afiliasi sebagai hal yang sangat penting, misalnya di Indonesia gotong-royong sangat dianjurkan, gotong-royong adalah suatu bentuk afiliasi.

b. Situasi yang Bersifat Psikologis

Seseorang yang tidak yakin akan kemampuannya atau tidak yakin dengan pendapatnya, perasaan tertekan ketika banyak tanggungan seperti beban kerja atau sebuah kegiatan yang dipertanggung jawabkan dalam organisasi maupun non-organisasi, rasa tertekan ini akan berkurang dengan melakukan perbandingan sosial seperti melihat atau membayangkan fakta bahwa ada yang lebih susah hidupnya dari diri sendiri, Kesempatan untuk meningkatkan diri melalui perbandingan dengan orang akan meningkatkan afiliasi, dan bila orang tersebut dalam perbandingan ini merasa lebih baik, ini akan lebih menguatkan sehingga menghasilkan afiliasi yang lebih besar bahkan bisa menjadi sesuatu hal yang luar biasa, namun hanya ketika terjadi perbandingan diri dengan cara kerja afiliasi yang baik dan benar.

Keinginan untuk berafiliasi akan meningkat kalau orang dalam keadaan bimbang yang bertingkat sedang dan yang bertingkat tinggi Martaniah (dalam Nurwanti, 1998).

c. Perasaan dan Kesamaan

Remaja yang mempunyai kebutuhan akan afiliasi yang tinggi lebih suka menyeragamkan diri, daripada mempunyai kebutuhan berafiliasi yang rendah. Pengaruh faktor-faktor persamaan dan kesamaan dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari, sebagai contoh dapat dilihat bahwa orang yang memiliki kesamaan pendidikan, kesamaan status, kesamaan kelompok etnik lebih tertarik satu sama lain dan saling membentuk kelompok, misalnya kelompok perguruan tinggi tertentu, kelompok profesi tertentu, kelompok suku tertentu dan lain sebagainya. Orang yang kesepian akan lebih terdorong membuat afiliasi daripada orang yang tidak kesepian, juga orang yang kurang mempunyai perasaan aman akan terdorong untuk membuat afiliasi daripada orang yang mempunyai perasaan aman tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan berafiliasi ialah kebudayaan atau nilai-nilai, kebiasaan-kebiasaan, situasional yang bersifat psikologis serta perasaan dan kesamaan yang muncul baik itu disengaja maupun tidak disengaja.

### 3. Karakteristik Kebutuhan Berafiliasi

Perilaku yang ditampilkan individu yang mempunyai kebutuhan afiliasi yang tinggi menurut As'ad (1995) adalah sebagai berikut:

- a. Lebih memperhatikan segi hubungan pribadi yang ada dalam pekerjaannya, daripada segi tugas-tugas yang ada dalam pekerjaannya. Artinya individu lebih memperhatikan hubungan afeksi dengan orang lain di sekitarnya (teman kerja), misalnya untuk berbicara dengan orang lain dan membina hubungan informal dengan karyawan lain.
- b. Melakukan pekerjaan lebih efektif apabila bekerjasama dengan orang lain dalam suasana yang kooperatif.
- c. Mencari persetujuan atau kesepakatan dari orang lain.
- d. Lebih senang bersama dengan orang lain daripada sendirian.

McClelland (dalam Robbins, 1996) menambahkan bahwa individu dengan kebutuhan berafiliasi yang tinggi akan berjuang keras untuk persahabatan, lebih menyukai situasi kooperatif daripada situasi kompetitif dan sangat menginginkan hubungan yang melibatkan derajat pemahaman timbal balik yang tinggi, sehingga adanya rasa lasing membutuhkan atau ikatan yang kuat baik itu secara individual maupun berkelompok.

Menurut Martaniah (dalam Nurwanti, 1998), individu dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Lebih suka bersama orang lain daripada sendirian.
- b. Sering berinteraksi dengan orang lain.

- c. Menerima orang lain dan mendapatkan afeksi dari mereka.
- d. Menyenangkan hati orang lain dan mendapatkan afeksi dari mereka.
- e. Menunjukkan dan memelihara sikap setia terhadap teman dan keluarga.
- f. Mencari persetujuan atau kesepakatan orang lain.
- g. Bekerja lebih efektif bila bersama orang-orang lain dalam suasana keakraban.
- h. Lebih memperhatikan segi hubungan pribadi yang ada dalam pekerjaannya daripada segi tugas-tugasnya.

#### 4. Komponen Kebutuhan Afiliasi

Robert Weiss (dalam Sears, 1992) mengungkapkan 6 (enam) dasar ketentuan berafiliasi dalam hubungan sosial bagi individu, yaitu:

- a. Kasih sayang merupakan rasa aman dan ketenangan yang diberikan oleh hubungan yang sangat erat.
- b. Integritas sosial merupakan perasaan berbagai minat dan sikap yang sering diberikan oleh hubungan dengan teman yang memungkinkan adanya persahabatan dan rasa mempunyai kelompok.
- c. Harga diri diperoleh jika orang mendukung perasaan kita, dalam arti memiliki peran dan kemampuan.
- d. Rasa persatuan yang dapat dipercaya yang melibatkan pengertian bahwa orang akan membantu pada saat kita membutuhkan.

- e. Bimbingan merupakan nasehat dan informasi yang kita harapkan.
- f. Kesempatan untuk mengasuh terjadi jika kita bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain.

#### 5. Ciri-ciri Individu dengan Kebutuhan Berafiliasi

Menurut Frank Petrock, orang-orang dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku sebagai berikut:

- a. Mendahulukan kepentingan umum saat bekerja.
- b. Setuju, bersimpati serta menghibur orang lain.
- c. Lebih mengutamakan perasaan daripada logika saat berkomunikasi.
- d. Lebih efektif jika bekerja secara kelompok.
- e. Menghindari suasana menyendiri atau tidak ada kontak dengan orang lain.
- f. Suka menyenangkan orang lain.
- g. Sabar dalam melayani orang lain.
- h. Melihat suatu argumen dari banyak sisi.
- i. Perfeksionisme dalam memecahkan masalah.
- j. Memiliki rasa tanggungjawab yang kuat.

## **B. Manajemen Stres**

### **1. Pengertian Manajemen Stres**

Manajemen Stres merupakan suatu kemampuan menggunakan sumber daya dengan efektif dalam mengatasi gangguan atau kekacauan mental maupun emosional yang muncul karena tanggapan atau suatu respon. Manajemen stress bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang agar menjadi lebih baik secara kontrol individu itu sendiri. Stress merupakan kondisi adanya tegangan suatu emosi yang mempengaruhi emosi itu sendiri, karena itu juga dapat mempengaruhi proses berpikir dan kondisi seseorang (Handoko, 1997:200). Tekanan yang dapat membuat stres namun dirasa terlalu besar memiliki potensi yang dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi atau menjalani keseharian seseorang di lingkungannya.

Dampaknya kepada seseorang adanya kemungkinan terjadinya perkembangan berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu mental seseorang yang berakibat turunnya mood seseorang untuk menjalani kehidupan dalam lingkungannya. Stres juga sebenarnya dapat membantu atau fungsional secara positif, namun bisa juga sebagai pengganggu atau perusak mood seseorang karena menjadi unsur pemicu adanya beban yang seakan-akan tidak ada habisnya sehingga dapat membuat seseorang menjadi stres yang berlebihan dan merasa sudah tidak bisa dikontrol lagi oleh seseorang karena kurangnya kemampuan untuk mengontrol tekanan stres mereka.

Secara sederhana hal ini berarti bahwa Stress mempunyai potensi untuk mendorong secara positif maupun bisa juga menjadi penyebab yang mengganggu aktivitas seseorang sebagai hal negatif, tergantung seberapa besar tekanan Stress yang dialami oleh seseorang dan seberapa sanggup seseorang mengontrol dirinya pada emosinya untuk menghadapi stresor tersebut (Handoko, 1997:201-202).

Adapun menurut Robbins (2001:563) Stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tekanan pada keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu tujuan dimana untuk mencapai tujuan tersebut terdapat batasan atau penghalang yang harus dilalui seseorang. maka dari itu hal tersebut juga tergantung dari seseorang yang mengalaminya, apakah menjadi suatu hal yang positif yang berarti sebagai tantangan karena suatu tujuan yang beralasan atau menjadi sesuatu hal negatif yang dapat merusak cara pikir hingga mood seseorang yang mengalaminya. Dan apabila pengertian Stress dikaitkan dengan hal ini maka stress itu sendiri merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena tekanan stress tersebut, baik dari dalam maupun dari luar atau lingkungan seseorang yang dapat menjadi pengganggu terhadap seluruh aktivitas seseorang.

Stress merupakan suatu respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan namun bisa juga menjadi ancaman keberadaannya. Stress adalah suatu kondisi dinamis yang maksudnya merupakan dimana seseorang dihadapkan dengan suatu peluang, tuntutan atau sumber daya yang berkaitan dengan keinginan maupun tujuan seseorang

dengan hasil yang tidak pasti namun penting. Tuntutan merupakan suatu tekanan, tanggung jawab, kewajiban yang dihadapi seseorang dalam lingkungannya. Sedangkan sumber daya merupakan segala sesuatu yang berada dalam kendali seseorang yang dapat menjadi sarana yang digunakan untuk memenuhi suatu tuntutan seseorang baik dalam lingkungan maupun seseorang itu sendiri (Robbins & Judge, 2007). Secara umum orang yang mengalami stress merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stress yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pemikiran) dan aspek emosi. Gejala fisik yang dialami seseorang yang stress ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak napas, sakit punggung atau pundak, bekerja berlama-lama, tidak ada kontak dengan rekan, gangguan tidur dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stress ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stress ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami peningkatan konflik interpersonal.

## 2. Reaksi Stres

- a. Reaksi fisik, reaksi fisik dapat dilihat dengan mudah seperti sakit kepala, jantung deg-degan, menurunnya nafsu makan, suhu tangan

menjadi lebih dingin dari biasanya dan lain sebagainya berupa ciri-ciri fisik.

- b. Reaksi emosi, reaksi emosi bisa berupa sifat seperti meluapnya amarah, merasa cemas, mudah tersinggung, pesimis dan lain sebagainya.
- c. Reaksi Kognitif, reaksi yang muncul dari sebuah tekanan pada pikiran berupa berpikiran negatif, sulitnya untuk berkonsentrasi, sulit berpikir jernih dan lain sebagainya.
- d. Reaksi tingkah laku, reaksi yang berupa sikap seperti halnya menarik diri dari pergaulan dalam lingkungan, tidur yang berlebihan, menjadi pendiam atau bisa menjadi bersikap kasar dan lain-lain.

### 3. Sumber Stres

Tingkat ekstrim pada Stres bisa disebabkan oleh keadaan krisis dan operasional pada aktivitas sehari-hari. Stress karena krisis bisa disebabkan oleh reaksi emosional seperti Kehilangan secara pribadi, adanya trauma, kegagalan dalam suatu misi atau target, kesalahan yang berakibat fatal dan pemberitaan media yang berdampak negatif.

Stress karena operasi sehari-hari bisa disebabkan oleh reaksi emosional terhadap adanya Tekanan yang dirasa berlebihan, tuntutan terhadap suatu target, tanggung jawab peran, kesalah pahaman, kebutuhan akan perhatian/penghargaan, adanya konflik yang membuat suasana dalam lingkungan terasa kurang menyenangkan. Secara umum seseorang yang

dihadapkan pada tuntutan pekerjaan atau suatu target yang melampaui kemampuan individu tersebut, maka individu tersebut dapat mengalami stress karena adanya tekanan yang menuntut dirinya pada suatu target atau pekerjaan yang berlebihan.

Namun Menurut Phillip L. Rice, Penulis buku *Stress and Health*, seseorang dapat mengalami stress jika hal yang dapat membuat stress yang dialami melibatkan juga pihak organisasi atau lingkungan tempat individu beraktivitas setiap harinya, penyebabnya bukan hanya di dalam lingkungan, bisa juga karena masalah keluarga yang terbawa sampai berpikir berat dan masalah pekerjaan yang terbawa ke rumah juga menjadi pemicu penyebab munculnya stress, dampaknya mengakibatkan munculnya suatu respon negatif bagi lingkungan itu sendiri maupun orang lain.

#### 4. Faktor Stres

Stress yang terjadi karena adanya beberapa kondisi yang menyebabkan terjadinya stress bisa disebut sebagai stressors, meskipun stress bisa disebabkan hanya dari satu stressor, namun biasanya seseorang mengalami stress karena adanya beberapa dan bermacam-macam stressor yang terkombinasi menjadi beban dalam satu kondisi terhadap seseorang yang mengalaminya. Stress merupakan suatu kondisi yang wajar dan dapat dialami oleh setiap orang kapanpun, dimanapun dan siapapun itu. Ada pula faktor-faktor yang mampu memicu munculnya stress dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yang dapat memicu penyebab munculnya stress pada diri seseorang, yaitu :

- a. Adanya pilihan yang dimunculkan terhadap gaya hidup yang diwarnai dengan kecanduan berbagai jenis minuman yang mengandung alkohol, minuman kafein yang dikonsumsi secara berlebihan, kurangnya jam tidur sebagai sarana istirahat dan padatnya jadwal untuk suatu aktivitas sehingga menjadi sebuah tekanan dalam tuntutan.
- b. Cara interaksi pribadi yang negatif, hal ini lihat dengan cara berpikir yang pesimis, sering mengkritik diri sendiri terhadap capaian kesuksesan orang lain dan sering melakukan analisis namun secara berlebihan hingga menjadi berpikir keras hanya untuk sebuah analisis.
- c. Terjebak dalam sebuah pemikiran, seperti halnya sebuah tujuan atau harapan yang sangat jauh dari keadaan yang realistis namun dijadikan tujuan, terlalu banyak hal atau pertimbangan yang dipikirkan secara berlebihan.
- d. Adanya penghambat dalam diri seperti munculnya tekanan karena terlalu giat bekerja, namun lagi-lagi secara berlebihan sehingga sulit untuk mengistirahatkan fisik maupun psikis sejenak sebagai rekreasi terhadap diri. Bisa juga terdapat pada seseorang yang perfeksionis, sifat perfeksionis biasanya menuntut diri untuk mengerjakan suatu hal secara maksimal dengan hasil yang

sempurna, tanpa melirik kondisi fisik dan psikis diri sendiri, hal ini dapat memicu munculnya stress ketika dirasa suatu pekerjaan sudah dikerjakan secara maksimal namun kenyataannya hasil dari pekerjaan tersebut kurang sempurna.

Adapun faktor eksternal yang mampu menyebabkan stress bisa juga berasal dari aktivitas yang bersifat organisasi maupun yang bersifat non-organisasi, faktor eksternal yang dianggap sebagai penyebab munculnya stress meliputi :

- a. Pada ruang lingkup interaksi sosial pada lingkungan seseorang misalnya mendapatkan atau mengalami tindakan secara kasar dari orang lain, menerima tindakan yang agresif dari seseorang hingga mengalami perlakuan kekerasan baik berupa fisik maupun psikis.
- b. Aktivitas yang bersifat organisasi, terdapat suatu situasi dalam organisasi yang muncul peraturan namun dianggap berlebihan sehingga menjadi tekanan dan dampaknya berupa pemicu stress pada anggota organisasi, tugas organisasi yang lumayan sulit untuk diselesaikan namun mendadak dan harus diselesaikan dengan cepat bisa menjadi penyebab stress karena tekanan date line.
- c. Peristiwa penting yang dipikirkan secara berlebihan hingga memicu munculnya trauma dalam diri misalnya seperti kematian, kehilangan seseorang yang dianggap penting dalam hidup, kehilangan pekerjaan, perubahan status perkawinan dan lain sejenisnya.

Managemen stres merupakan kecakapan dalam menghadapi tantangan dengan cara pengendalian tanggapan secara proporsional. Stress adalah reaksi dari tubuh atau respon seseorang terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita dan merupakan bagian dari sistem pertahanan sehingga membuat seseorang tetap hidup. (Erica, all-about-stress.com). Stres sebenarnya sudah ada sejak seseorang berada dalam kandungan dan tak pernah lepas dari kehidupan kita Namun seberapa mampu seseorang dapat mengelola atau managemen stress yang mampu dipertahankan seseorang ketika adanya sebuah masalah atau konflik yang dihadapi.

### **C. Kebutuhan Afiliasi dengan Managemen Stress**

Bagi sebagian besar individu, kebutuhan afiliasi atau berafiliasi dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan, karena mengingat manusia merupakan makhluk sosial dan sebagai individu yang membutuhkan lingkungan sosial pula. Pada dasarnya manusia setiap hari pasti melakukan interaksi sosial dengan manusia lainnya seperti hal jual beli barang atau jasa, lingkungan pekerjaan, lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah dan lain sebagainya dalam bentuk sosial.

Kebutuhan afiliasi merupakan suatu keinginan untuk menyatukan atau menyamakan perasaan, kesamaan, dukungan sosial dalam kondisi tertekan ataupun senang sebagai bermacam bagai warna kehidupan bersosial pada masing-masing individu yang tersambung dalam ikatan satu dengan yang lainnya.

Ketika menjalani kehidupan, pastinya ada distorsi yang menghampiri individu baik dari segi ekonomi, sosial bahkan pribadi sendiri sebagai peningkat kualitas individu yang tertuang menjadi sebuah pengalaman sehingga menjadi lebih kuat fisik maupun batin pada seseorang. Terjadinya pergolakan pikiran maupun batin ketika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan bisa adanya kemungkinan menjadi sebuah cobaan dalam kehidupan sehari-hari, namun bisa juga sebagai penguat diri dikemudian hari.

Dalam potensi individu, manajemen stress merupakan suatu hal yang penting, karena mengingat stress bisa datang kapan saja dan dimana saja hingga pada waktu yang tentunya kurang mampu untuk diduga oleh individu itu sendiri. Sehingga ketika individu terkait dengan suatu masalah atau suatu usaha yang tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan atau di inginkan maka adanya kemungkinan munculnya stress akibat dari suatu hal yang tidak diinginkan tersebut.

Namun bukan berarti stress muncul dengan satu perkara saja, bisa jadi stress muncul karena adanya beberapa masalah yang tertumpuk pada individu, sehingga dirasa memberikan tekanan yang luar biasa pada individu itu sendiri. Akibatnya individu menjadi kacau dari fisik hingga psikis yang mendapatkan distorsi kuat dari adanya tekanan yang dirasa mampu menjadikan individu berkurangnya akal sehat sehingga berbuat yang tidak seharusnya dilakukan dari segi budaya, nilai dan norma pada manusia maupun sosial dalam konteks kehidupan.

Adanya manajemen stress berfungsi untuk meminimalisir tekanan hingga mampu mengendalikan tekanan sebagai suatu pembelajaran atau dorongan pada individu sehingga individu mampu berkembang jauh lebih baik dari sebelumnya. Maka dari itu betapa pentingnya manajemen stress pada kehidupan manusia sebagai kontrol diri baik dari segi fisik maupun psikis seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Adanya hubungan kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tingkat akhir di Malang terhadap manajemen stress mereka bagi mahasiswa yang menyukai atau menggemari akan afiliasi dengan teman-teman dengan waktu yang cukup dan berdialog membahas hal apapun yang sedang ramai dibicarakan atau hanya sekedar berdiskusi untuk mengisi pengetahuan dan pengalaman satu sama lain, baik itu sendiri maupun dengan teman-teman ketika ngopi seperti cangkrukan yang istilahnya ngopi bareng atau kopdar untuk manajemen stress sehingga bisa mengontrol perasaan beban yang dialami para mahasiswa tingkat akhir di Malang tersebut. Karena tidak dapat dipungkiri bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan akan selalu membutuhkan interaksi sosial dimanapun berada, adanya kemungkinan bahwa cara individu mengelola stress atau manajemen stress dengan berafiliasi dengan teman-teman hingga orang-orang yang tidak dikenal entah ketemu di jalan, diwarung makan atau café hingga dengan seseorang yang baru bertemu pertama kali pada suatu kejadian.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan pendekatan dengan menekankan analisisnya pada data-data numerial (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar 1999). Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya namun lebih banyak menggunakan angka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas, dan apabila ada pengaruh maka seberapa tingkat pengaruhnya serta berarti tidaknya pengaruh tersebut (Arikunto, 2006).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Saifuddin Azwar (1999) menjelaskan bahwa didalam penelitian sosial atau psikologi, variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat yang terdapat pada subyek penelitian dimana pada suatu atribut atau sifat tersebut terdapat bermacam-macam variasi secara kuantitatif maupun kualitatif.

Cooper dan Emoory (dalam Muclish Anshori dan Sri 2009) menjelaskan bahwa konsep atau konstrak pada teori dapat diubah menjadi

variabel, dengan cara memusatkan pada aspek tertentu dari variabel itu sendiri.

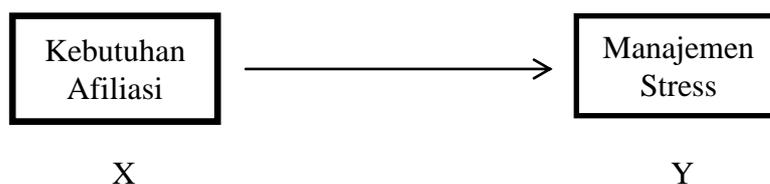
Pada penelitian baik itu penelitian kualitatif maupun kuantitatif terdapat beberapa macam variabel, namun pada variabel penelitian kuantitatif biasanya memakai variabel bebas dan variabel terikat. Apabila ada dua variabel yang saling berhubungan, sedangkan bentuk hubungannya adalah perubahan variabel yang satu mempengaruhi atau menyebabkan perubahan variabel lain, maka variabel yang mampu mempengaruhi tersebut merupakan sebagai variabel bebas (independent variabel). Sedangkan variabel yang dipengaruhi merupakan sebagai variabel terikat (dependent variabel).

Azwar (1999) mengemukakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain, yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Adapun variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kebutuhan Afiliasi. Sedangkan variabel tergantung ialah variabel yang diukur untuk mengetahui besarnya pengaruh dari variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Manajemen Stress.

Variabel Terikat (Y): Manajemen Stress.

Variabel Bebas (X): Kebutuhan Afiliasi.

Sehingga dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel bebas (X= Kebutuhan Afiliasi) dan satu variabel terikat (Y= Manajemen stress).



### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel-variabel yang dapat diamati sehingga dapat terukur dengan adanya hasil penelitian. Hal ini bertujuan supaya variabel dalam penelitian tidak bersifat ambigu atau memiliki makna ganda (Azwar, 1999). Berikut definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini:

#### a. Manajemen stress

Stres merupakan suatu respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya. Secara umum orang yang mengalami stress merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, depresi, cemas ataupun marah. Terdapat tiga aspek kemungkinan seseorang mengalami stress yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pikiran) dan aspek emosi. Secara aspek kognitif atau pikiran, stress ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, berdiam diri yang tidak seperti biasanya, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, hingga mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stress ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami peningkatan konflik interpersonal.

#### b. Kebutuhan Afiliasi

Kebutuhan afiliasi merupakan suatu kebutuhan seseorang untuk ikut serta ke dalam suatu kelompok sosial. kebutuhan berafiliasi adalah suatu kebutuhan untuk membentuk hubungan sosial secara hangat, memelihara, mengembangkan hubungan afeksi yang positif dan memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain, sehingga individu memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi akan cenderung untuk menghindari kekecewaan karena ditolak dalam kelompok sosial, serta berusaha membina hubungan sosial yang menyenangkan dan positif. Kebutuhan afiliasi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk dukungan sosial dari pengalihan stress, atau suatu bentuk kontrol terhadap stress yang dialami mahasiswa semester akhir yang masih berkuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, adapun penyaringan spesifikasi mahasiswa yang dimaksud merupakan mahasiswa yang gemar ngopi dengan teman-teman yang ada di Malang.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. (Muslich Anshori dan Sri, 2009). Adapun dalam penelitian ini berjumlah kurang lebih membutuhkan subjek sekitar 50 orang yang sesuai dengan kategori yang telah disebutkan yaitu mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menggemari seperti kehidupan aktivitas diluar ruangan di kota Malang yang menyukai lingkungan luar ruangan seperti berafiliasi dengan lingkungan maupun dengan teman-teman.

Sementara sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sebab bila populasi besar, dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel harus bersifat representatif (mampu mewakili) dari populasi (Muslich Anshori dan Sri, 2009).

Teknik sampling adalah teknik yang dilakukan untuk menentukan jumlah sampel. Adapun penelitian ini menggunakan teknik sampling dalam kategori non-probability sampling yang didalamnya ada purposive sampling. Menurut (Sugiono, 2010) purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative. Purposive sampling juga metode penetapan sampel dengan memilih beberapa sampel dengan ciri-ciri tertentu yang dinilai sesuai dengan tujuan atau masalah penelitian dalam sebuah populasi (Nursalam,

2008). Adapun menurut (Arikunto, 2006) teknik sampling purposive adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

## 2. Sampel Penelitian

Maka dari itu, untuk mempermudah sekaligus juga kebutuhan dalam penelitian ini, maka langkah baiknya memakai teknik sampling non-probability dengan kategori purposive sampling yang bertujuan untuk memperjelas arah ranah penelitian dan sumber dari penelitian ini sehingga memudahkan peneliti dan memiliki batasan yang jelas terhadap apa yang diteliti pada penelitian ini.

Adapun kategori yang akan diambil dari sampel yaitu :

1. Mahasiswa tingkat akhir yang gemar berperilaku konsumtif seperti berbelanja diluar atau berkumpul dengan teman disuatu tempat.
2. Mahasiswa tingkat akhir yang sudah tidak ada jam terbang perkuliahan dalam kelas.
3. Mahasiswa yang sedang mengerjakan atau yang masih proses menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.
4. Sampel pada penelitian ini dikhususkan untuk mahasiswa yang sedang menempuh jenjang perkuliahan S1 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jawa Timur.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara pengambilan data atau biasa disebut dengan instrumen. 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. Karena penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, maka adapun dalam metode penelitian kuantitatif pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode kuisisioner, apabila suatu penelitian menggunakan teknik pengumpulan data secara kuisisioner maka peneliti harus menentukan beberapa pertanyaan yang terkait dengan pembahasan penelitian yang diteliti secara teori untuk disebarkan kepada subjek penelitian agar mendapatkan data yang diinginkan peneliti untuk diproses lebih lanjut. Pada penelitian kuantitatif, para peneliti terlebih dahulu harus menentukan variabel yang ingin diteliti dan adanya relevansi variabel agar memudahkan untuk pengumpulan data, mengumpulkan data dalam metode kuantitatif pada dasarnya agar supaya menghilangkan subjektivitas dari hasil penelitian.

Menurut Sugiyono (2016 : 142) kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam

proses pengambilan data tersebut peneliti akan melakukan pengambilan data tersebut dengan memberikan kuisisioner melalui Google form. Dengan berkembang pesatnya internet juga karena keadaan yang sekiranya mampu membantu dalam segi penelitian pada masa sekarang, maka peneliti memfokuskan diri pada metode online survey melalui Google Form. Media Google Form digunakan peneliti sebagai media penyebar kuesioner, karena dengan menggunakan ini peneliti bisa memperoleh sejumlah responden yang dianggap dapat mewakili dari populasi, dan juga dapat menghemat waktu. Adapun tahapan dari pengambilan data penelitian ini diantaranya adalah:

1. Peneliti membuat angket pada *google form*.
2. Pada google form yang telah dibuat, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu.
3. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dari peneliti melakukan pengambilan data yang dipergunakan untuk memenuhi tugas akhir atau Skripsi.
4. Kemudian peneliti menjelaskan cara pengisian angket pada google form tersebut.
5. Menebarkan kuisisioner *google form* kepada 50 responden.

Peneliti kemudian menyebarkan link google form yang telah dibuat ke subjek yang sesuai dengan kategori sampel yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini melalui media sosial berupa whatsapp, peneliti juga meminta bantuan kepada teman-teman yang sekiranya cocok dan sesuai dengan sampel

yang diperlukan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan peneliti untuk penelitian lebih lanjut.

Model skala yang digunakan dalam skala psikologi ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono (2012), skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena. Kemudian responden nantinya hanya memberikan tanda seperti checklist pada jawaban yang telah dipilih.

Lima alternatif jawaban yang telah digunakan dalam penelitian ini yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rincian bobot penilaian sebagai berikut:

**Tabel 1. Bobot Penilaian Skala**

<b>Pernyataan Favorable</b>	<b>Skor</b>	<b>Pernyataan Unfavorable</b>
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Tidak Setuju (STS)
Setuju (S)	4	Tidak Setuju (TS)
Netral (N)	3	Netral (N)
Tidak Setuju (TS)	2	Setuju (S)
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)

Adapun rincian Aspek-aspek dari Skala Kebutuhan Afiliasi dan Management Stress pada penelitian ini yaitu :

#### 1. Skala Penelitian

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 : kebutuhan afiliasi dan manajemen stress .

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 tingkat akhir pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## 2. 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 Kebutuhan Afiliasi

Kebutuhan afiliasi adalah suatu istilah yang dipopulerkan oleh David McClelland, ia menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi adalah suatu kebutuhan seseorang untuk ikut serta ke dalam suatu kelompok sosial. Manusia yang memiliki kebutuhan afiliasi tinggi

mendambakan suatu hubungan antar pribadi yang hangat. Kebutuhan afiliasi kebutuhan afiliasi adalah hasrat untuk disukai dan diterima.

**Tabel 2. Skala Kebutuhan Afiliasi**

<b>Konstruk</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Kebutuhan Afiliasi	Lebih suka bersama orang lain daripada sendirian	a. Tidak menyukai kesendirian b. Senang bekerjasama c. Senang berkumpul bersama teman
	Sering berinteraksi dengan orang lain	a. Ingin terus berhubungan dengan orang lain b. Berusaha membangun keakraban dengan orang lain
	Ingin disukai dan diterima oleh orang lain	a. Perhatian dari orang lain b. Penghargaan dari orang lain
	Berusaha menyenangkan hati orang lain	a. Peduli dengan pendapat orang lain b. Keinginan untuk menyenangkan teman
	Menunjukkan dan memelihara sikap setia terhadap teman	a. Konformitas b. Mendapatkan kepercayaan
	Mencari persetujuan dan kesepakatan dari orang lain	a. Selalu membutuhkan orang lain b. Dukungan dari orang lain

b. Skala Manajemen Stress

Stress merupakan kondisi adanya tegangan suatu emosi yang mempengaruhi emosi itu sendiri, karena itu juga dapat mempengaruhi proses berpikir dan kondisi seseorang (Handoko, 1997:200). Adapun menurut Robbins (2001:563) Stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tekanan pada keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu tujuan dimana untuk mencapai tujuan tersebut terdapat batasan atau penghalang yang harus dilalui seseorang.

**Tabel 3. Skala Manajemen Stress**

<b>Konstruk</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Manajemen Stress	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fisik</li> <li>b. Melakukan rekreasi kesuatu tempat</li> <li>c. Berkomunikasi dengan teman-teman</li> </ul>
	Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Meningkatkan <i>Soft Skill</i></li> <li>b. Mampu memotivasi diri sendiri dalam keadaan stress</li> <li>c. Meningkatkan kualitas diri dalam ibadah</li> </ul>
	Pikiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berusaha untuk selalu berpikir positif saat adanya tekanan yang mampu memunculkan stress</li> <li>b. Melakukan meditasi</li> <li>c. Memiliki penghayatan dengan arah yang positif sehingga meminimalisir tekanan stress yang dialami</li> </ul>

### 3. Alat Ukur Penelitian

Peneliti menggunakan alat ukur berdasarkan teori Schneiders (1964) dalam Gunarta (2015). Menurut Scheneiders yaitu, *recognition*, *participation*, *social approval*, *altruisme*, dan *conformity*. Berikut merupakan tabel blueprint kebutuhan afiliasi dan manajemen stres:

**Tabel 4. Blueprint Kebutuhan Afiliasi**

Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah
		F	UF	
Lebih suka bersama orang lain daripada sendirian	a. Tidak menyukai kesendirian	1	2	2
	b. Senang bekerjasama	3	4	2
	c. Senang berkumpul bersama teman	5	6	2
Sering berinteraksi dengan orang lain	a. Ingin terus berhubungan dengan orang lain	7	8	2
	b. Berusaha membangun keakraban dengan orang lain	9	10	2
Ingin disukai dan diterima oleh orang lain	a. Perhatian dari orang lain	11	12	2
	b. Penghargaan dari orang lain	13,15	14,16	4
Berusaha menyenangkan hati orang lain	a. Peduli dengan pendapat orang lain	19,20	21	3
	b. Keinginan untuk menyenangkan teman	17	18	2
Menunjukkan dan memelihara sikap setia terhadap teman	a. Konformitas	22	24	2
	b. Mendapatkan kepercayaan	23,25	26	3

Mencari persetujuan dan kesepakatan dari orang lain	a. Selalu membutuhkan orang lain	27	28	2
	b. Dukungan dari orang lain	29	30	2

**Tabel 5. Blueprint Manajemen Stres**

Aspek	Indikator	Nomer Aitem		Jumlah
		F	UF	
Fisik	a. Melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fisik	1	2	2
	b. Melakukan rekreasi kesuatu tempat	3	4	2
	c. Berkomunikasi dengan teman-teman	5	6	2
Perilaku	a. Meningkatkan <i>Soft Skill</i>	7	19	2
	b. Mampu memotivasi diri sendiri dalam keadaan stress	8	20	2
	c. Meningkatkan kualitas diri dalam beribadah	9	10	2
Pikiran	a. Berusaha untuk selalu berpikir positif saat adanya tekanan yang mampu memunculkan stress	11	12	2
	b. Melakukan meditasi	17	18	2
	c. Memiliki penghayatan dengan arah yang positif sehingga meminimalisir tekanan stress yang dialami	13	14	2
	d. Mengetahui/merasakan gejala-gejala stress	15	16	2

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2008: 96), validitas adalah seberapa besar cemas suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Jadi untuk dikatakan valid, alat ukur tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat, tetapi juga harus mampu memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut. Untuk menguji validitas dari alat ukur yaitu dengan menguji korelasi antara skor aitem dengan skor total, cara ini disebut dengan pendekatan internal consistency.

Validitas berkaitan dengan permasalahan ketepatan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Jika suatu instrumen valid maka akan mempunyai validitas yang tinggi, dan juga sebaliknya jika instrumen tidak valid maka akan mempunyai validitas yang rendah. Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan uji terpakai, dengan alasan semua aitem sudah mewakili indikator dan aspek dalam skala. Pengukuran validitas terpakai dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows untuk menguji validitas suatu aitem. Instrumen dikatakan valid jika nilai Pearson Correlation  $> r$  tabel (0,2404) dan tingkat signifikansi dari masing-masing skor butir pertanyaan atau pernyataan terhadap skor total butir-butir pertanyaan  $< 0,05$  berarti semua data valid (Wahyu, 2010). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui *scale reliability* dan perlakuan terhadap aitem gugur menggunakan SPSS (*Statistic Product and Service Solution*).

**Tabel 6. Kebutuhan Afiliasi**

<b>No.</b>	<b>r Hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Q1	.404	.279	VALID
Q2	.492	.279	VALID
Q3	.320	.279	VALID
Q4	.397	.279	VALID
Q5	.499	.279	VALID
Q6	.472	.279	VALID
Q7	.313	.279	VALID
Q8	.585	.279	VALID
Q9	.453	.279	VALID
Q10	.381	.279	VALID
Q11	.347	.279	VALID
Q12	.570	.279	VALID
Q13	.380	.279	VALID
Q14	.538	.279	VALID
Q15	.472	.279	VALID
Q16	.358	.279	VALID
Q17	.337	.279	VALID
Q18	.437	.279	VALID
Q19	.438	.279	VALID
Q20	.386	.279	VALID
Q21	.280	.279	VALID
Q22	.471	.279	VALID
Q23	.427	.279	VALID
Q24	.291	.279	VALID
Q25	.386	.279	VALID
Q26	.391	.279	VALID
Q27	.313	.279	VALID
Q28	.305	.279	VALID
Q29	.607	.279	VALID
Q30	.412	.279	VALID

**Tabel 7. Manajemen Stres**

<b>No.</b>	<b>r Hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Q1	.546	.279	VALID
Q2	.346	.279	VALID
Q3	.454	.279	VALID
Q4	.584	.279	VALID
Q5	.843	.279	VALID
Q6	.318	.279	VALID
Q7	.489	.279	VALID

Q8	.912	.279	VALID
Q9	.431	.279	VALID
Q10	.550	.279	VALID
Q11	.551	.279	VALID
Q12	.630	.279	VALID
Q13	.391	.279	VALID
Q14	.324	.279	VALID
Q15	.651	.279	VALID
Q16	.639	.279	VALID
Q17	.494	.279	VALID
Q18	.528	.279	VALID
Q19	.342	.279	VALID
Q20	.619	.279	VALID

## 2. Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten menurut subjek ukurnya atau dapat juga sebagai konsistensi atau stabilitas yang merupakan indikasi sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil sama jika dilakukan ulang (Azwar, 2015). Teknik untuk mengetahui reabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan analisis reabilitas Cronbach's Alpha. Reabilitas dinyatakan oleh koefisien reabilitas yang angkanya berada dalam rentan 0 – 1,000. Semakin tinggi angka koefisien mendekati angka 1,000 maka semakin tinggi angka reabilitasnya. Untuk mengukur reabilitas tersebut, Uji reliabilitas Cronbach Alpha bertujuan untuk melihat apakah kuesioner tersebut memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan secara berulang kali. Dasar pengambilan uji reliabilitas Cronbach Alpha menurut Wiratna Sujerweni (2014), kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,6.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS 25.0 for Windows, dengan ketentuan variabel yang dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha  $> 0,60$ . Berikut adalah hasil perhitungan reliabilitas variabel dalam penelitian ini.

**Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Alpha Cronbach**

No.	Variabel	Jumlah	Cronbach's
		Aitem	Alpha
1.	Kebutuhan Afiliasi (X)	30	0,698
2.	Managemen Stress (Y)	20	0,724

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa instrument dari keduanya reliabel karena memiliki Cronbach Alpha yang mendekati angka 1,000. Hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas ini, skala kebutuhan afiliasi memiliki koefisien sebesar 0,698 dan manajemen stress memiliki koefisien sebesar 0,724. Dengan data yang sudah disebutkan maka variabel-variabel dalam penelian ini mampu dinyatakan sebagai data yang reliabel.

### **G. Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan metode statistik. Statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data penelitian

yang berbentuk angka-angka dan diharapkan dapat menyediakan dasar-dasar yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang besar dan untuk mengambil keputusan yang baik (Arikunto.S, 2006). Adapun Untuk mengetahui masing-masing tingkat kebutuhan afiliasi pada manajemen stress maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Uji Asumsi

Untuk mengetahui adanya suatu korelasi suatu penelitian maka sebelumnya harus melalui tahap uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linieritas terlebih dahulu.

##### a. Uji Normalitas

Nisfianoor (2009) menyatakan bahwa uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data yang didapatkan mengikuti atau mendekati hukum sebaran normal baku atau gauss dengan menggunakan uji kolmogorof-Smirnof. Nisfianoor (2009) juga menyatakan bahwa bila nilai signifikansi ( $P > 0,05$ ) maka data normal, sedangkan bila ( $P < 0,05$ ) maka data tidak normal.

##### b. Uji linieritas

Nisfianoor (2009) mengatakan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan dependen bersifat linier (garis lurus). Dalam menguji

linieritas dapat menggunakan metode uji Durbin Watson untuk menentukan adanya korelasi antar dua variabel.

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian ini bertujuan untuk melihat variance residual pada suatu pengamatan satu dengan lainnya atau hetero. Model regresi yang baik adalah memiliki persamaan antara variance residual dengan lainnya atau heteroskedastisitas. Pengujian ini menggunakan uji Glejser dengan cara meregresikan antara variabel independen dengan nilai absolut residualnya (ABS\_RES). Dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikansinya ( $P = >0,05$ ) maka data tersebut homogen dan tidak terdapat masalah heteroskedastisitas. Berikut merupakan hasil uji heteroskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis akan menghasilkan korelasi sebagaimana berfungsi untuk mengukur kekuatan hubungan linier antar dua variabel. Jika dua variabel ini tidak linier, maka koefisien korelasi ini tidak mencerminkan kekuatan hubungan dua variabel yang sedang diteliti, meski kedua variabel mempunyai hubungan kuat.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Melalui upaya yang sungguh-sungguh usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memmodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, bussiness center, poliklinik dan tentu masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada, dengan pendanaan dari Islamic Development Bank (IDB)

melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

## 2. Waktu dan Tempat

Pengambilan data ditujukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah tidak ada jam perkuliahan atau kelas perkuliahan dan pengambilan data dilakukan dengan secara online menggunakan google form. Pengambilan data pada penelitian dilakukan selama 7 hari, awal dilaksanakan pada hari Kamis 30 April 2020 sampai dengan hari Kamis 07 Mei 2020.

## 3. Prosedur

Peneliti konsultasi kepada dosen pembimbing dan diarahkan untuk melakukan expert judgment terhadap 1 dosen Fakultas Psikologi untuk menilai skala yang sudah dibuat. Selanjutnya melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap mahasiswa tingkat akhir pada universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah masuk dalam kategori yang mumpuni. Setelah melakukan uji coba peneliti melakukan perbaikan terhadap aitem-aitem yang gugur dengan metode konsultasi kepada dosen pembimbing. Kemudian dilakukan penelitian atau pengambilan data.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian kepada responden dengan menggunakan google form. Penyebaran lembar skala dilakukan peneliti secara personal dan menyebarkan google form

dengan cara komunikasi personal pula karena tuntutan dari kategori subjek penelitian.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 50 mahasiswa yang sesuai dengan kategori sampel yang dibutuhkan. Ada 24 orang mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan 26 orang mahasiswi dengan jenis kelamin perempuan. Penguraian sampel data yang diperoleh bisa dilihat pada table berikut:

**Tabel 9. Analisis Deskripsi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
<b>Laki-Laki</b>	24 Mahasiswa	48%
<b>Perempuan</b>	26 Mahasiswi	52%

**Tabel 10. Statistik Deskriptif**

	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Standar Deviasi
<b>Kebutuhan Afiliasi</b>	85,00	123,00	99,34	8,50836
<b>Managemen Stress</b>	53,00	88,00	71,58	8,04602

Pada tabel-tabel diatas yang sudah tertera maka dapat dilihat bahwa mean statistik dari variabel Kebutuhan Afiliasi adalah 99,34. Pada statistik minimumnya adalah 85,00 dan untuk statistik maksimumnya adalah 123,00. Namun standar deviasi teoritis pada variabel Kebutuhan Afiliasi adalah 8,50836.

Adapula pada mean statistik dari variabel Managemen Stress adalah 71,58. Untuk statistik minimumnya adalah 53,00 dan untuk statistik maksimumnya adalah 88,00. Sedangkan standar deviasi teoritis pada variabel Managemen Stress adalah 8,04602.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Maksud dari adanya tahap uji normalitas bertujuan untuk melihat pada sampel-sampel yang telah diambil agar mempunyai data yang memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini, yang digunakan dalam program SPSS versi 25.0 yaitu uji kolmogorov Smirnov (Santoso, 2005) dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.
- b. Nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov SPSS 17. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kebutuhan Afiliasi	Manajemen Stress
N		50	50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	99.3400	71.5800
	Std. Deviation	8.50836	8.04602
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.101
	Positive	.094	.040
	Negative	-.075	-.101
Test Statistic		.094	.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Penyebaran data dari variabel Kebutuhan Afiliasi dan Manajemen Stress pada awalnya mencari Unstandardized Residual terlebih dahulu, maka input data pada uji one sample Kolmogorov-Smirnov test mendapatkan hasil seperti tabel seperti diatas. Berdasarkan pada hasil diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah 0.200 yang berarti lebih besar dari 0.05 artinya variabel-variabel tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Adanya uji linearitas tujuannya untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan Test for

Linearity dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (Linearity) kurang dari 0,05.

Salah satu asumsi penting lain pada sebuah model regresi adalah asumsi linearitas. Asumsi ini menyatakan bahwa seharusnya hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas bersifat linier. Asumsi linearitas dapat diuji menggunakan compare means dengan *SPSS 25 for Windows*.

**Tabel 12. Hasil Uji Linieritas**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Manajemen Stress * Kebutuhan Afiliasi	Between Groups	(Combined)	1839.513	26	70.751	1.221	.316
		Linearity	738.149	1	738.149	12.739	.002
		Deviation from Linearity	1101.364	25	44.055	.760	.748
	Within Groups		1332.667	23	57.942		
Total			3172.180	49			

Hasil pengujian menunjukkan bahwa pengaruh Kebutuhan Afiliasi pada Manajemen Stres adalah linear karena memiliki probabilitas linearity (p) sebesar 0,002 atau memiliki taraf signifikansi linearitas lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) yaitu ( $0,002 < 0,05$ ). Jadi skor variabel Kebutuhan Afiliasi pada Manajemen Stress telah menunjukkan adanya garis yang sejajar atau lurus.

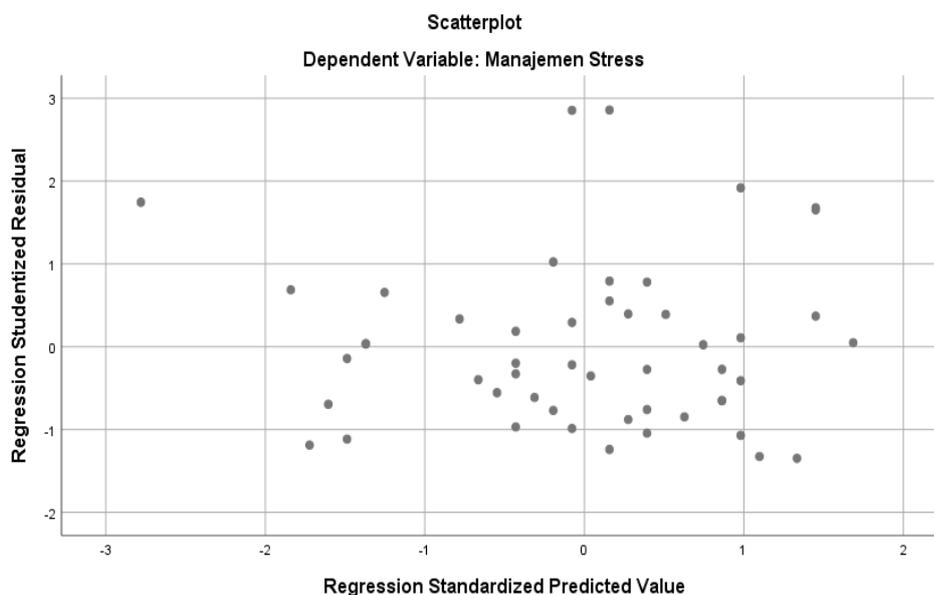
c. Uji Heteroskedastisitas

Adanya uji heteroskedastisitas pada penelitian ini bertujuan untuk melihat variance residual pada suatu pengamatan satu dengan lainnya atau hetero. Model regresi yang baik adalah memiliki persamaan antara variance residual dengan lainnya atau heteroskedastisitas. Pengujian ini menggunakan uji Glejser dengan cara meregresikan antara variabel independen dengan nilai absolut residualnya (ABS\_RES). Dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikansinya ( $P = >0,05$ ) maka data tersebut homogen dan tidak terdapat masalah heteroskesdastisitas. Berikut merupakan hasil dari uji heteroskedastisitas:

**Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	12.693	6.602		1.923	.060
	Kebutuhan Afiliasi	-.070	.066	-.150	-1.051	.299

a. Dependent Variable: Manajemen Stress



**Gambar 2. Diagram *Scatterplot***

Nilai signifikansi Kebutuhan Afiliasi ( $X$ ) = 0,299 yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal itu menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Begitu pula berdasarkan Scatterplot dibawah ini menunjukkan bahwa tidak ada pola yang jelas dan titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi akan adanya gejala heteroskedastisitas pada penelitian dan model regresi yang dipakai untuk penelitian ini layak untuk digunakan.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan pada penelitian untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh variabel Kebutuhan Afiliasi ( $X$ ) terhadap variabel Manajemen Stres ( $Y$ ). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan

bantuan program *SPSS version 25.0 for Windows*. Adapun analisisnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 14. Analisis Regresi Sederhana  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	738.149	1	738.149	14.557	.000 <sup>b</sup>
Residual	2434.031	48	50.709		
Total	3172.180	49			

a. Dependent Variable: Manajemen Stress

b. Predictors: (Constant), Kebutuhan Afiliasi

Hasil dari perhitungan ANOVA pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai F hitung = 14,557 > 4,04 (F tabel) dan P = 0,000 < 0.05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan simultan antara kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress. Maka pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis (Ha) dalam penelitian ini diterima bahwa kebutuhan afiliasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap manajemen stress mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang.

**Tabel 15. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.482 <sup>a</sup>	.233	.217	7.12102

a. Predictors: (Constant), Kebutuhan Afiliasi

b. Dependent Variable: Manajemen Stress

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai R menunjukkan 0.482 yang artinya cukup jauh dari angka 1 sehingga hal tersebut berarti variabel kebutuhan afiliasi memiliki tingkat signifikansi pengaruh yang kecil terhadap variabel manajemen stress. Pada nilai koefisien determinasi (R square) yang didapat sebesar 0,233. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebutuhan afiliasi memberikan sumbangsih pengaruh 23% terhadap variabel manajemen stress, dan 77% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, diluar variabel kebutuhan afiliasi.

**Tabel 16. Standar Koefisien**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.264	11.920		2.203	.032
	Kebutuhan Afiliasi	.456	.120	.482	3.815	.000

a. Dependent Variable: Manajemen Stress

Pada tabel diatas yang sudah dipaparkan menunjukkan nilai *Standarized Coefficient* dari pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress. Berdasarkan tabel diatas, pada variabel kebutuhan afiliasi diketahui bahwa signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $t$  hitung  $3,815 > t$  tabel  $2,010$  maka telah ditemukan adanya pengaruh yang positif dan juga signifikan antara kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stres.

### C. Pembahasan Hasil Data Penelitian

1. Tingkat Pengaruh Kebutuhan Afiliasi Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Strata S1.

Menurut McClelland (dalam As'ad, 1998) mengatakan bahwa kebutuhan afiliasi merupakan kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain. Kebutuhan ini mengarahkan perilaku individu untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. McClelland (dalam Atkinson, 1964) juga menyatakan bahwa kebutuhan bekerja sama adalah sebagai kebutuhan untuk mengembangkan afeksi yang positif.

Setelah munculnya beberapa hasil dari data yang tertera, bahwa kebutuhan afiliasi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong rendah, tetapi memiliki pengaruh yang positif terhadap para mahasiswa dan memiliki signifikansi yang lumayan tinggi namun tidak untuk keseluruhan faktor yang menjadi stimulus yang

menentukan bahwa tinggi atau rendahnya kebutuhan afiliasi pada mahasiswa tersebut. jika dilihat dari hasil yang ada maka kebutuhan afiliasi pada mahasiswa bisa dikatakan sebagai suatu hal yang kadang diperlukan, namun juga ada masanya tidak terlalu diperlukan karena adanya suatu tanggungan atau pekerjaan yang memang harus diselesaikan dengan cepat dan tepat pada waktunya, bukan suatu hal yang harus dan terus menerus akan dilakukan hingga menjadi kebiasaan dalam setiap harinya.

Istilah manajemen stress ditujukan kepada identifikasi maupun analisis terhadap permasalahan yang sedang terjadi atau sedang dihadapi yang dimana pada permasalahan tersebut adanya keterkaitan dengan stress seseorang. Menurut Margiati (1999) manajemen stress merupakan adanya perubahan dalam cara berpikir, merasa dan berperilaku terhadap lingkungan. Adapun menurut Munandar (2001) bahwa manajemen stress merupakan suatu usaha untuk mencegah munculnya stress, meningkatnya stress pada individu dan memiliki artian sebagai penampung efek pada fisiologikal dari stress.

Berlandaskan pada hasil dari uji hipotesis yang menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan, namun tidak secara menyeluruh, karena sebagian besar berasal dari faktor-faktor yang lain. Walaupun begitu, kebutuhan afiliasi dirasa efektif pada manajemen stress mahasiswa karena diantaranya bahwa budaya dan lingkungan pada sekitar Universitas Islam Negeri

Malang memang sangar mendukung sebagai penyokong terjadinya kebutuhan afiliasi sebagai salah satu upaya maupun usaha manajemen stress agar tidak meningkat hingga mencapai depresi yang berlebihan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari keseluruhan penelitian ini merujuk berdasarkan data yang sudah diperoleh, dengan cara yang sesuai dengan prosedur penelitian yang dilakukan sebagai penunjang dalam penelitian, maka pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembahasan sebagaimana yang sudah tertera pada judul, yaitu pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Melihat kepada tata letak kampus sendiri berada ditengah pusat keramaian kota Malang sehingga terdapat banyak pula akses untuk sarana penunjang terjadinya afiliasi pada mahasiswa, hal ini juga merupakan sebagai budaya yang sudah menjadi turunan dari para mahasiswa terdahulu sampai sekarang.

Takdir setiap manusia pun tak luput dari pasang surut baik itu dalam hal fisik maupun psikis, maka ketika dirasa stress akan datang, sebagian para mahasiswa memilih untuk keluar baik itu bertemu dengan teman-teman maupun orang-orang yang dikenal sebagai media manajemen stress mereka. Terbatasnya pada penelitian ini karena ketidakmampuan untuk mengukur kebutuhan afiliasi yang bagaimana dan pembahasan seperti apa yang terjadi ketika adanya afiliasi pada individu maupun kelompok sehingga mampu

menjadi sebuah *manage* terhadap stress seseorang, dalam konteks masih adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir, terjadi pada afiliasi dikalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Namun tidak semua melakukan hal yang sudah digambarkan tersebut, ada juga hal-hal lainnya baik yang serupa dengan afiliasi maupun tidak yang menjadi media manajemen stress menurut pribadi masing-masing. Karena pada dasarnya aktivitas yang diteliti memang merupakan pengambilan waktu yang sengaja diluangkan untuk kegiatan afiliasi maupun hal yang disukai masing-masing individu, yang tak jauh juga sebagai agenda rekreasional baik itu untuk fisik maupun psikis dan pikiran mereka pada saat itu, munculnya rasa jenuh yang mampu meningkat sampai ke tingkat stress karena tekanan yang dirasa sudah melebihi mental.

Pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress mahasiswa memang terjadi sebagai hal yang positif dengan signifikan bagi mahasiswa, namun jika dalam sudut pandang keseluruhan maka seperti yang sudah tertera pada data uji hipotesis bahwa kebutuhan afiliasi memberikan sumbangsih pengaruh 23% terhadap variabel manajemen stress, dan 77% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain atau diluar cakupan variabel kebutuhan afiliasi. Dengan begitu maka kebutuhan afiliasi memang masih rendah, namun terdapat pengaruh positif yang signifikan pada manajemen stress mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa terdapat adanya pengaruh pada permasalahan yang sudah dijabarkan tersebut.

## **B. Saran**

Pada akhirnya, semua memang tak pernah luput dari kuasanya, bagaimanapun ujungnya selalu terdapat kandungan dari usaha, doa, sabar dan syukur akan keadaan baik itu yang sudah lampau, sekarang maupun yang akan datang. Maka dari itu antara kebutuhan akan afiliasi pada lingkungan dengan manajemen stress juga tidak jauh dari hal tersebut, namun terciptanya manusia juga bukan tanpa alasan. Terkadang kebutuhan afiliasi mampu menimbulkan rasa syukur yang mendalam terhadap keadaan seseorang, maka bisa menjadi salah satu bentuk kendali dari apa yang dimaksud dengan manajemen stress. Terkadang juga menjadi suatu media untuk kontempase terhadap seseorang dikala munculnya rasa bermusahabah diri dan mengevaluasi diri sendiri ketika menyadari lagi bahwa setiap harinya semua manusia tak pernah luput dari kesalahan baik itu disengaja maupun tidak.

Mengacu pada hasil dari penelitian ini, maka perlu adanya sebuah tindak lanjut yang sebagaimana saran maupun masukan, perlu adanya pendalaman bagi peneliti yang lain untuk menggali lagi mengenai variabel lain selain variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini yang lebih berhubungan, sehingga mendapatkan banyak hal-hal lain yang tergal yang berhubungan dengan permasalahan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Acdiat, Agus. (2003). *Teori dan Managemen Stress*. Malang: Taroda
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arthur, S.R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, L. R. (2003). *Pengantar Psikologi*. Jilid Kedua. Edisi XI. Alih Bahasa: Kusuma, W. Batam: Interaksara.
- Azwar, S. (1997). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Jakarta: Prenhallindo
- Carlson, N. R. (2005). Stress Disorder. In.: *Foundation of Physicological Psychology*. Edisi 6. USA: Pearson
- Creswell, J.W. (2010). *Reseach Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2006). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Diahsari, E. Y. (2007). Kontribusi Stress Pada Produktivitas Kerja. *Anima. Indonesia Psycological Journal*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Feist, J & Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hamdan, D., & Sontani, A. (2018). *Coffee: Karena Selera Tidak Dapat Diperdebatkan*. Jakarta: Argomedia Pustaka.
- Hawari, Dadang. (2011). *Managemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hawari, D. (1997). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ilmu Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Manullang. (2000). *Manajemen Personalia*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mohyi, A. (2005). *Teori dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: Sinar Baru.
- Mellor, D., Strokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction. *Journal of Personality and Individual Differences* 45. 213-218.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikolog Perkembangani Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Munandar, A.S. (1998). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nasutiano, S. (2007). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- <https://www.uin-malang.ac.id/s/uin/profil>
- Peplau, L.A. (1992). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

- Safaria, T., & Saputra, E, N. (2009). *Management Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sugiono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabetha.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suryabrata, S. (1998). *Metode Penelitian*. Edisi Pertama. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan; UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Winarsu, Tulus. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- Yusuf, S, Nurihsan. (2007). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

**LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Lampiran Skala Kebutuhan Afiliasi

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Status :

**Petunjuk Pengisian:**

1. Mohon bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
2. Berilah tanda centang (√) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
3. Semua pernyataan wajib diisi.
4. Mohon jawablah seluruh pertanyaan dengan jujur yang dirasa sesuai dengan keadaan anda.

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom dibawah ini:

STS = Sangat Tidak Setuju  
 TS = Tidak Setuju  
 N = Netral  
 S = Setuju  
 SS = Sangat Setuju

Selamat Mengerjakan

NO	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak suka sendirian.					
2	Saya lebih suka menghindari keramaian					
3	Saya lebih senang bekerjasama dalam pekerjaan					
4	Saya lebih senang mengerjakan suatu pekerjaan seorang diri.					
5	Saya sering menghabiskan waktu bersama teman-teman					
6	Saya lebih sering menghabiskan waktu luang sendiri dari pada berkumpul bersama teman-teman					
7	Setelah kenal seorang teman baru, saya akan terus menghubunginya					
8	Saya tidak suka menghubungi orang yang baru saya kenal					
9	Saya lebih dahulu memulai interaksi dan membangun keakraban dengan siapapun					
10	Saya menunggu orang lain untuk memulai interaksi dan membangun keakraban					
11	Ketika bersama teman-teman, saya menjadi pusat perhatian atau dominan dibandingkan yang lain.					
12	Ketika bersama teman-teman, saya kurang					

	diperhatikan					
13	Saat berbicara, orang-orang cenderung mendengarkan dan menghargai pendapat saya					
14	Saya kesusahan mendapatkan perhatian teman-teman saya					
15	saat berbicara, saya cenderung didengar dan dihargai oleh teman.					
16	Saat berbicara, saya cenderung tidak didengar dan dihargai.					
17	Saya merupakan orang yang sangat menyenangkan bagi teman-teman saya					
18	Saya bukan orang yang menyenangkan bagi teman-teman saya					
19	Saya mendengarkan dan mempertimbangkan pendapat orang lain					
20	Saya selalu mengutamakan pendapat orang lain					
21	Saya cenderung mengambil keputusan sendiri					
22	Kehadiran dan pendapat saya memberikan pengaruh pada orang lain					
23	Saya merupakan panutan bagi orang-orang sekeliling					
24	Saya tidak pernah berkontribusi untuk orang-orang disekeliling saya					
25	Saya dipercayai untuk melakukan apapun oleh orang lain					
26	Orang lain cenderung tidak mempercayai saya untuk melakukan/mengerjakan hal apapun					
27	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain					
28	Saya tidak butuh bantuan orang lain					
29	Saya bisa mengerjakan apapun sendiri tanpa bantuan orang lain					
30	Orang-orang terdekat, mendukung apapun pilihan dan yang saya kerjakan					

## Lampiran 2. Lampiran Skala Manajemen Stres

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Status :

**Petunjuk Pengisian:**

1. Mohon bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
2. Berilah tanda centang (√) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
3. Semua pernyataan wajib diisi.
4. Mohon jawablah seluruh pertanyaan dengan jujur yang dirasa sesuai dengan keadaan anda.

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom dibawah ini:

STS = Sangat Tidak Setuju  
 TS = Tidak Setuju  
 N = Netral  
 S = Setuju  
 SS = Sangat Setuju

Selamat Mengerjakan

No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya melakukan kegiatan yang melibatkan fisik untuk mengurangi stress					
2.	Saya tidak melakukan kegiatan yang melibatkan fisik untuk mengurangi stress					
3.	Pergi ketempat rekreasi dapat mencegah stress					
4.	Pergi ketempat rekreasi tidak dapat mencegah stress					
5.	Saya selalu menceritakan setiap masalah saya pada teman					
6.	Saya tidak pernah menceritakan setiap masalah saya pada teman					
7.	Dari pada berlarut dengan stress, saya selalu mengganti focus pada hal-hal yang dapat mengasah soft skill					
8.	Dukungan atau motivasi dari teman adalah salah satu cara untuk mengurangi stress					
9.	Beristirahat dapat membuat stres saya berkurang.					
10.	Beristirahat yang cukup tidak membantu					

	menurunkan stress saya					
11.	Berpikir positif dapat menghilangkan stres yang saya rasakan.					
12.	Meskipun berpikir positif, tidak dapat menghilangkan stres yang saya rasakan					
13.	Saya akan merenungkan diri untuk mengurangi tanda-tanda stress yang dialami					
14.	Ketika muncul suatu tekanan, saya tidak biasa merenungkan diri karena saya selalu mengarah pada seseorang untuk dimintai pendapat.					
15.	Saya dapat mengenali sumber dari permasalahan yang sedang saya hadapi					
16.	Saya tidak mampu untuk mengenali sumber dari masalah yang saya hadapi					
17.	Saya mampu untuk menghayati suatu kejadian yang sudah dialami, sehingga menjadi evaluasi untuk dikemudian hari.					
18.	Pribadi saya kurang memiliki penghayatan pada diri sendiri terhadap pandangan suatu hal yang positif.					
19.	Ketika stress, saya tidak mampu untuk menjadi pribadi yang berkembang					
20.	Saya kesulitan untuk menjadi pribadi yang positif, sehingga tidak bisa memotivasi diri sendiri ketika adanya gejala tekanan stress					

## Lampiran 3. Lampiran Data Responden

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Status</b>
Nova Rusmini Ambarawati	Perempuan	Mahasiswa
Siti Mahmudah	Perempuan	Mahasiswa
Norhabibi	Laki-laki	Mahasiswa
Jack	Laki-laki	Mahasiswa
Merlin Ika	Perempuan	Mahasiswa
Fathan	Laki-laki	Mahasiswa
Nadiatul H	Perempuan	Mahasiswa
Lilik Setiawan	Laki-laki	Mahasiswa
Hapipah	Perempuan	Mahasiswa
Poy	Laki-laki	Mahasiswa
Wennyunita	Perempuan	Mahasiswa
Ramdan Fathin	Laki-laki	Mahasiswa
Raudatul Jannah	Perempuan	Mahasiswa
Galuh	Perempuan	Mahasiswa
Nur Danisia Octaviani	Perempuan	Mahasiswa
Syahroni	Laki-laki	Mahasiswa
Nur Aulia Rahmi	Perempuan	Mahasiswa
Mad Dul	Laki-laki	Mahasiswa
Norhalimah	Perempuan	Mahasiswa
M. Fathur Rahman	Laki-laki	Mahasiswa
Fitrotin Faila Syufah Adibah	Perempuan	Mahasiswa
Firda	Perempuan	Mahasiswa
M. Fashan Ramadhan	Laki-laki	Mahasiswa
Fani Setiawan	Laki-laki	Mahasiswa
Alifah	Perempuan	Mahasiswa
Azhar	Laki-laki	Mahasiswa
Icha	Perempuan	Mahasiswa
Marwah	Perempuan	Mahasiswa
Muammar Iqbal Zulfian	Laki-laki	Mahasiswa
Layla Nur Fitriani	Perempuan	Mahasiswa
Putri Puspita	Perempuan	Mahasiswa
Sylvia Puspitasari	Perempuan	Mahasiswa
Lely	Perempuan	Mahasiswa
Eko Bayu Saputro	Laki-laki	Mahasiswa
Reza Fahmi Rosidah	Perempuan	Mahasiswa
Nyarasandika	Perempuan	Mahasiswa
Rizka	Perempuan	Mahasiswa
Adhetio	Laki-laki	Mahasiswa
Thesya Arna Putri	Perempuan	Mahasiswa
Firdaus P. Randa	Laki-laki	Mahasiswa

Azfa F	Laki-laki	Mahasiswa
Sibro Mulis	Laki-laki	Mahasiswa
Fadli	Laki-laki	Mahasiswa
M. Rifqi	Laki-laki	Mahasiswa
Nur Izzatul Masrifah	Perempuan	Mahasiswa
Moch. Ulin Nuha	Laki-laki	Mahasiswa
Hana	Perempuan	Mahasiswa
Nanda	Laki-laki	Mahasiswa
Hazzhim Rhurfata	Laki-laki	Mahasiswa
Sulthan	Laki-laki	Mahasiswa

## Lampiran 4. Lampiran Deskripsi Data

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebutuhan Afiliasi	50	85.00	123.00	99.3400	8.50836
Manajemen Stress	50	53.00	88.00	71.5800	8.04602
Jenis Kelamin	50	1.00	2.00	1.5200	.50467
Valid N (listwise)	50				





## Lampiran 7. Lampiran Hasil Reliabilitas

No.	Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha
1.	Kebutuhan Afiliasi (X)	30	0,698
2.	Managemen Stress (Y)	20	0,724

## Lampiran 8. Lampiran Deskripsi Data

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<b>Laki-Laki</b>	24 Mahasiswa	48%
<b>Perempuan</b>	26 Mahasiswi	52%

## Lampiran 9. Lampiran Deskriptif Data Statistik

	<b>Minimum Statistic</b>	<b>Maximum Statistic</b>	<b>Mean Statistic</b>	<b>Standar Deviasi</b>
<b>Kebutuhan Afiliasi</b>	85,00	123,00	99,34	8,50836
<b>Managemen Stress</b>	53,00	88,00	71,58	8,04602

## Lampiran 10. Lampiran Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kebutuhan Afiliasi	Manajemen Stress
N		50	50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	99.3400	71.5800
	Std. Deviation	8.50836	8.04602
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.101
	Positive	.094	.040
	Negative	-.075	-.101
Test Statistic		.094	.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 11. Lampiran Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Manajemen Stress * Kebutuhan Afiliasi	Between Groups	(Combined)	1839.513	26	70.751	1.221	.316
		Linearity	738.149	1	738.149	12.739	.002
		Deviation from Linearity	1101.364	25	44.055	.760	.748
	Within Groups	1332.667	23	57.942			
	Total	3172.180	49				

## Lampiran 12. Lampiran Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	12.693	6.602		1.923	.060
	Kebutuhan Afiliasi	-.070	.066	-.150	-1.051	.299

a. Dependent Variable: Manajemen Stress

