

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS  
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT  
PERGURUAN TINGGI**

**SKRIPSI**



Oleh :

Nouval Agum Ramadhan

200401110104

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

**2024**

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS  
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT  
PERGURUAN TINGGI  
SKRIPSI**

Diajukan kepada

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

Oleh

Nouval Agum Ramadhan

200401110104

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

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS**  
**MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT**  
**PERGURUAN TINGGI**  
**SKRIPSI**

Oleh:

Nouval Agum Ramadhan

200401110104

**Telah Disetujui Oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Yusuf Ratu Agung, MA**

**NIP: 198010202015031002**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**

**NIP: 197008132001121001**

Malang, <sup>24</sup>, Januari, 2024

Mengetahui,

**Ketua Program Studi**



**Yusuf Ratu Agung, Ma**

**NIP: 198010202015031002**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA  
YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT PERGURUAN TINGGI**

**SKRIPSI**

Oleh:

Nouval Agum Ramadhan

2004011101014

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang  
Skripsi Pada tanggal 22 Maret 2024

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

**Sekretaris Penguji**



**Yusuf Ratu Agung, MA**

NIP. 198010202015031002

**Ketua Penguji**



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**

NIP. 197008132001121001

**Penguji Utama**



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

NIP. 197007242005012003

Disahkan oleh,



**Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si**

NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS I

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS  
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT  
PERGURUAN TINGGI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nouval Agum Ramadhan

NIM : 200401110104


Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Malang, 29, Januari, 2024

**Dosen Pembimbing 1,**



**Yusuf Ratu Agung, MA**

## NOTA DINAS II

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS  
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT  
PERGURUAN TINGGI**

Yang ditulis oleh :

Nama : Nouval Agum Ramadhan

NIM : 200401110104

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Malang, 29, Januari, 2024

Dosen Pembimbing 2,



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**

**NIP: 197008132001121001**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nouval Agum Ramadhan

NIM : 200401110104

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH SOCIAL SUPPORT TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI TINGKAT PERGURUAN TINGGI**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 29, Januari 2024

Penulis



**Nouval Agum Ramadhan**

**200401110104**

## **MOTTO**

“Aku meminta kekuatan dan Allah memberikanku kesulitan untuk membuatku semakin kuat”

“Aku meminta kebijaksanaan dan Allah memberikanku permasalahan untuk kuselesaikan”

“Aku meminta kemakmuran dan Allah memberiku kecakapan dan energi untuk bekerja”

“Aku meminta keberanian dan Allah memberikanku rintangan untuk kuatasi”

“Aku meminta cinta dan Allah memberikanku orang-orang yang dalam masalah untuk kutolong”

“Aku meminta kemurahan hati dan Allah memberikanku kesempatan”

“Aku tidak selalu mendapatkan apa yang aku inginkan, tetapi aku selalu mendapatkan apa yang aku butuhkan”

— **An-Nashir Salahuddin Yusuf Ibn Ayyub** —



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Hamba Allah bernama Nouval Agum Ramadhan.
2. Kedua orang tua saya Ibu Umi Faizah dan Alm Bapak Agus Sunarno yang tidak ada hentinya mendukung serta mendo'kan setiap langkah dalam menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi ini.
3. Keluarga besar saya yang telah banyak memberikan dukungan serta do'a dalam langkah saya menjalani perkuliahan.
4. Dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Yusuf Ratu Agung M, A yang selalu sabar membimbing, memotivasi, serta mengajarkan ilmu sejak semester satu hingga mencapai proses mengerjakan skripsi.
5. Seluruh dosen fakultas psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, kesempatan serta pengalaman ketika saya menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Kelompok KKN 185 Dharyakarsa yang senantiasa menghibur serta memberikan semangat kepada saya ketika berproses dalam menyelesaikan skripsi.
7. UKM JhepretClub Fotografi yang telah menampung minat serta memberikan kesempatan bagi saya untuk mengembangkan keterampilan dalam dunia fotografi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang selalu memberikan Rahmat beserta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalaam, yang senantiasa kita nantikan syfa'atnya kelak dihari akhir. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan pernah terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung M, A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta selaku Dosen Pembimbing pertama skripsi ini.
4. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si selaku pembimbing kedua skripsi ini.
5. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen yang telah membimbing penulis dalam melakukan filter data, olah data, serta analisis data riset kolaboratif.
6. Seluruh civitas akademika di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh pendidikan S1 Psikologi.
7. Serta semua pihak yang telah terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam rangka menciptakan penelitian yang lebih baik dimasa yang akan datang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 29 Januari 2024

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'N' followed by the name 'nouval' and 'ramadhan' written in a cursive script.

Nouval Agum Ramadhan

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS I</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS II</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xviii</b>
<b>مستخلص البحث</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	10
1.3. Batasan Masalah .....	11
1.4. Rumusan Masalah .....	11
1.5. Tujuan Penelitian .....	12
1.6. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II</b> .....	<b>14</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1. Konsep Stress .....	14
2.1.1. Pengertian & Definisi Stress .....	14
2.1.2. Stress dalam Perspektif Psikologi .....	15
2.1.3. Kajian Stress Dalam Psikologi .....	18
2.1.4. Teori Stress Dalam Psikologi .....	21

2.1.5.	Faktor-Faktor Penyebab <i>Stress/Stressor</i> .....	22
2.1.6.	Pengukuran .....	28
2.2.	Konsep <i>Social Support</i> / Dukungan Sosial .....	30
2.2.1.	Pengertian dan Definisi <i>Social Support</i> .....	30
2.2.2.	Perspektif <i>Social Support</i> Menurut Psikologi.....	32
2.2.3.	Kajian <i>Social Support</i> Dalam Psikologi .....	35
2.2.4.	Teori <i>Social Support</i> Dalam Psikologi.....	38
2.2.5.	Faktor-Faktor <i>Social Support</i> .....	39
2.2.6.	Pengukuran .....	41
2.3.	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Tergabung Dalam Organisasi .....	43
2.4.	Hipotesis.....	46
<b>Frame Work</b>	<b>BAB III.....</b>	<b>47</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....		<b>48</b>
3.1.	Jenis Penelitian .....	48
3.2.	Identifikasi Variabel .....	49
3.3.	Definisi Operasional.....	49
3.3.1.	<i>Social Support</i> .....	49
3.3.2.	<i>Stress</i> .....	50
3.4.	Populasi dan Sample .....	50
3.4.1.	Populasi.....	50
3.4.2.	Sampel .....	52
3.5.	Teknik Pengumpulan Data .....	53
3.6.	Validitas dan Reliabilitas .....	55
3.6.1.	Validitas .....	55
3.6.2.	Reliabilitas .....	57
3.6.3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
3.7.	Metode Analisis.....	61
3.7.1.	Analisis Deskriptif .....	61
3.7.2.	Uji Asumsi Klasik.....	62
3.7.3.	Uji Hipotesis .....	64
<b>BAB IV</b> .....		<b>66</b>

<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
4.1. Prosedur Penelitian.....	66
4.1.1. Setting Penelitian .....	66
4.1.2. Proses dan Waktu Pengambilan Data.....	66
4.2. Hasil Penelitian .....	67
4.2.1. Analisis Deskriptif .....	67
4.2.2. Uji Korelasi.....	82
4.2.3. Uji Hipotesis .....	84
4.3. Pembahasan.....	88
4.3.1. Tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi .....	88
4.3.2. <i>Social support</i> yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi.....	93
4.3.3. Pengaruh <i>social support</i> terhadap <i>stress</i> mahasiswa .....	97
<b>BAB V .....</b>	<b>102</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>102</b>
5.1. Kesimpulan .....	102
5.1.1. Tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi .....	102
5.1.2. <i>Social support</i> yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi.....	102
5.1.3. Pengaruh <i>social support</i> terhadap <i>stress</i> mahasiwa yang tergabung dalam organisasi.....	103
5.2. Saran.....	104
5.2.1. Untuk Mahasiswa Aktivis Organisasi.....	104
5.2.2. Untuk Lembaga Pendidikan atau Organisasi.....	105
5.2.3. Untuk Penelitian Selanjutnya.....	105
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skor Hipotetik Friend Social Support.....	67
Tabel 4. 2 Tabel Kategorisasi Friend Support .....	68
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik Friend Emotional Support .....	70
Tabel 4. 4 Tabel Kategorisasi Friend Emotional Support.....	70
Tabel 4. 5 Skor Hipotetik Friend Informational Support.....	72
Tabel 4. 6 Tabel Kategorisasi <i>Friend Informational Support</i> .....	72
Tabel 4. 7 Skor Hipotetik Skala Stress .....	73
Tabel 4. 8 Tabel Kategorisasi Skala Stress.....	74
Tabel 4. 9 Skor Hipotetik Unpredictability .....	76
Tabel 4. 10 Tabel Kategorisasi Aspek Unpredictability .....	77
Tabel 4. 11 Skor Hipotetik <i>Uncontrollability</i> .....	78
Tabel 4. 12 Tabel Kategorisasi Aspek Uncontrollability .....	79
Tabel 4. 13 Skor Hipotetik Overloading.....	80
Tabel 4. 14 Tabel Kategorisasi Aspek Overloading .....	81
Tabel 4. 15 Tabel Uji Korelasi.....	83
Tabel 4. 16 Tabel Nilai Koefisien.....	83
Tabel 4. 17 Uji Linear Sederhana .....	84
Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinasi .....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir .....	47
Gambar 4. 1 Kategorisasi Friend Support.....	68
Gambar 4. 2 Presentase Peran Aspek Friend Support .....	69
Gambar 4. 3 Kategorisasi Friend Emotional Support.....	71
Gambar 4. 4 Kategorisasi Friend Informational Support.....	73
Gambar 4. 5 Kategorisasi Tingkat Stress.....	75
Gambar 4. 6 Presentase Peran Aspek di Dalam Variabel Stres .....	75
Gambar 4. 7 Kategorisasi Aspek Unpredictability .....	78
Gambar 4. 8 Kategorisasi Aspek Uncontrollability .....	80
Gambar 4. 9 Kategorisasi Aspek <i>Overloading</i> .....	82



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Skala Penelitian .....	115
Lampiran 2 : Uji Validitas Alat Ukur .....	117
Lampiran 3 : Uji Reliabilitas.....	123
Lampiran 4 : Uji Asumsi Klasik .....	123
Lampiran 5 : Uji Hipotesis.....	125
Lampiran 6 : Data Penelitian .....	125

## ABSTRAK

Ramadhan, Nouval Agum. 2024. **Pengaruh Social Support Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang mengikuti Organisasi di Tingkat Perguruan Tinggi.** Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Yusuf Ratu Agung M, A.

---

---

Kata Kunci: *Social Support*, *Stress*, Organisasi

Dalam proses belajarnya mahasiswa tentunya akan dihadapkan beberapa tanggung jawab yang dapat meningkatkan *stress*. Oleh karena itu mereka ingin belajar dalam manajemen *stress* dengan bergabung organisasi yang mereka minati serta di dalam organisasi mereka mendapatkan dukungan sosial untuk mereka belajar. Pada penelitian terdahulu dukungan sosial dalam bentuk *friend support* memiliki hubungan yang negatif terhadap tingkat *stress* mahasiswa. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk 1) Mengetahui tingkat *stress* yang dialami mahasiswa terutama yang tergabung dalam organisasi. 2) Mengetahui bagaimana *social support* yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi. 3) Mengetahui dampak pengaruh *social support* terhadap tingkat *stress* mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan sample menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini tergabung dalam Riset Kolaborasi bersama AAICP dan Professor Uichol Kim - Inha University, South Korea dengan tema Leadership, Stress and Happiness in Student. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif dan sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang yang mengikuti organisasi di lingkungan internal kampus atau eksternal kampus. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) dan skala *social support*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana.

Hasil dari penelitian ini di dapatkan mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi memiliki tingkat *stress* yang ada dalam kategori sedang. Pengaruh dukungan sosial dalam bentuk *friend support* memiliki pengaruh positif terhadap tingkat *stress*. Korelasi dari kedua variabel tersebut adalah  $0.161^*$  ( $0.026 < 0.050$ ), ini artinya terdapat korelasi antara kedua variabel namun dengan kategori lemah. Berdasarkan hasil tersebut terdapat pengaruh antara dukungan sosial dalam bentuk *friend support* terhadap tingkat *stress*, namun pengaruh tersebut bersifat positif yang artinya apabila dukungan sosial tinggi maka *stress* akan meningkat begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa tidak cukup kuat untuk mengontrol *stress* yang mereka alami, sehingga perlu adanya pendekatan lain untuk meningkatkan kontrol terhadap kondisi *stress* yang dialami mahasiswa aktivis organisasi.

## ABSTRACT

Ramadan, Nouval Agum. 2024. **The Effect of Social Support on the Stress Level of Students Who Join Organizations at the College Level.** Thesis. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.  
Supervisor: Yusuf Ratu Agung M, A.

---

---

Keywords: Social Support, Stress, Organization

Students will undoubtedly have multiple obligations during the learning process, which may lead to increased stress. As a result, people wish to learn stress management skills, so they join organizations that interest them. In these organizations, they receive the social support they need to learn. According to earlier studies, students' stress levels are negatively correlated with social support from friends. The primary goals of this research are to: 1) Determine the stress levels of students, particularly those who belong to groups. 2) Being aware of the methods by which students who belong to the organization get social support. 3) Being aware of how social support affects students' stress levels.

Simple random sampling procedures are used in the sample collection process of this quantitative study. This study is a component of the Leadership, Stress, and Happiness in Students Collaborative Research Project at Inha University in South Korea, in partnership with AAICP and Professor Uichol Kim. Active students who were enrolled in classes at Malang City Universities and were involved in organizations on campus or off comprised the study's population. A questionnaire approach based on a Likert scale was used to disperse the data. Two scales are used in this research: the social support scale and the perceived stress scale (PSS). The Pearson Product Moment correlation test and the simple regression test were used to assess the study's hypothesis and examine the data.

According to the study's findings, students who belong to the organization experience moderate levels of stress. Stress levels are positively impacted by the influence of social support in the form of friend support. The two variables have a correlation of  $0.161^*$  ( $0.026 < 0.050$ ), which indicates a weak category of association between them. These findings indicate that friend support, or social support, has an impact on stress levels. However, this influence is positive, meaning that stress will rise in response to high levels of social support and vice versa. Consequently, kids do not receive enough social assistance to manage their stress levels.

## مستخلص البحث

رمضان، نوفال أوم. 2024. أثري الدعم الاجتماعي على مستويات التوتر لدى الطالب المشاركين في المنظمات على مستوى الجامعة.

البحث جامعي كلية علم النفس جامعة مولان مالك إبراهيم السامية احكومية مالنج.

المشرف: يوسف راتو أغونج، املاجسري.

الكلمات الأساسية: الدعم الاجتماعي، التوتر، المنظمة.

يسواجه الطالب العديد من المسؤوليات طبعاً الذي يمكن أن يزيد من التوتر في عملية التعلم. ولذلك، أهم يريدون أن تتعلمون كيفية إدارة التوتر من خلال النضمام الذي يهتمون بها في المنظمة وأما يحصلون من المنظمة دعم الاجتماعي للتعلم. في الدراسات السابقة، كان دعم الاجتماعي بشكل دعم الأصدقاء *friend support* له علاقة سلبية مع مستويات التوتر لدى الطالب. أهداف هذا البحث هو [1] معرفة مستوى التوتر التي يعاين منها الطالب وخاصة الملتمني للمنظمات. [2] معرفة من كيفية تلقي الدعم الاجتماعي من قبل الطالب الأعضاء في المنظمات. [3] معرفة أثر الدعم الاجتماعي على مستويات التوتر لدى الطالب.

هذا البحث يستخدم البحث الكمي من خلال جمع العينات بتقنيات أخذ العينات العشوائية البسيطة *simple random sampling*. هذا البحث جزء من البحث التعاوني املاشرك مع AAICP والأستاذ أويتشول كيم *Uichol Kim* - جامعة إينها، كوراي اجلنوية، تحت الموضوع القيادة والتوتر والسعادة لدى الطالب. السكان من هذا البحث هو الطالب النشطني الذين يدرسون حالياً في جامعات مدينة مالنج والذين يشاركون في المنظمات من بيئة احلرم الاجلامي الداخلي أو بيئة احلرم الاجلامي احلارجي. ت توزيع البيانات

ابستخدام منهج السنين مقياس ليكرت *likert*. هذا البحث مقياسان مقياس التوتر المملدركة *Perceived Stress Scale* (PSS) ومقياس الدعم الاجتماعي *social support*. وأما حتليل بيانات هذا البحث ابستخدام اختبار الارتباط *Pearson* واختبار الفرضيات ابستخدام اختبار الحدار البسيط. *Product Moment*

وأظهرت نتائج من هذا البحث أن الطالب الذي أعضاء في المنظمات لديهم مستويات التوتر في الفئة المتوسطة. أن أثري الدعم الاجتماعي *friend support* بشكل دعم الأصدقاء له أثري إيجابي على مستويات التوتر. وبلغت نسبة الارتباط بني المتغيرين  $0.161 * 0.026 < 0.050$ . أي أن هناك علاقة ارتباط بني المتغيرين ولكن في الفئة الضعيفة. بناء من تلك النتائج توجد أثري بني الدعم الاجتماعي بشكل دعم الأصدقاء *friend support* على مستويات التوتر، ولكن هذا التأثير إيجابي أي أنه كان الدعم الاجتماعي مرتفعاً فسيزداد التوتر والعكس صحيح. ولذلك، أن الدعم الاجتماعي الملقم للطالب غري يكفي للسيطرة على التوتر الذي يتعرضون لهم، لذلك

هناك حاجة إبل مقاربت أخرى لزيادة السيطرة على ظروف التوتر الذي يعاين منها نشطاء التنظيمات الطلابية.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan peserta didik di jenjang perguruan tinggi, peran mahasiswa yang berperan dalam mewujudkan cita-cita nasional Bangsa Indonesia sangatlah besar. Perguruan tinggi selaku lembaga pendidikan yang diberikan tanggung jawab dalam mendidik dan mengembangkan mahasiswa harus mempersiapkan mahasiswa untuk terjun di lingkungan masyarakat. Hal ini sesuai dengan isi dari Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat (Kementrian Hukum dan HAM, 2012). Salah satu unsur pendukung dalam proses belajarnya adalah organisasi, unsur ini di kalangan mahasiswa sendiri adalah suatu kegiatan yang cukup bergengsi, beberapa contoh organisasi tersebut terdiri dari Dewan Mahasiswa, Senat Mahasiswa, Himpunan Mahasiswa, Unit Kegiatan Mahasiswa, dan lain sebagainya. Sehingga organisasi di lingkup perguruan tinggi ini mampu meningkatkan kualitas mahasiswa untuk menjadi pribadi yang bermanfaat bagi sesama manusia.

Organisasi di dalam ruang lingkup perguruan tinggi merupakan wadah untuk memberikan pendidikan kepada mahasiswa diluar kegiatan kuliah secara formal. Menurut mahasiswa, organisasi merupakan sarana untuk mengasah *softskill* ataupun *hardskill*, hal ini tentu saja tidak mereka dapatkan seluruhnya di dalam kelas perkuliahan. Organisasi kerap menjadi tempat untuk menjalin hubungan sosial dan persahabatan. Sebagian mahasiswa melihat organisasi

sebagai cara untuk terlibat dalam aktivisme sosial, advokasi, atau pelayanan masyarakat. Realitanya, beberapa mahasiswa lebih fokus pada pengembangan diri, sementara mahasiswa yang lain lebih tertarik pada dampak positif yang dapat mereka berikan kepada masyarakat melalui aktivitas organisasi.

Namun pada kenyataannya mahasiswa terkadang merasakan tekanan berlebih pada saat bergabung dengan organisasi. Terutama dengan tugas-tugas tambahan organisasi yang sering kali menambah kebingungan mahasiswa dalam manajemen waktu antara organisasi dengan perkuliahan. Bahkan bisa menimbulkan stress pada mahasiswa yang bersangkutan. Meskipun begitu, pilihan untuk aktif berkecimpung di dalam organisasi memiliki manfaat yang cukup banyak. Oleh karena itu mahasiswa bebas memilih wadah dimana akan memanfaatkan waktu, tenaga, dan pikirannya agar tujuan kuliah dan organisasi tercapai bersama.

Penyebab timbulnya stress pada mahasiswa berbeda-beda antar satu individu dengan yang lainnya. Berbagai penyesuaian yang perlu dihadapi mahasiswa diperberat dengan adanya tugas kuliah dan tanggung jawab organisasi. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki peranan dalam aktifitasnya yaitu sebagai mahasiswa yang harus menuntut ilmu serta memiliki pemahaman mengenai konsep untuk menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dunia perkuliahan (Wahyuni et al., 2022).

Adanya kegiatan tambahan berupa organisasi yang diikuti oleh mahasiswa ternyata mampu memberikan tekanan berlebih terhadap psikis maupun fisik. Label positif yang dimiliki kegiatan organisasi mahasiswa ternyata

tidak sepenuhnya positif, tetapi terdapat dampak negatif yang mengintai salah satunya meningkatnya stress. Serta menurut Jex, Sliter, & Briton (dalam Ariati, 2017) dijelaskan bahwasanya kegiatan maupun budaya di dalam organisasi berpengaruh terhadap stress dan kesejahteraan anggotanya sehingga pernyataan tersebut menunjukkan terdapat dua hal penyumbang tingkat stress yang dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Berdasarkan studi terdahulu menyatakan bahwa organisasi memiliki pengaruh terhadap tingkatan stress di masa pandemi Covid-19 namun disamping itu memiliki manfaat untuk mencegah kejenuhan di dalam proses perkuliahan (Surury et al., 2022). Oleh sebab itu mahasiswa akan menghadapi tantangan dalam menjalani studinya di tingkat perguruan tinggi yang cukup padat, sehingga tingkat stress dapat meningkat.

Saat ini banyak mahasiswa yang mengalami masalah meningkatnya stress, biasanya mereka yang mengalami stress dikarenakan banyaknya tekanan dari lingkungan sekitarnya baik di perkuliahan maupun organisasi. Lingkungan yang penuh tekanan ini dapat membuat mahasiswa rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti stress, kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (*selfharm*), dan bunuh diri (Graves et al., 2021). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2019). Lebih lanjut Hinton (2019) menyatakan bahwa Kondisi kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, menyumbang 16% dari beban global penyakit dan cedera (diukur dengan DALYs \*) di antara 1,2 miliar remaja dunia. Diperkirakan 10 hingga 20% remaja

mengalami kondisi kesehatan mental, dan sejumlah besar lainnya mengalami gejala yang memiliki efek negatif pada kesejahteraan mereka.

Menurut WHO (2023), setiap tahun terdapat 703.000 orang bunuh diri bahkan lebih banyak orang yang ingin mencoba bunuh diri. Setiap bunuh diri adalah tragedi yang berpengaruh terhadap keluarga, komunitas dan seluruh negara dan memiliki efek jangka panjang pada orang-orang yang ditinggalkan. Bunuh diri terjadi sepanjang umur dan merupakan penyebab utama kematian keempat di antara anak berusia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019, dimana usia rentang usia tersebut adalah termasuk dalam kategori remaja awal hingga dewasa awal yang seharusnya kategori usia tersebut termasuk ke dalam usia produktif (L. N. Hakim, 2020). Kelompok usia tersebut sebagian besar berada pada jenjang perkuliahan dan umumnya mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan seringkali mengalami stress akademik, sedangkan stress akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap keinginan bunuh diri terhadap mahasiswa meskipun hanya di level sedang (Karel et al., 2022).

Fenomena tersebut didukung oleh hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa berinisial EL yang menyatakan sebagai berikut:

*“Saya merasakan stress berlebih ketika menjalankan aktifitas namun dengan tekanan dari tugas kuliah serta program kerja organisasi yang belum terlaksana, sering kali saya membuat goresan dilengan saya ketika saya merasakan stress, hal itu memang sakit namun bisa membuat diri saya lebih tenang” (Wawancara dengan EL, 7 Oktober 2023)*



Selain wawancara dengan EL peneliti mendapatkan temuan berupa hasil wawancara terhadap mahasiwi berisinal VI yang menyatakan:

*“Bunuh diri dan menyakiti diri sendiri adalah sebuah ide yang sering kali terlintas ketika saya merasa sangat tertetkan akibat dari perkataan orang tua, tugas kuliah yang tak kunjung selesai serta teman kuliah yang pergi begitu saja ketika saya meminta bantuan, dan menyakiti diri sendiri adalah aktifitas yang sering saya lakukan di rumah sedang sepi”* (Wawancara dengan VI, 7 Oktober 2023).

Stress yang timbul dan tidak dimanajemen dengan baik oleh individu memunculkan beberapa dampak negatif. Pada mahasiswa dampak kognitif ini secara langsung dapat dirasakan antara lain sulit berkonsentrasi, sulit memahami materi perkuliahan dan program organisasi, serta sulit untuk mengingat materi di dalam matakuliah. Efek yang dirasakan selain pada dampak kognitif yaitu terdapat dampak emosional antara lain munculnya perasaan frustrasi, sedih, marah, sukar untuk memotivasi diri, perasaan cemas, dan lain sebagainya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain adalah penurunan daya tahan tubuh, terhadap penyakit, gangguan kesehatan, memicu insomnia dan dampak negatif terhadap fisiologis lainnya. Dampak perilaku yang muncul antara lain adalah prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan dan tugas kuliah, malas untuk berangkat kuliah, penyalahgunaan alcohol dan obat terlarang, serta euphoria yang berlebihan (Spangenberg & Theron, 1999).

Salah satu faktor penghambat mahasiswa menyelesaikan masa studinya adalah manajemen waktu yang buruk pada mahasiswa. Manajemen waktu yang buruk antara tugas kuliah beserta kegiatan organisasi mampu memberikan

tekanan berupa ancaman dari dosen atau senior organisasi terhadap mahasiswa yang bersangkutan. Sebagian besar mahasiswa yang berada di universitas memiliki ekspektasi yang sangat tinggi, sehingga memberikan lebih banyak tuntutan dan tekanan pada mereka. Para mahasiswa juga harus menyesuaikan diri terhadap padatnya aktifitas serta persaingan mempertahankan tingkat prestasi akademik yang tinggi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Penjelasan tersebut dapat dibuktikan dari pengakuan yang diberikan oleh salah satu mahasiswa berinisial NY, dia adalah seorang anggota dari organisasi yang cukup terkenal di Universitas X. NY mengaku sering kali menunda-nunda tugas kuliah yang diberikan oleh dosen bahkan tidak menghadiri kelas walaupun ujian akhir semester. Menurut NY dia merasa banyak tekanan dari tugas mata kuliah yang tidak terselesaikan akibat terlalu banyak kegiatan di organisasi (Wawancara dengan NY, 9 Oktober 2023). Dengan demikian ketika dia tidak mampu memajemen waktu dengan baik maka dirinya merasa tertekan yang berakibat stress sehingga tidak memiliki semangat dalam menjalankan aktifitas yang ada di perkuliahan.

Fenomena meningkatnya stress pada mahasiswa merupakan hal yang paling sering terjadi karena padatnya aktifitas yang dilakukan mereka. Sebuah studi yang dilakukan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta diketahui bahwasanya 7 mahasiswa (70%) dari 10 orang merasakan tertekan, terbebani, merasa tegang, serta meningkatnya stress apabila menghadapi masalah bahkan kehilangan semangat kuliah karena harapan yang diinginkan tidak tercapai, mereka

mengatakan bahwa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi (Agfiany, 2014, hal. 6). Meningkatnya stress pada mahasiswa umumnya karena tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal perkuliahan yang padat, ujian, tugas, dan proyek-proyek besar, dapat menjadi penyebab stres utama bagi mahasiswa. Tidak hanya itu konflik dengan teman sebaya atau sesama anggota organisasi dapat menyebabkan stress secara signifikan, kemudian rasa kesepian yang melanda mahasiswa atau kurangnya dukungan sosial juga dapat menyumbang angka dalam meningkatnya stress pada mahasiswa.

Fenomena ini didukung oleh perspektif teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cohen & Hoberman (2006) yaitu ketika dukungan sosial yang diberikan orang lain atau lingkungan sekitar dalam kehidupannya yang memberikan efek emosional berupa perasaan positif yang membantu individu dalam mengatasi stres atau tekanan. Oleh karena itu ketika individu sedikit menerima dukungan sosial karena konflik, individu akan merasakan dampak secara emosional berupa perasaan negatif yang mampu meningkatkan stress dan tekanan dalam kehidupannya.

Dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan stress dan tekanan. *Social support*/dukungan sosial memiliki mekanisme yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental dan di dalamnya termasuk dalam mengatur tingkat stress, karena adanya dukungan sosial akan memberikan dukungan kepada individu yang mengakibatkan individu cenderung memiliki perasaan positif yang mampu menekan stress pada dirinya (Thoits PA, 1995, hal. 53). Dukungan

sosial tidak hanya ketika individu mendapatkan dukungan emosional, tetapi bagaimana ketika individu mendapatkan dukungan yang dibutuhkan dan mendapatkan dukungan atas dasar rasa kemanusiaan, menghargai manusia, serta menyayangi sesama manusia. Oleh karena itu seseorang dikatakan telah mendapatkan dukungan sosial apabila telah mendapatkan komunikasi disertai dengan sikap kepedulian dan perasaan akan cinta kasih yang didapatkannya (Cobb, 1976).

Manusia merupakan makhluk sosial yang perlu akan bantuan dan dukungan dari manusia lain untuk menungjang hidupnya. Bentuk paling sederhananya adalah mengikuti perkumpulan sesama manusia atau berinteraksi dengan lingkungan sosial dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan dukungan sosial. Bentuk perilaku yang merujuk pada kenyamanan, kepedulian, menghargai, atau ketersediaan menolong kepada seseorang yang berasal dari orang atau kelompok merupakan bagian dari dukungan sosial (Edward P & Timothy W, 2010, hal. 84). Oleh karena itu ketika manusia berinteraksi dengan sosial maka dia sedang melakukan upaya untuk mempertahankan kesehatan mental pada dirinya.

Untuk mendapatkan dukungan sosial, mahasiswa mengikuti organisasi atau perkumpulan sosial di universitas. Dengan mengikuti organisasi atau perkumupulan maka mahasiswa akan mudah mengetahui informasi-informasi atau akan lebih mudah mendapat bantuan tugas. Hal ini terbukti pada mahasiswa universitas x berinisial DN dia mengatakan bahwa “Saya mengikuti organisasi dengan tujuan utama mencari teman serta agar lebih mudah mendapatkan

informasi yang berasal dari alumni, sehingga tidak ketinggalan mengenai perkembangan informasi terbaru dan yang lebih utama bisa mendapatkan bantuan untuk mengerjakan tugas kuliah dan skripsi” (wawancara pribadi dengan DN, 10 Oktober 2023). Pengaruh dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman di dalam lingkungan organisasi sangat membantu individu untuk mendapatkan afeksi positif atau mengevaluasi kinerjanya di organisasi ataupun di perkuliahan sebagai Langkah preventif untuk menanggulangi stress. Oleh karena itu penting untuk mengikuti perkumpulan atau organisasi dalam dunia perkuliahan untuk mendapatkan dukungan sosial untuk menekan tingkat stress.

Sebuah studi oleh Jannah dan Widodo (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Yang artinya ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa akan semakin rendah. Sebaliknya ketika dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa rendah maka tingkat stress akademik akan meningkat.

Menurut Sarason dkk (dalam Rohmah, 2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak dari stress, serta dapat membantu Individu mengatasi depresi, dan mampu mengurangi dampak kesehatan yang lebih serius. Feeney & Coolins (dalam Stallman et al., 2018) menjelaskan *social support* yang dipadukan dengan coping stress yang baik maka akan menghasilkan control emosi dan perilaku serta mengimplementasikannya untuk membentuk perilaku baik yang terencana. Oleh karena itu manusia sebagai makhluk sosial memerlukan dukungan sosial terhadap dirinya, terlebih

fenomena yang terjadi adalah meningkatnya stress dikarenakan tuntutan tugas kuliah yang harus diselesaikan serta tuntutan program kerja organisasi yang juga harus dilaksanakan.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu yang lebih memfokuskan pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Selain itu subje yang diambil dalam penelitian ini adalah kalangan mahasiswa yang mengikuti organisasi baik di lingkup perguruan tinggi maupun di luar perguruan tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *social support* terhadap tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi di perguruan tinggi, yang artinya responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam organisasi saja yang dapat mengakses dan mengisi angket penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh *social support* terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang tergabung dalam organisasi.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang mengikuti organisasi baik organisasi intra kampus atau organisasi ekstra kampus mengalami tingkat stress yang berlebih karena tekanan dari organisasi dan kuliah.
2. Perlu adanya faktor pendukung untuk meminimalisir tingkat stress yang berlebih pada mahasiswa.

3. *Social support* merupakan salah satu pengaruh pada tingkat stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

### **1.3. Batasan Masalah**

Mengingat masalah yang dibahas di dalam penelitian ini cukup luas maka penelitian ini dibatasi pada mahasiswa yang tergabung dalam organisasi intra kampus atau mahasiswa yang tergabung dalam organisasi ekstra kampus.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Organisasi merupakan wadah mahasiswa dalam mengembangkan dirinya untuk meraih kemampuan *softskill* atau *hardskill* yang menunjang di dalam dunia perkuliahan maupun dunia pekerjaan, namun sering kali mahasiswa yang tergabung dalam organisasi merasa terbebani dengan dua peran sekaligus yaitu mahasiswa yang memiliki kewajiban untuk kuliah menuntut ilmu dan organisator yang berkewajiban untuk mengatur organisasi agar terlaksana program kerjanya. Dampak dari kedua peran yang berjalan bersamaan tersebut mahasiswa dapat merasakan tingkat stress yang berlebih dan menurunnya akademik mahasiswa tersebut (Spangenberg & Theron, 1999). Oleh karena itu, perlu adanya manajemen dalam menangani stress yang dialami mahasiswa, salah satunya yaitu manajemen stress berupa dukungan sosial.

Berdasarkan inti permasalahan yang dijelaskan diatas peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi?

2. Bagaimana *social support* yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi?
3. Bagaimana pengaruh *social support* terhadap tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat stress yang dialami mahasiswa terutama yang tergabung dalam organisasi
2. Mengetahui bagaimana *social support* yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi.
3. Mengetahui dampak pengaruh *social support* terhadap tingkat stress mahasiswa.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang dilaksanakan diantaranya:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dari penelitian yang dilaksanakan diharapkan supaya dapat digunakan sebagai kajian yang memberikan dan mengembangkan informasi di bidang psikologi mengenai *social support* dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa utamanya yang tergabung dalam organisasi.

#### **2. Manfaat Praktis**



Manfaat penelitian ini diharapkan mampu memberikan edukasi berupa informasi mengenai pentingnya *social support* untuk mengurangi efek tingkat stress berlebih serta mengurangi tingkat *turn over* pada anggota organisasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep Stress**

##### **2.1.1. Pengertian & Definisi Stress**

Menurut KBBI Stress adalah suatu kondisi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau juga bisa disebut ketegangan. Stress didefinisikan sebagai respons individu terhadap perubahan keadaan atau situasi yang mengancam, hal ini dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa atau rangsangan eksternal, stress cenderung meningkat dengan prospek tidak mampu mengatasi situasi yang dihadapi (University of Regina-counselling service, 1998, hlm 1-4). Dalam ilmu psikologi, stress adalah perasaan tekanan mental dan ketegangan, stress adalah fenomena yang terjadi pada seluruh tahapan usia manusia (Shahsavarani et al., 2015, hlm.230-241). Menurut pendapat lain mengatakan stress didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tuntutan, kendala atau peluang (Bryce et al., 2001, hlm. 77). Nur dan Mugi (2021) menyatakan stress merupakan respon dari individu terhadap dinamika keadaan atau situasi yang mengancam keadaan individu tersebut, fakta yang menarik dari reaksi stress ini individu yang tidak mampu mengatasi situasi atau ketegangan yang tidak dihadapinya maka tingkat stressnya cenderung meningkat. Menurut Cannon (dikutip oleh Lumban Gaol, 2016, hlm. 2) dijelaskan bahwa stress adalah gangguan homeostatis (proses dari

mahluk hidup untuk mempertahankan kondisi konstan agar tubuhnya berfungsi dengan normal) yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis.

Berdasarkan beberapa pengertian dan penjabaran mengenai definisi mengenai stress, dapat diketahui bahwasanya stress adalah suatu kondisi atau penilaian kognitif individu yang merasakan tekanan pada mental dan ketegangan dikarenakan adanya rangsangan atau faktor eksternal yang menuntut individu tersebut melakukan adaptasi untuk menyesuaikan tuntutan-tuntutan dari eksternal kepadanya. Apabila stress ini tidak dimanajemen atau dilakukan coping dengan baik, maka akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis individu yang mengalaminya. Stress sendiri tidak mungkin lepas dari kehidupan.

### **2.1.2. Stress dalam Perspektif Psikologi**

Richard S.Lazarus dan Susan Folkman memberikan pandangan mengenai stress, yaitu sesuatu bentuk penilaian kognitif dari individu terhadap suatu peristiwa atau stimulus yang dianggap sebagai suatu hal yang melebihi kemampuan sumber daya individu sehingga mampu mengancam kesejahteraan individu. Model stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman adalah meninjau interaksi serta transaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam mengonsepan stress terdapat dua tahap yaitu penilaian primer dan sekunder. Pada tahap penilaian primer, individu menilai apakah suatu situasi relevan dengan

kesejahteraan mereka. Jika suatu peristiwa dipandang tidak relevan, umumnya tidak menyebabkan stres. Namun, jika kondisi tersebut dipandang relevan, ia melanjutkan ke tahap penilaian sekunder. Dalam penilaian sekunder, individu mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatasi situasi. Penilaian ini termasuk menentukan apakah mereka memiliki sumber daya dan kemampuan yang diperlukan untuk mengelola/coping terhadap rangsangan yang menimbulkan stress. Strategi coping digunakan untuk mengelola atau mengurangi respon stres. Strategi coping dapat berfokus pada masalah (ditujukan untuk mengubah situasi) atau berfokus pada emosi (ditujukan untuk mengelola respon emosional terhadap situasi) (Lazarus & Folkman, 1984, hlm 21).

Psikolog telah menemukan bahwa kemampuan untuk berdampingan dengan stres membutuhkan toleransi yang tinggi terhadap ketidakjelasan dan ketidakpastian. Pengertian stress yang dikemukakan oleh Robert M. Sapolsky merupakan suatu kondisi dimana organisme atau individu merasa harus beradaptasi dengan suatu kondisi yang mengalami perubahan yang bersifat fisik atau psikologis. Pada konsep ini Sapolsky menitik beratkan bahwa respon stress pada individu selalu melibatkan sejumlah perubahan dalam tubuh yang termasuk pelepasan hormon-hormon seperti kortisol dan adrenalin. Respon stress awalnya muncul sebagai mekanisme bentuk pertahanan diri alami yang membantu manusia bertahan dalam situasi-situasi yang berbahaya. Meskipun respon stress ini berguna dalam jangka pendek, namun jika

terjadi berkepanjangan dan kronis dapat merusak berbagai sistem dalam tubuh (Sapolsky, 2004, hlm 65).

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh S.E. Taylor menjelaskan pengertian dari stress yaitu, ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya individu yang menyebabkan gangguan psikologis. Menurut mereka stress tidak selalu identik dengan reaksi negatif. Jadi, pandangan Taylor dan Brown mengenai stres mencakup gagasan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mempengaruhi bagaimana mereka merespon dan menghadapi stres. Mereka melihat peran adaptabilitas dan kreativitas ketika menghadapi stres, yang dapat membantu individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan pribadi saat menghadapi situasi yang menyebabkan stres. Taylor dan Brown berpendapat bahwa individu dapat mengalami peningkatan kesejahteraan melalui pengalaman stres, dengan syarat mereka menggunakan strategi koping yang adaptif. Strategi koping adaptif adalah cara individu menghadapi stres dengan merasa lebih kuat, berkembang, dan belajar dari pengalaman yang telah dilalui. Di sisi lain, ketika individu mengadopsi strategi koping yang tidak sehat atau maladaptif, stres dapat mengarah pada dampak negatif, seperti masalah kesehatan mental, fisik, dan penurunan kesejahteraan. Strategi koping maladaptif melibatkan penghindaran, penyangkalan, atau penekanan perasaan stres. Pendekatan ini mencerminkan pandangan yang lebih positif tentang stres daripada

pandangan umum yang hanya menekankan dampak negatifnya (Taylor & Brown, 1988, hlm 194-197).

### **2.1.3. Kajian Stress Dalam Psikologi**

Stressor yang baru-baru ini terlewati adalah wabah Covid-19. Potensi negatif dari wabah ini terhadap kesehatan mental sangatlah tinggi terutama pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Pendidikan Dokter Rotterdam mengidentifikasi penyebab utama dari meningkatnya stress pada mahasiswa kedokteran, antara lain melandanya wabah Covid-19 yang mengintai kesehatan, kurangnya mendapatkan dukungan emosional dan informasi terbaru. Meskipun mahasiswa tersebut berasal dari pendidikan dokter, namun ketika kurangnya mendapatkan dukungan emosional dan informasional mengenai kondisi terkini maka mereka akan tetap dilanda stress. Pada akhirnya stress adalah sebuah gangguan yang menakutkan sehingga perlu adanya penanggulangan dalam bentuk dukungan sosial atau jika sudah terlanjur mengalami sudah seharusnya melakukan coping yang adaptif (Broks et al., 2022, hlm.8-11 ).

O'Connor dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stress memiliki dampak terhadap serangkaian sistem biologis pada manusia. Menurutnya stress adalah kondisi yang berbahaya pada manusia, terutama dampaknya yang sangat luar biasa terhadap kesehatan tubuh manusia. Contoh penyakit yang diakibatkan oleh stress antara lain adanya gangguan kardiovaskular, obesitas, dan resiko kanker. Stres dapat

mempengaruhi kesehatan secara langsung, melalui respons otonom dan neuroendokrin, tetapi juga secara tidak langsung, melalui perubahan perilaku kesehatan. O'Connor menekankan dalam studinya bahwa pentingnya untuk mengontrol dan mengendalikan diri terhadap stress yang dialami. Oleh karena itu coping yang baik ketika dalam kondisi stress merupakan salah satu upaya untuk menghindari gangguan kesehatan yang lebih parah akibat stress (O'Connor et al., 2021, hlm. 681).

Dalam kehidupan sehari-hari stress dapat memberikan perasaan tidak nyaman serta sekaligus rasa yang nyaman. Faktor-faktor seperti kepribadian individu, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan yang mendukung mampu mempengaruhi kondisi dinamika stress yang dialaminya. Ketika individu mampu memandang stress sebagai suatu dorongan kepada dirinya sehingga tercipta coping yang adaptif dalam menghadapi kondisi tersebut. Sedangkan individu yang tidak mampu memandang stress sebagai dorongan justru memandang stress sebagai ancaman atau tekanan yang berlebih pada dirinya maka akan tercipta coping yang maladaptif dan menimbulkan gangguan fisik atau psikologis pada individu tersebut. Oleh karena itu pentingnya pengetahuan serta bantuan dari orang lain dalam menghadapi stress agar tidak terjadi masalah yang berkelanjutan akibat coping stress yang salah (Musradinur, 2016, hlm. 197-199).

Penelitian yang dilakukan oleh Varma et al. (2021) membahas mengenai dampak Covid-19 yang memiliki konsekuensi terhadap kesehatan fisik dan mental secara umum. Penelitian khusus yang dilakukan di beberapa negara sekaligus menunjukkan adanya penurunan kesejahteraan mental dan fisik secara umum dikarenakan tindakan penanggulangan penyebaran virus ini. Dalam penelitian ini eksplorasi mengenai faktor-faktor yang berpotensi memediasi hubungan antara stres dan kesehatan mental selama kondisi ini sangat diperlukan untuk membantu dalam mengambil langkah-langkah konkret untuk mengurangi tekanan psikologis dan mendukung kelompok-kelompok rentan. Kualitas tidur yang buruk, tingkat ketahanan yang lebih rendah, usia yang lebih muda, dan kesepian secara signifikan memediasi hubungan antara stres dan depresi, serta stres dan kecemasan. Perbedaan berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda lebih rentan terhadap gejala stres, depresi dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu-individu yang rentan ini membutuhkan lebih banyak dukungan. Intervensi spesifik berdasarkan usia untuk faktor-faktor yang dapat dimodifikasi dan disesuaikan terhadap tekanan psikologis perlu segera dilakukan untuk mengatasi pandemi kesehatan mental global (Varma et al., 2021, vol.109).

Dalam dinamika stress psikologi remaja yang baru pertama kali menempuh perkuliahan akan menghadapi faktor-faktor yang menyebabkan stress pada diri mereka. Mahasiswa sering menghadapi



situasi dan kesibukan yang membuat stres yang berbeda: aktifitas pertama dengan dunia universitas, kebebasan mengatur jadwal, pemilihan gelar sarjana mereka, bidang yang mereka minati, dan lain sebagainya. Hasil temuan dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kepuasan hidup, harga diri, optimisme, efikasi diri, dan tekanan psikologis merupakan prediktor terpenting dari stres. Temuan ini mampu memberikan pemahaman faktor-faktor kerentanan stres pada mahasiswa dan mendorong untuk menciptakan program dalam rangka mencegah gangguan psikologis (Saleh et al., 2017, hlm. 8).

#### **2.1.4. Teori Stress Dalam Psikologi**

Teori yang dikemukakan oleh Sheldon Cohen adalah suatu pendekatan dalam memahami kondisi stress dalam psikologis. Dalam teori ini ditekankan mengenai pentingnya persepsi individu terhadap stress dari pada hanya fokus terhadap faktor-faktor eksternal yang menimbulkan stress. Teori ini berpendapat bahwa stress merupakan produk dari bagaimana seseorang menilai dan merespons situasi atau peristiwa tertentu, atau dengan kata lain stress tidak hanya tergantung pada kejadian itu sendiri, namun juga bagaimana penilaian kognitif individu terhadap stress tersebut.

Cohen juga menyelidiki hubungan antara *perceived stress* dengan kesehatan, dalam penelitiannya apabila tingkat *perceived stress* yang tinggi dapat berkontribusi pada resiko kesehatan yang lebih berbahaya, termasuk resiko penyakit fisik dan *mental illness*. Penelitian

yang dilakukan Cohen mengenai dampak fisiologis dari *perceived stress*, menyatakan bahwa tingkat stress yang tinggi mampu melemahkan sistem kekebalan tubuh serta mengurangi ketahanan tubuh terhadap infeksi. Teori *perceived stress* ini Cohen menyoroti pentingnya pemahaman seseorang mengenai stress serta dampaknya pada kesehatan dan kesejahteraan. Maka dari itu dikarenakan persepsi individu berbeda beda mengenai stress, sehingga penting untuk mengetahui dan memahami stress disertai intervensi sekaligus strategi manajemen stress.

#### **2.1.5. Faktor-Faktor Penyebab *Stress/Stressor***

Faktor yang menyebabkan stress menurut Cohen dalam (Cohen et al., 1983: 386) dikenal dalam konsep “Stressor Psikososial”. Dalam penelitiannya yang berjudul “*A global measure of perceived stress*” Cohen mengembangkan alat ukur beserta beberapa faktor penyebab stress yang ditemukan dalam penelitian tersebut, antara lain meliputi:

##### **a. Beban Kerja (*Workload*)**

Individu yang memiliki tuntutan kerja berlebih atau terlalu banyak tanggung jawab di lingkungan kerja mampu mengidap stress. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Mohune (2018) dengan hasil, terdapat hubungan beban kerja dengan tingkat stress pada pekerja. Beban kerja yang berlebih seringkali memberikan tekanan berlebih terhadap individu untuk menuntaskan pekerjaannya. Ketika individu memiliki banyak tugas yang harus

diselesaikan dalam waktu yang terbatas, hal ini dapat mengakibatkan *overload* kognitif.

Dengan demikian ketika individu memiliki beban kerja yang berlebihan maka dapat mengakibatkan *overload* kognitif yang berdampak pada meningkatnya stress.

#### **b. Masalah Interpersonal**

Individu yang memiliki masalah dengan rekan kerja, atasan atau dengan hubungan sosialnya dapat memicu timbulnya stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Utama (2017), penelitian tersebut menghasilkan bahwasanya konflik interpersonal berhubungan positif dengan tingkat stress pada individu yang sedang melaksanakan pekerjaan sehingga menurunkan produktifitas kerja. Konflik interpersonal memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stress individu sehingga ketika konflik interpersonal meningkat mampu meningkatkan stress pada individu (Dewi & Wibawa, 2016: 4865-4891). Masalah interpersonal mampu memicu meningkatnya stress karena hal tersebut melibatkan konflik, ketidakselarasan, ketidakharmonisan, serta kesalahpahaman hubungan individu dengan yang lain. Sehingga penting untuk mengelola masalah interpersonal dengan baik sehingga dapat membantu menurunkan stress dan meningkatkan kualitas hidup.

#### **c. Perubahan Hidup**

Peristiwa besar dalam kehidupan individu seperti pernikahan, perceraian, kehilangan anggota keluarga, pindah rumah dapat memicu meningkatnya stress. Transisi kehidupan, terutama yang besar seperti yang disebutkan di atas, bisa membuat stres karena memaksa orang untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Bahkan perubahan positif, seperti pernikahan atau promosi, dapat menyebabkan stres karena perubahan kebiasaan dan kewajiban. Penting untuk diingat bahwa setiap orang bereaksi berbeda terhadap stres dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pada masa transisi, beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap stres, sedangkan yang lain mungkin lebih mampu mengelola stres.

**d. Ketidakpastian**

Individu yang memikirkan masa depan dan memiliki hambatan karena ketidak tahuannya mengenai masa depan serta tidak memiliki kendali atas semua yang terjadi dalam kehidupannya maka akan menimbulkan stress. Ketidakpastian dalam kehidupan dapat menimbulkan stres karena manusia cenderung merasa nyaman dengan prediktabilitas dan kendali. Ketika seseorang tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan atau tidak dapat mengendalikan situasi tertentu, perasaan cemas, tidak aman, dan stres dapat muncul. Cara individu merespons ketidakpastian dapat berbeda-beda. Beberapa orang mungkin mampu mengatasi stres yang timbul dari

ketidakpastian dengan baik, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapinya.

**e. Masalah Keuangan**

Individu yang mengalami kesulitan keuangan baik berupa kehilangan pekerjaan, hutang piutang kesulitan keuangan lainnya, dapat menyebabkan stres yang signifikan. Dilansir dari jurnal “*Family and Economic Issues*” diketahui bahwasanya pengangguran, pemasukan yang minim, jeratan rentenir, serta perceraian yang sebagian dikarenakan faktor ekonomi mampu meningkatkan stress secara signifikan terhadap individu (Ryu & Fan, 2023:16). Selain itu terdapat hubungan positif mengenai *financial stress* dengan depresi, hal ini seringkali ditemui dan umum terjadi pada populasi individu yang berpenghasilan rendah dan kekayaan yang rendah (Guan et al., 2022:1-2).

**f. Gangguan Lingkungan**

Individu yang terpapar polusi, radikal bebas, kebisingan, dan kondisi lingkungan yang tidak sehat juga dapat menjadi penyebab stress. Studi mengenai gangguan lingkungan memberikan bukti baru dan langsung tentang bahaya kesehatan dari polusi udara. Pada penelitian yang dilakukan Zhang dkk (2021) dengan judul “*Urban Air Pollution and Mental Stress: A Nationwide Study of University Students in China*” temuan yang ada dalam penelitian ini menggaris bawahi kebutuhan untuk mengembangkan dan menerapkan

kebijakan perlindungan lingkungan yang ketat, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat akan perlindungan lingkungan. Pengaruh lingkungan terhadap tingkat stres individu dapat sangat signifikan, lingkungan yang tidak sehat atau tidak mendukung dapat menjadi faktor penyebab stres yang serius. Oleh karena itu, penting bagi individu dan masyarakat untuk menjaga dan memperbaiki lingkungan sekitar mereka agar menjadi lebih sehat, aman, dan mendukung.

Sementara itu Cohen dalam (Cohen et al., 1983: 386-387) mengelompokkan jenis stress kedalam tiga jenis, antara lain:

**a. Stress Fisik (*Physical Stress*)**

Stres fisik disebabkan oleh faktor-faktor fisik seperti suhu yang ekstrem, kebisingan, radiasi, atau faktor lingkungan lainnya yang dapat memengaruhi tubuh secara langsung. Stres fisik dapat menyebabkan peningkatan tingkat kortisol (hormon stres) dalam tubuh dan berpotensi mengganggu fungsi organ-organ penting. Misalnya, bekerja di bawah suhu yang sangat panas atau terpapar radiasi, sehingga menyebabkan iritasi pada kulit.

**b. Stress Psikologis (*Psychological Stress*)**

Stres psikologis adalah jenis stres yang disebabkan oleh faktor-faktor psikologis atau emosional seperti tekanan

pekerjaan, konflik interpersonal, atau kecemasan. Ini adalah jenis stres yang paling umum dan sering kali terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi inilah sebagai bentuk reaksi terhadap tuntutan psikologis yang dapat memengaruhi keadaan mental seseorang. Stres psikologis dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, insomnia, dan masalah kesehatan mental lainnya. Dengan demikian meskipun bersifat umum terjadi bukan berarti jenis ini aman ketika dialami oleh individu, sehingga perlu adanya penanganan agar tidak menjadi semakin parah.

**c. Stress Psikofisiologis (*PsychoPhysiological Stress*)**

Stres psikofisiologis adalah jenis stres yang mencampurkan unsur-unsur fisik dan psikologis. Hal ini terjadi ketika respons tubuh terhadap stres psikologis dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti tekanan darah tinggi, gangguan tidur, atau gangguan pencernaan. Stres psikofisiologis dapat muncul dari interaksi sosial dan hubungan dengan orang lain. Ini dapat melibatkan konflik dengan teman, keluarga, atau masalah dalam hubungan interpersonal. Contohnya adalah ketika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan dan merasakan dampak fisiknya, seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan, selain itu stres psikofisiologis dapat mempengaruhi

kesejahteraan sosial dan emosional seseorang, mengarah pada isolasi sosial, depresi, atau kecemasan.

#### **2.1.6. Pengukuran**

Pengukuran variabel stress ini menggunakan skala PSS (Perceived Stress Scale) yang dikemukakan oleh Cohen dkk (1983), yaitu :

##### **a. *Unpredictability***

Pada aspek ini pertanyaan-pertanyaan dalam PSS mengukur sejauh mana seseorang merasa terganggu atau terkejut oleh peristiwa-peristiwa yang tidak diharapkan dalam hidup mereka. Stres psikologis dapat diperburuk ketika individu tidak dapat memprediksi atau mengantisipasi kapan peristiwa atau situasi stres akan terjadi. Ketika kehidupan terasa tidak dapat diprediksi, hal itu dapat menciptakan keadaan kewaspadaan dan kecemasan yang konstan, karena individu selalu gelisah, menunggu peristiwa stres berikutnya. Hal ini dapat menyebabkan rasa kerentanan dan kurangnya kontrol atas kehidupan seseorang.

##### **b. *Uncontrollability***

Skala ini mengukur sejauh mana seseorang merasa bahwa mereka memiliki kendali atas situasi yang mempengaruhi mereka. Pertanyaan dalam kategori ini menilai tingkat kendali yang dirasakan oleh individu terhadap situasi yang mereka hadapi. Stres menjadi lebih menantang untuk dikelola ketika



individu merasa bahwa mereka memiliki sedikit atau tidak ada kendali atas stres yang mereka hadapi. Ketika orang merasa tidak berdaya dan tidak dapat mempengaruhi atau mengurangi sumber stres mereka, hal itu dapat menyebabkan rasa ketidakberdayaan dan peningkatan tingkat stres. Kurangnya kontrol yang dirasakan oleh individu juga dapat berkontribusi pada perasaan putus asa dan meningkatnya stres.

**c. *Overloading***

Pada aspek ini dapat mengukur tingkat perasaan "terlalu banyak hal harus diatasi" atau "terlalu banyak tekanan" dalam hidup individu. *Overloading* dalam konteks stres psikologis mengacu pada pengalaman kewalahan oleh beberapa stresor atau tuntutan secara bersamaan. Ini dapat mencakup kombinasi stres terkait pekerjaan, tantangan kehidupan pribadi, masalah kesehatan, dan banyak lagi. Ketika stres menumpuk dan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, itu dapat menyebabkan gejala fisik dan psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, dan depresi.

## **2.2. Konsep *Social Support* / Dukungan Sosial**

### **2.2.1. Pengertian dan Definisi *Social Support***

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari interaksi dengan manusia lain sepanjang hidupnya. Hal ini bisa dilihat ketika seseorang mengalami kesulitan maka perlu adanya dukungan atau bantuan dari orang-orang disekitarnya. Bantuan atau dukungan dari sosial ini sangat dibutuhkan karena sangat berarti bagi kehidupan sosial. *Social support* atau dukungan didefinisikan oleh Cobb yakni “*Social support is defined as information leading the subject to believe that he is cared for and loved, esteemed, and a member of a network of mutual obligations.*” (Cobb, 1976). Berdasarkan pengertian yang diungkapkan oleh Cobb, dukungan sosial merupakan segala sesuatu tindakan yang didasari atas rasa kemanusiaan, menghormati orang lain, serta penghargaan terhadap orang lain sebagai manusia, serta mengakui bahwa orang lain sesungguhnya juga manusia yang layak diberikan perilaku peduli dan rasa cinta.

Sarafino dalam bukunya yang berjudul “*Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*” berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perilaku yang merujuk pada kenyamanan, kepedulian, menghargai, atau ketersediaan menolong kepada seseorang yang berasal dari orang atau kelompok. Dukungan dapat berasal dari banyak sumber contohnya: orang spesial atau pujaan hati, anggota keluarga, teman-teman, dokter atau pakar, dan komunitas organisasi.

Secara umum, dukungan sosial merujuk pada jenis bantuan, perhatian, dan interaksi sosial yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain dalam berbagai situasi. Dukungan sosial dapat bersifat emosional (misalnya, memberikan dukungan emosional dan kasih sayang), instrumental (misalnya, memberikan bantuan praktis atau materi), atau informasional (misalnya, memberikan informasi atau nasihat). Individu mempercayai bahwa orang yang memiliki dukungan sosial dari sekitarnya, mereka yakin dirinya dicintai, bernilai, serta bagian dari jaringan sosial, seperti anggota keluarga. Dapat difahami dukungan sosial merupakan aksi nyata yang dilakukan oleh orang lain atau menerima dukungan dari orang lain, namun juga berarti persepsi akan kenyamanan, kepedulian, dan ketersediaan menolong ketika dibutuhkan (Edward P & Timothy W, 2010). Dengan demikian, dukungan sosial menurut Sarafino dapat difahami bahwa dukungan sosial merupakan aksi nyata yang diberikan orang lain atau individu yang menerima dukungan sosial dari berbagai macam sumber seperti keluarga, teman, orang special, ataupun pakar, dukungan sosial ini mampu memberikan persepsi pada individu bahwasanya dirinya dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial.

Sedangkan House menambahkan bahwa *social support* adalah suatu bentuk dukungan praktikal, dukungan emosional, serta ketersediaan informasi ketika dibutuhkan ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dari artikel yang ditulis oleh James S. House yang

berjudul *Social Relationships and Health* ini menjelaskan bagaimana pandangan House terhadap *social support*, House menganggap bahwa interaksi sosial yang dilakukan oleh manusia adalah salah satu pengontrol dari kesehatan dasar. Berdasarkan pengertian dari House dapat diketahui bahwa interaksi dari manusia terhadap manusia lainnya merupakan salah satu jalan untuk meraih kesehatan hal ini dikarenakan dalam penelitiannya menyatakan bahwa salah satu faktor kematian yaitu adalah rendahnya tingkat hubungan sosial pada seorang individu. Sehingga apabila manusia menghindari sesamanya dalam berinteraksi maka akan mempengaruhi kesehatan biologis maupun psikologinya (House et al., 1988).

Berdasarkan pemaparan beberapa pengertian menurut para ahli diatas, dapat diketahui bahwasanya *social support* merupakan suatu bentuk tindakan antar individu atas dasar kemanusiaan, penghargaan terhadap manusia berupa dukungan instrumental, informasional, emosional yang bertujuan untuk berinteraksi dengan sesama manusia serta untuk meraih kesehatan secara psikologis dan biologis

### **2.2.2. Perspektif *Social Support* Menurut Psikologi**

Dukungan sosial dalam pandangan Thoits (1995) adalah konsep yang cukup penting di dalam bidang psikologi sosial dan kesehatan mental. Menurut Thoits, dukungan sosial mengacu pada sejumlah sumber dukungan yang individu terima dari lingkungannya, terutama dalam situasi-situasi yang menantang atau stres. Dukungan sosial bagi

Thoits memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketahanan terhadap tekanan, dan mendukung kesehatan mental serta fisik. Dengan demikian dukungan sosial dalam pandangan Thoits merupakan suatu tindakan yang penting di dalam psikologi sosial dan kesehatan mental karena dengan interaksi sosial antar manusia mampu mendukung kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qian (2019) dijelaskan bahwasanya penelitian yang dilakukan di dalam lingkungan pekerjaan, *social support* berperan sebagai penahan dampak negatif dari pengucilan antar pegawai sehingga mampu meningkatkan hubungan sosial antar pekerja dan manajemen situasi agar tetap kondusif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwasanya dukungan sosial merupakan bagian penting dari psikologi untuk menunjang dunia pekerjaan.

Menurut (Berkman et al., 2000; Cohen & Wills, 1985) jenis dukungan sosial dapat bermacam-macam dan umumnya dibagi menjadi beberapa kategori utama, seperti yang akan dijelaskan pada segmen berikut ini:

#### **a. Dukungan Emosional**

Jenis dukungan ini menjangkau pada ekspresi cinta, simpati, empati, dan perhatian. Hal ini menjadi penting karena dukungan psikologis berpengaruh terhadap perasaan seseorang

sehingga dirinya merasa didengar dan diperhatikan. Contoh dari dukungan emosional adalah mendengarkan curhatan seseorang, memberikan bantuan moral, atau menawarkan bahu untuk bersandar dan menangis. Dukungan emosional dapat membantu individu melawan stress dan menekan beban emosional.

**b. Dukungan Instruktif**

Dukungan instruktif ini merupakan jenis dukungan yang merujuk pada memberikan informasi, nasihat, atau panduan kepada individu, hal ini tentunya sangat membantu individu dalam menyelesaikan masalah atau menghadapi situasi tertentu karena adanya bimbingan atau arahan dari orang lain. Contoh dukungan instruktif adalah memberikan nasihat tentang pekerjaan, masalah kesehatan, atau keputusan penting lainnya.

**c. Dukungan Tangibles**

Dukungan sosial atau konkret adalah bantuan berupa materi atau tindakan nyata. Dukungan sosial ini memiliki bentuk seperti bantuan finansial, bahkan makanan, transportasi, atau bantuan fisik lainnya. Dukungan ini diperlukan apabila kondisi yang dialami individu darurat dan memiliki kebutuhan mendesak.

**d. Dukungan Sosial yang Dapat Dipercaya**

Dukungan sosial ini mencakup kehadiran fisik seseorang atau ketersediaan seseorang dalam situasi yang sulit. Misalnya

teman atau keluarga yang selalu ada di samping seseorang dalam momen penting atau dalam situasi yang krisis.

**e. Dukungan Penghargaan**

Dukungan ini melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap prestasi atau usaha seseorang. Penghargaan dan pujian dapat meningkatkan harga diri seseorang dan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan.

Pentingnya dukungan sosial dalam kesejahteraan seseorang dan kemampuannya untuk menurunkan risiko masalah kesehatan fisik dan mental tidak dapat dilebih-lebihkan. Bersama-sama, beberapa jenis dukungan sosial dapat menawarkan bantuan komprehensif seseorang dalam berbagai keadaan kehidupan.

**2.2.3. Kajian *Social Support* Dalam Psikologi**

Social support memainkan peran utama dalam kesejahteraan pada individu. Namun pada kenyataannya ketika pandemi Covid-19 melanda tiap individu harus menjaga jarak dan interaksi sosial dengan sesamanya. Dalam jurnal ini membahas dampak potensial dari pandemi terhadap kesejahteraan individu. Penelitian menyarankan penggunaan intervensi seperti Pertolongan Pertama Psikologis dan Keterampilan untuk Pemulihan Psikologis, yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus COVID, untuk membantu orang terhubung selama isolasi. Penelitian dimasa yang akan datang sangat diperlukan serta harus menilai

efektivitas media sosial sebagai alat tanggap bencana dan mengatasi hambatan terhadap dukungan sosial (Saltzman et al., 2020, hlm. 55-57).

Peran dukungan sosial terhadap *Subjective Well-Being* pada remaja adalah sangat penting. Masa remaja yang merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, adalah proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada proses ini remaja mengalami kestabilan emosi dan ketegangan emosi, tentunya karena terdapat ketegangan emosi maka tingkat depresi dan tingkat stress dialami remaja lebih tinggi dari pada orang dewasa. Ketegangan emosi yang dialaminya akan bisa membuat remaja merasa tidak puas dengan hidupnya, kepuasan diri pada remaja berkaitan dengan *subjective wellbeing*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis dan Khairudin ini, dukungan sosial berhubungan positif dengan *subjective wellbeing* sehingga remaja sangat membutuhkan peran dukungan sosial untuk menjaga *subjective wellbeing* agar senantiasa memiliki kepuasan terhadap kehidupannya (Khairudin & Mukhlis, 2019, hlm.85).

Sumber daya manusia adalah suatu unsur penting dalam dunia organisasi. Tentunya dalam proses berjalannya organisasi untuk meraih tujuannya, sumber daya manusia adalah komponen utama yang di dalamnya terdapat individu yang saling berinteraksi. Pada proses tersebut kinerja SDM di dalam organisasi haruslah efektif, namun hal ini berdampak pada meningkatnya stress kerja yang ada pada SDM. Sehingga manajemen perlu mengelola SDMnya agar meminimalisis



stress kerja pada anggotanya, salah satu caranya dengan memberikan dukungan sosial kepada para staff, pimpinan, atau antar sesama rekan kerja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Afrianto, dimana mereka menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stress kerja yang dihadapi karyawan, sehingga dapat meningkatkan produktifitas dan efektifitas kinerja karyawan (Cahyani & Frianto, 2019, hlm. 874).

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan kecemasan, stress, dan depresi. Terutama mahasiswa pada semester akhir yang akan menghadapi dunia kerja. Apabila mahasiswa tersebut memiliki kriteria serta kualitas yang baik, maka akan lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja. Namun jika mahasiswa tersebut tidak memiliki kesiapan mental dalam menghadapi kerasnya dunia kerja maka akan timbul perasaan cemas, gelisah, tertekan, dan stres. Hal ini dapat diatasi jika mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan dari keluarga, masyarakat, serta lingkup pertemanan, berdasarkan penelitian mengenai dampak dukungan sosial, ini memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2% untuk menurunkan perasaan tertekan. Sehingga adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan perasaan negatif pada mahasiswa yang sedang menghadapi dunia kerja, yang artinya apabila dukungan sosial semakin kuat maka perasaan negatif seperti cemas, stress, tekanan mental akan semakin melemah begitu pula sebaliknya (Rizqi & Ediati, 2020, hlm . 71-76).

Hubungan interpersonal bagi remaja sangat dibutuhkan dalam membantu remaja dalam menangani stress. Hal ini bertindak sebagai sumber dukungan sosial yang melindungi mereka dari tekanan kehidupan maupun tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Camara dkk berfokus pada remaja di Basque Country, Spanyol dilakukan untuk menangkap fenomena tentang hubungan stress dan dukungan sosial. Dalam penelitian tersebut terdapat temuan fakta bahwasanya hubungan interpersonal memberikan peran ganda, yaitu sebagai pemicu stress dan sumber dukungan sosial. Sedangkan remaja memanfaatkan sumber dukungan sosial dengan bentuk keakraban dengan teman, hubungan yang dapat dipercaya, serta bersahabat dengan orang lain. Jenis dukungan sosial yang paling mungkin mereka hargai dan mereka terima adalah dukungan emosional, meskipun harus ada kesesuaian antara kebutuhan dan bantuan yang ditawarkan (Camara et al., 2017, hlm. 123-124).

#### **2.2.4. Teori *Social Support* Dalam Psikologi**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kim (2022, hlm. 22-32), terdapat temuan teori bahwasanya individu yang menerima dukungan melalui jaringan sosial mereka seperti keluarga, teman, dan komunitas *online*. Dengan kata lain apabila individu tersebut mendapatkan ketiga unsur tersebut maka telah dinyatakan mendapatkan dukungan sosial. Lebih lanjut di dalam penelitian tersebut Kim menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam memperoleh informasi mengenai perkembangan

tren sosial, pencarian pekerjaan, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk meraih kesuksesan. Menurut fakta yang terjadi pada umumnya remaja lebih menghargai dukungan sosial dari keluarga, teman, serta komunitas *online* dalam mengejar beragam pilihan hubungan dan pekerjaan. Dengan demikian teori yang dikemukakan oleh Kim memberikan penjelasan mengenai pentingnya dukungan sosial karena memainkan peranan penting dalam kepuasan, kebahagiaan, serta kemampuan remaja dalam menavigasi tantangan yang mereka hadapi.

#### **2.2.5. Faktor-Faktor *Social Support***

Dalam penelitian yang berjudul “*Economic Development, Sociocultural Change, and Quality of Life in South Korea: The Impact of Generational Shifts and the Digital Revolution*” membahas mengenai faktor-faktor dukungan sosial, yaitu:

##### **a. Dukungan sosial yang diterima dari orang tua**

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima dari orang tua merupakan prediktor penting kepuasan hidup di kalangan remaja. Disebutkan juga bahwa dukungan sosial keluarga memiliki efek positif langsung pada efikasi diri dan kebahagiaan. Orang tua memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan. Mereka hadir ketika remaja mereka merasa kesepian, sedih, atau cemas orang tua tentunya mendengarkan dengan sabar, memberikan nasihat yang bijak, dan memberikan pelukan yang menghibur. Dengan begitu,

remaja belajar bagaimana mengelola emosi mereka dengan baik dan merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka.

**b. Dukungan sosial yang diterima dari teman**

Remaja lebih menghargai dukungan sosial dari teman dalam memperoleh informasi tentang tren sosial, mencari pekerjaan, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk kesuksesan. Dukungan teman ditemukan memiliki efek yang sama pada kemanjuran dan kebahagiaan relasional dan sosial sebagai dukungan sosial dari komunitas online. Dukungan sosial dari teman-teman juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental remaja. Mereka dapat memberikan perspektif yang berbeda, memberikan nasihat yang bijak, atau hanya memberikan dukungan moral saat remaja merasa terpuruk. Ini membantu remaja merasa kurang terisolasi dan lebih mampu mengatasi stres dan kesulitan dalam hidup. Teman-teman juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri remaja. Mereka sering memberikan pujian dan dorongan yang memotivasi remaja untuk mencapai tujuan dan mewujudkan potensi remaja. Dukungan positif dari teman-teman dapat membantu remaja merasa lebih berharga dan mendorong untuk meraih impiannya.

**c. Dukungan sosial yang diterima dari komunitas online**

Remaja mengandalkan komunitas online sebagai sumber dukungan sosial, terutama dalam hal mendapatkan informasi dan membangun pertemanan. Dukungan sosial online memiliki efek yang sama terhadap efikasi relasional dan sosial serta kebahagiaan seperti halnya dukungan sosial dari teman. Komunitas online memungkinkan individu untuk berhubungan dengan orang dari seluruh dunia. Hal ini membuka peluang untuk mendapatkan pandangan dan pengalaman yang beragam, serta dukungan dari berbagai latar belakang. Komunitas online beroperasi secara global, sehingga dukungan sosial dapat ditemukan setiap saat, tanpa harus menunggu jam kerja atau membuat janji dengan profesional kesehatan mental. Melalui komunitas online, individu dapat berbagi sumber daya, informasi, dan pengetahuan yang berguna. Ini dapat membantu anggota komunitas mengatasi masalah atau menemukan solusi untuk berbagai situasi.

#### **2.2.6. Pengukuran**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim (2022) beberapa aspek yang diukur dalam skala dukungan sosial:

##### **a. Dukungan Orang Tua (*Parental Support*)**

Dukungan orang tua dalam di kalangan kehidupan remaja, selain itu dukungan orang tua juga sebagai faktor penting dalam prestasi akademik remaja dan persepsi kesenjangan antar

generasi. Ikatan emosional antara ibu dan ayah terhadap anak memberikan rasa aman dan rasa percaya diri pada anak. Secara keseluruhan dari penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim menggaris bawahi pentingnya dukungan orang tua dalam kesejahteraan, nilai, dan persepsi remaja.

**b. Dukungan Teman (*Friend Support*)**

Dalam pengukuran dukungan teman, hal ini mengacu pada bantuan, perhatian, dan sumber daya yang diterima individu dari teman-temannya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial penting bagi remaja guna untuk memperoleh informasi mengenai tren sosial, mencari pekerjaan, dan mengembangkan keterampilan. Remaja lebih menghargai hubungan interpersonal dan dukungan sosial dari teman dalam mengejar pilihan hubungan dan karir yang beragam. Lebih lanjut, penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima dari teman memiliki efek yang sama terhadap efikasi relasional dan sosial serta kebahagiaan seperti halnya dukungan sosial yang diterima dari komunitas online. Secara keseluruhan, artikel tersebut menggarisbawahi pentingnya dukungan teman dalam kesejahteraan, hubungan, dan pilihan karir remaja.

### **2.3. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Tergabung Dalam Organisasi**

Dukungan sosial adalah kondisi dimana seseorang mendapatkan jenis bantuan, perhatian, dan interaksi sosial yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain dalam berbagai situasi (Edward P & Timothy W, 2010, hlm 86). Dukungan sosial dapat bersifat emosional, instrumental, atau informasional. Seorang individu khususnya mahasiswa tentunya membutuhkan dukungan sosial, sehingga mereka akan berusaha mencari sumber dukungan sosial dalam kehidupannya. Seorang mahasiswa tentunya ingin mendapatkan dukungan sosial dari kelompok tertentu atau orang terdekatnya dalam rangka untuk membantu mereka dalam menangani dan mengendalikan tekanan emosional mereka akibat adanya tekanan dari eksternal. Oleh karena itu akibat adanya tekanan dari luar baik berupa dari dunia perkuliahan atau kehidupan sehari-hari mahasiswa, maka mereka akan mencari sumber-sumber dukungan sosial untuk mendukung kehidupan sosial mereka dan mengurangi dampak akibat stres.

Pada saat mahasiswa bergabung dalam organisasi atau perkumpulan sosial dalam lingkungannya, tentunya mereka akan dikenai tanggung jawab dalam mengatur kelompok tersebut. Mahasiswa yang tergabung didalam organisasi atau kelompok tersebut tentunya ingin memiliki bantuan sosial dengan konsekuensi akan mendapatkan tanggung jawab tambahan yaitu untuk mengatur organisasi agar mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini tentunya bisa

menimbulkan tekanan baru terhadap mahasiswa yang diharuskan mampu beradaptasi dalam kelompok organisasi. Ditambah lagi mengenai budaya organisasi atau peraturan organisasi, yang dimana apabila budaya di dalam lingkungan organisasi tersebut positif maka tingkat stres akan mampu ditekan olehnya, begitu pula sebaliknya apabila budaya di lingkungan organisasi tersebut negatif maka akan meningkatkan stres pada mahasiswa yang mengikutinya (Ariati, 2017, hlm. 623-629).

Selanjutnya, adalah stres yang diartikan sebagai bentuk respon tubuh manusia terhadap tekanan, tuntutan dan perubahan dalam kehidupannya (Cohen et al., 1983, hlm. 385). Hal tersebut bisa berasal dari faktor seperti tekanan tanggung jawab pekerjaan, masalah interpersonal, atau ketidakpastian dalam hidup. Namun, untuk pengertian stres yang lebih umum, stres bisa dianggap sebagai reaksi tubuh terhadap situasi atau perubahan yang dianggap mengganggu keseimbangan fisik atau emosional individu. Hal ini dapat melibatkan respons fisik dan psikologis yang mencakup peningkatan detak jantung, pelepasan hormon stres, kecemasan, dan tekanan mental.

Keterhubungan antara *social support* dengan tingkat stress berada pada faktor yang mempengaruhi kedua variabel tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi meningkatnya stres pada individu adalah pengaruh dukungan sosial yang diterimanya, dimana individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi terdapat kecenderungan tidak mengabaikan tekanan atau stress yang dihadapinya karena mereka yakin akan mendapatkan pertolongan dari orang lain, dan sebaliknya dukungan sosial yang diterima individu tersebut rendah



maka akan memperburuk kondisi stress yang dihadapinya (Sarafino et al., 2015, hlm. 109).

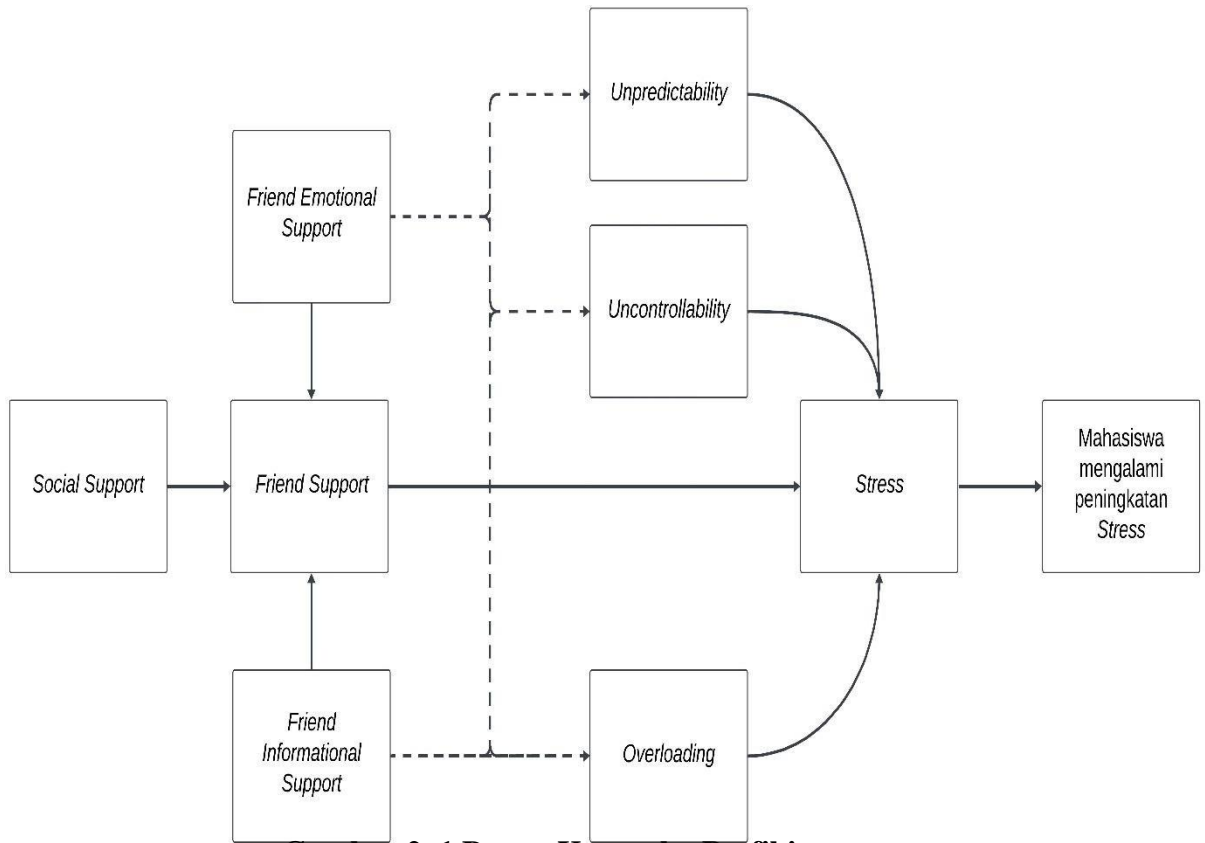
Berdasarkan uraian di atas dukungan sosial atau *social support* memiliki pengaruh terhadap tingkat stress. Keterhubungan tersebut berada pada faktor eksternal individu yang meliputi lingkungan, hubungan interpersonal, serta tekanan pekerjaan. *Social support* atau dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif terhadap tingkat stress individu, sehingga ketika dukungan sosial yang diterima oleh individu tersebut tinggi maka akan meminimalisis tingkat stressnya begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima individu rendah maka tingkat stressnya akan semakin tinggi atau semakin buruk.

#### 2.4. Hipotesis

**H0:** Tidak terdapat pengaruh antara *social support* (X) terhadap tingkat stress mahasiswa (Y) yang tergabung dalam organisasi di perguruan tinggi.

**H1:** Diduga terdapat pengaruh antara *social support* (X) terhadap tingkat stress mahasiswa (Y).

## Frame Work



**Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis Penelitian**

Metode merupakan suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu. Sementara metodologi adalah suatu proses dalam mempelajari peraturan dalam metode tersebut. Jadi, metodologi merupakan suatu prosedur dan pembelajaran mendalam terhadap sebuah metode tertentu. Dengan demikian, metodologi penelitian adalah sebuah materi pengetahuan untuk mendapatkan pengertian yang lebih dalam mengenai sistematika atau langkah-langkah penelitian (Sugiyono, 2013).

Pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini merupakan suatu metode pendekatan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini termasuk kategori penelitian kuantitatif noneksperimental yang dimana rancangan kausal-komparatif yang membandingkan dua kelompok atau lebih. Bentuk penelitian noneksperimental lain adalah rancangan korelasional yang menggunakan korelasi statistik untuk mendeskripsikan dan mengukur derajat atau hubungan (relasi) antara dua atau lebih variabel atau rangkaian skor (Creswell, 2014). Rancangan ini nantinya akan diuraikan secara terperinci ke dalam relasi yang lebih kompleks melalui beberapa teknik permodelan persamaan struktural, pemodelan linier hierarkis, dan regresi logistik.

Hubungan sebab akibat antara variabel X dan Y menjadi kerangka penelitian kuantitatif yang ditunjukkan dengan asumsi-asumsi dan hipotesis

penelitian (Arikunto, 2013, Hal 270). Pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu *Social Support* sebagai variabel bebas (X) dan Tingkat Stress sebagai variabel terikat (Y). Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kedua variabel di atas, maka digunakan jenis penelitian korelasional (Azwar, 2011)

### **3.2. Identifikasi Variabel**

Variabel merupakan objek atau sesuatu yang menjadi pusat dari sebuah penelitian yang memiliki variasi tertentu (Arikunto, 2013, hal 161). Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu:

- a. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2013, Hal 39). Variabel bebas ialah variabel yang dalam hubungannya dengan variabel lain bertindak sebagai penyebab atau mempengaruhi variabel lainnya. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *Social Support*.
- b. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013, Hal 39). Variabel terikat memiliki yang keberadaannya dipenuhi oleh terhadap variabel bebas. Adapun dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Tingkat Stress Mahasiswa.

### **3.3. Definisi Operasional**

#### **3.3.1. *Social Support***

Menurut Kim definisi operasional Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bantuan, perawatan, dan sumber daya yang diterima individu dari jejaring sosial mereka, seperti keluarga, teman, dan

komunitas online, yang berkontribusi pada kesejahteraan, kebahagiaan, dan kemampuan mereka untuk menavigasi tantangan. Dalam penelitian ini dukungan sosial lebih diutamakan pada *Friend Social Support* dikarenakan subjek penelitiannya adalah para mahasiswa yang tergabung dan atau telah mengikuti organisasi public maupun lingkup mahasiswa. Dukungan sosial dapat mencakup dukungan emosional, dukungan informasi yang dapat diukur melalui langkah-langkah laporan diri dengan menilai dukungan yang dirasakan dari sumbernya (Kim & Kim, 2022).

### **3.3.2. Stress**

Definisi operasional dari stress adalah ketika terjadinya peristiwa kehidupan, sering disebut sebagai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Peristiwa kehidupan dapat mencakup hal-hal seperti kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, perceraian, penyakit, atau perubahan hidup yang signifikan. Definisi ini merujuk pada reaksi emosional atau psikologis individu terhadap stresor atau peristiwa kehidupan tersebut. Emosi tersebut bisa berupa perasaan cemas, ketegangan, kekhawatiran, atau tekanan psikologis lainnya. (Cohen et al., 1983).

## **3.4. Populasi dan Sample**

### **3.4.1. Populasi**

Menurut (Sugiyono, 2013) populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek, keduanya memiliki kualitas dan

karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan selanjutnya akan ditarik kesimpulan. Dalam sebuah penelitian sumber data atau populasi dengan karakteristik tertentu sangat diperlukan untuk dipelajari lebih lanjut sebagai kajian utama dari sebuah penelitian sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan secara akurat dari serangkaian proses penelitian tersebut (Tanzeh, 2009).

Penelitian ini tergabung dalam Riset Kolaborasi bersama AAICP dan Professor Uichol Kim - Inha University, South Korea dengan tema Leadership, Stress and Happiness in Student. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif dan sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang yang mengikuti organisasi di lingkungan internal kampus atau eksternal kampus. Indikator tergabung dalam organisasi dicantumkan karena di dunia perkuliahan mahasiswa mencari komunitas atau kelompok yang sesuai dengan keinginan mereka dengan harapan ingin menjalin relasi, mendapatkan pengalaman, menggali minat dan bakat, serta mencari dukungan sosial (Hendra, 2018).

Sedangkan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Kota Malang dipilih sebagai wilayah pengambilan populasi dikarenakan sejak zaman Hindia Belanda sampai saat ini, Malang kerap kali mendapat julukan sebagai kota pendidikan. Julukan tersebut muncul dikarenakan terdapat 80 lembaga universitas baik swasta ataupun negeri yang mana berdampak pada banyaknya

mahasiswa dari seluruh Indonesia yang merantau untuk menempuh pendidikan di Kota Malang (Permana, 2016). Oleh karena itu Kota Malang dipilih oleh peneliti sebagai populasi dari penelitian ini.

#### **3.4.2. Sampel**

Jika jumlah populasi sangat besar sehingga berdasarkan pertimbangan waktu, biaya, dan juga energi tidak semuanya mampu diambil oleh peneliti sebagai subjek penelitian, maka peneliti perlu mengambil sampel sebagai wakil dari populasi. Sampel yaitu bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi sehingga dianggap mampu mewakili populasi tersebut. Sampel yang diambil bisa menjadi tepat sasaran dan hasilnya dapat mewakili populasi jika penentuan karakteristik antara populasi dan sampel yang akan diambil sejenis, serta ketepatan dalam penentuan teknik sampling (Tanzeh, 2009).

Dalam penelitian ini, karakteristik sampel yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian yaitu 1) Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang, 2) Mengikuti Organisasi. Sedangkan teknik sampling yang akan dijadikan peneliti sebagai dasar pengambilan jumlah sampel yaitu menggunakan teknik simple random sampling yaitu teknik sampling yang dilakukan secara acak di dalam populasi sehingga subjek memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel asalkan memenuhi kedua kriteria tersebut (Sulistiawan et al., 2020).



### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala PSS (Perceived Stress Scale) yang dikembangkan oleh Cohen (1983) dan Skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Kim & Kim (2022). Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, pada skala PSS menggunakan 5 pilihan jawaban, sedangkan skala dukungan sosial menggunakan 7 pilihan jawaban.

**Tabel 3. 1 Blueprint Perceived Stress Scale**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>U</b>	<b>Total</b>
<i>Unpredictability</i>	Tidak mampu memperkirakan seluruh kejadian di dalam kehidupannya.	1,3	-	2
<i>Uncontrollability</i>	Tidak mampu mengontrol kejadian yang ada di dalam kehidupannya.	2,9	4,5,7,8	6
<i>Overloading</i>	Tidak mampu memegang kendali terhadap peristiwa yang dialaminya	6,10	-	2

**Tabel 3. 2 Blueprint Aspek Skala *Friend Emotional Support***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>U</b>	<b>Total</b>
<i>Friend Emotional Support</i>	Adanya sikap menghibur yang diberikan	14	-	1
	Sikap empati yang diberikan kepada sesama	4,9	-	2
	Sikap mendukung dan selalu ada	19,24	-	2

**Tabel 3. 3 Blueprint Aspek Skala *Friend Informational Support***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>U</b>	<b>Total</b>
<i>Friend Informational Support</i>	Saling berbagi informasi mengenai tren sosial dan peluang dalam dunia pekerjaan	15	-	1
	Berbagi informasi mengenai hobi dan <i>skill</i> yang diperlukan.	5,25	-	2

	Memberikan nasihat dan bantuan dalam pengembangan karir	10,20	-	2
--	---	-------	---	---

### 3.6. Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1. Validitas

Azwar (2015) mencirikan legitimasi sebagai kapasitas pendahuluan untuk mensurvei ketepatan suatu sifat yang akan diestimasi. Sebuah pendahuluan seharusnya valid Azwar (2015) mencirikan legitimasi sebagai kapasitas pendahuluan untuk mengevaluasi ketepatan kualitas yang akan diestimasi. Sebuah pendahuluan dianggap penting jika tes tersebut dapat mengukur pentingnya apa yang akan diestimasi secara tepat. Sebuah instrumen atau perangkat tes estimasi yang memiliki legitimasi tinggi kapasitas estimasi akan meningkatkan nilai kesalahan estimasi signifikan, menyiratkan bahwa setiap mata pelajaran pada tes tidak sepenuhnya berbeda dari nilai asli. Jika tes tersebut dapat mengukur signifikansi dari apa yang akan diestimasi secara tepat. Sebuah instrumen atau alat tes estimasi yang memiliki legitimasi tinggi kemampuan menaksir akan menaikkan nilai kesalahan estimasi yang tidak signifikan, menyiratkan bahwa setiap mata pelajaran pada tes tidak jauh berbeda dari nilai sebenarnya. Cara mengukur validitas dari setiap item adalah

dengan mengkorelasikan skor item dengan total item secara keseluruhan dari sebuah variabel pengukuran.

Validitas dinyatakan secara empirik oleh suatu koefisien yaitu koefisien validitas. Validitas dinyatakan oleh korelasi antara distribusi skor tes bersangkutan dengan distribusi skor suatu kriteria yang relevan dengan symbol  $r_{xy}$ .  $r_{xy}$  inilah yang digunakan untuk menyatakan tinggi rendahnya validitas suatu alat ukur (Azwar, 2015: 10). Koefisien validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* ( $r_{xy}$ ) Karl Person dengan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{(N\sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y))}{\sqrt{(n((\sum x^2 - (\sum x)^2 / n)(\sum y^2 - (\sum y)^2 / n))}}$$

Keterangan :  $r_{xy}$  = koefisien korelasi product moment

$\sum X$  = skor butir pertanyaan

$\sum Y$  = skor total

$\sum xy$  = jumlah perkalian butir (x) dan skor variabel (y)

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat skor butir (x)

$\sum y^2$  = jumlah kuadrat skor variabel (y)

$n$  = jumlah subjek

Sebuah item dapat dinyatakan sebagai item yang valid apabila memiliki nilai korelasi sebesar  $\geq 0,300$ . Sedangkan, jika nilai korelasi

dari item tersebut  $< 0,300$  maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Untuk mencari validitas item, peneliti menggunakan program SPSS 26 (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows.

Kriteria validitas data adalah data yang menunjukkan KMO (Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy)  $> 0,5$ . Tinggi rendahnya validitas dilihat dari FL (Factor Loading) dimana FL suatu item  $\geq 0,3$  maka item tersebut valid dan sebaliknya jika FL suatu item  $< 0,3$  maka item tidak valid.

Angka atau nilai yang diperoleh harus dibandingkan dengan standar nilai korelasi validitas dimana sebesar 0,3 (Sugiyono, 2013). Jika angka atau nilai korelasi yang diperoleh sama dengan atau lebih besar dari nilai standar, maka item atau pernyataan tersebut dinyatakan valid.

### **3.6.2. Reliabilitas**

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek atau subjek yang sama akan menghasilkan hasil atau data yang sama pula secara konsisten (Sugiyono, 2013).

Uji ketergantungan merupakan tahapan untuk mengukur suatu informasi yang berasal dari tanda suatu variabel atau berkembang. Suatu estimasi dapat dikatakan sebagai estimasi yang dapat diandalkan dengan asumsi informasi yang dibuat memiliki nilai ketergantungan yang tinggi, yang dimaksud dengan peningkatan derajat kualitas yang tidak tergoyahkan adalah informasi yang

menunjukkan tingkat konsistensi dalam suatu rentang (Sugiyono, 2013).

Dalam pengujian reliabilitas, peneliti menggunakan SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows yang dilihat dari alpha cronbach dengan ketentuan apabila alpha cronbach (dalam nilai 0 – 1,000) mendekati angka 1, maka reliabilitasnya tinggi. Sedangkan jika alpha cronbach mendekati 0, maka reliabilitasnya rendah. Uji reliabilitas dapat dilihat dari koefisien nilai alpha cronbach. Untuk mengartikan nilai alpha cronbach dari koefisien reliabilitas bisa menggunakan kategori seperti di bawah ini (Sugiyono, 2013).

**Tabel 3. 4 Koefisien dan Kategori Penilaian Reliabilitas**

<b>KOEFISIEN</b>	<b>KETERANGAN</b>
> 0.90	Sangat reliabel
0.70 – 0.90	Reliabel
0.40 – 0.70	Cukup reliabel
0.20 – 0.40	Kurang Reliabel
< 0.20	Tidak Reliabel

### **3.6.3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai. Hal ini berarti bahwa hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam uji coba ini dianggap dapat menunjukkan setiap indikator penelitian. Dengan menggunakan uji coba ini, peneliti tidak perlu menghabiskan waktu, tenaga, atau biaya untuk melakukannya (Hadi, 2000).

Uji coba dilakukan kepada 200 responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria validitas data adalah data yang menunjukkan KMO (Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy) > 0,5. Tinggi rendahnya validitas dilihat dari FL (Factor Loading) dimana FL suatu item > 0,3 maka item tersebut valid dan sebaliknya jika FL suatu item < 0,3 maka item tidak valid. Hasil dari uji validitas alat ukur stress yaitu PSS (*Perceived Stress Scale*) dan skala dukungan sosial dengan bantuan SPSS ver. 26 for windows yang kemudian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Stress***

<b>No Item</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
1	0.759	0.000	Valid
2	0.737	0.000	Valid
3	0.738	0.000	Valid
4	0.118	0.000	Tidak Valid
5	0.087	0.000	Tidak Valid
6	0.721	0.000	Valid
7	0.057	0.000	Tidak Valid
8	0.107	0.000	Tidak Valid
9	0.717	0.000	Valid
10	0.712	0.000	Valid

Berdasarkan hasil analisis validitas diatas diketahui aitem nomor 4,5,7, dan 8 memiliki nilai dibawah 0.5 sehingga aitem tersebut tidak valid dan harus di gugurkan.

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Friend Emotional Support**

<b>No Item</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
4	.699	0.000	Valid
9	.703	0.000	Valid
14	.705	0.000	Valid
29	.703	0.000	Valid
24	.778	0.000	Valid

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Friend Informational Support**

<b>No Item</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
5	.597	0.000	Valid
10	.681	0.000	Valid
15	.687	0.000	Valid
20	.628	0.000	Valid
25	.582	0.000	Valid

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS Ver. 26 diperoleh nilai sebagai berikut

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Social Support**

<b>Skala</b>	<b>Koefisien</b>	<b>Keterangan</b>
Stress	.868	Reliabel
Friend Emotional	.880	Reliabel
Friend Informational	.834	Reliabel

Hasil uji coba terpakai pada skala pengukuran stress (PSS) dan Friend Emotional serta Friend Informational diperoleh keterangan reliabel sehingga layak digunakan untuk menguji tingkat stress dan dukungan sosial yang diperoleh dari teman.



### 3.7. Metode Analisis

#### 3.7.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif menurut Samsu (2017) dilakukan untuk menggambarkan atau memberikan gambaran dari setiap informasi yang didapat dari setiap variabel pemeriksaan.

##### a. Rata-rata (*mean*)

Ditentukan berdasarkan jumlah semua faktor informasi X yang dibagi oleh jumlah uji eksplorasi (N), khususnya dengan persamaan:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = *Mean*,

$\sum x$  = Jumlah skor variabel

N = Jumlah sampel dalam penelitian

##### b. Mencari Standart Deviasi

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum x^2 - (\sum x)^2}}{N - 1}$$

Keterangan:

$\sigma$  = Standar Deviasi

X = Skor x

N = Jumlah Responden

##### c. Mencari Kategorisasi

**Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi**

Rendah	$X < M - SD$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
Tinggi	$X \geq M + SD$

### 3.7.2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dipakai sebagai cara untuk menguji model regresi yang akan dipakai dalam penelitian layak untuk digunakan sebagai alat penduga. Pada analisis data kali ini, uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi dengan normal atau dan uji linearitas untuk mengetahui dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

#### A. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan terdistribusi secara normal atau tidak untuk dapat dilakukan uji parametric. Data yang tidak terdistribusi normal maka tidak dapat dilakukan uji parametric sehingga harus digunakan uji non parametric (Sugiono, 2008). Tujuan dari uji normalitas adalah membuktikan bahwa sampel yang digunakan di dalam penelitian dapat mewakili populasi dan digeneralisasikan pada populasi tersebut (Widhiarso, 2012)

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan dasar asumsi pengambilan

keputusan Asymtotic Significance atau bisa disebut berdasarkan probabilitas sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai probabilitas  $>0,05$  maka distribusi data dinyatakan normal.
- 2) Apabila nilai probabilitas  $<0,05$  maka distribusi data dinyatakan tidak normal.

Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 10 Tabel Uji Normalitas**

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>
Friend Social Support	0,200
Stress	0,200

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov dari variabel friend social support dan stress sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $>0,05$  hal ini dapat disimpulkan bahwa distribusi data dari variabel friend social support dan stress adalah normal.

## **B. Uji Linearitas**

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan di dalam penelitian untuk mengetahui linear atau tidaknya suatu distribusi data dalam penelitian. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui antara variabel independent dan variabel dependent memiliki hubungan yang signifikan atau tidak (Rahmandar & Viandari, 2015). Dua variabel dapat disebut memiliki hubungan

yang linier jika nilai signifikansi pada linearitas  $<0,05$ . Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 26.0 for windows, dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. 11 Tabel Uji Linearitas**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * Friend support	Between Groups	(Combined)	1235,422	37	33,390	1,722	0,012
		Linearity	108,939	1	108,939	5,617	0,019
		Deviation from Linearity	1126,483	36	31,291	1,613	0,025
Within Groups			2947,820	152	19,394		
Total			4183,242	189			

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, hasil uji menunjukkan bahwa nilai sig. Linearity sebesar  $0,019 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel friend support dengan stress.

### 3.7.3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis diuji dengan menggunakan uji korelas product moment. Analisis korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan dua variabel. Korelasi ada antara dua variabel ketika satu variabel berubah, baik

dalam arah yang sama atau dalam arah yang berlawanan. Uji korelasi product moment dipilih karena data dari kedua variabel tersebut merupakan data interval. Analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS (Statistical Program for Social Science).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Prosedur Penelitian**

##### **4.1.1. Setting Penelitian**

Penelitian ini dibawah naungan tema besar riset kolaborasi dengan judul Leadership, Stress and Happiness in Student yang bekerjasama dengan AAICP dan Prof. Uichol Kim - Inha University, South Korea. Dalam prosesnya penelitian ini dilaksanakan secara online melalui Googleform terhadap mahasiswa yang menjalani pendidikan di Kota Malang. Subjek penelitian yang sesuai dengan kebutuhan dan syarat penelitian. Seluruh mahasiswa yang menempuh pendidikan di Malang serta mengikuti organisasi publik atau di dalam lingkungan mahasiswa.

##### **4.1.2. Proses dan Waktu Pengambilan Data**

Pengambilan data dilaksanakan pada 20 November 2023 secara online menggunakan media Googleform yang disebarluaskan melalui aplikasi sosial media baik WhatsApp, Instagram, serta Telegram. Kuisisioner yang digunakan merupakan gabungan dari tiga topik besar dalam riset kolaborasi, dan peneliti menggunakan data yang ada di dalam instrument stress, dalam instrument tersebut di seleksi lagi dengan menyesuaikan syarat yang dibutuhkan di dalam penelitian ini. Setelah menyebarluaskan angket data yang diperoleh di dalam instrument tersebut adalah 277 responden. Selanjutnya pada tanggal 24 November

2023 dilakukan filtering data sesuai dengan kebutuhan dan model dari penelitian dan diperoleh 190 responden yang memenuhi syarat yaitu mengikuti organisasi publik atau di dalam lingkungan mahasiswa. Serta selanjutnya dilakukan olah data berupa uji validitas dan reliabilitas, perhitungan nilai total aitem pada tiap variabel, serta pengelompokan aitem sesuai dengan panduan.

## 4.2. Hasil Penelitian

### 4.2.1. Analisis Deskriptif

#### A. Variabel *Friend Social Support*

Berikut ini merupakan tabel serta hasil uji hipotesis dari variabel *Friend Social Support* serta penjelasan singkat mengenai variabel tersebut.

**Tabel 4. 1 Skor Hipotetik *Friend Social Support***

Min	Max	Mean	Std. Deviation
12	60	44	9.031

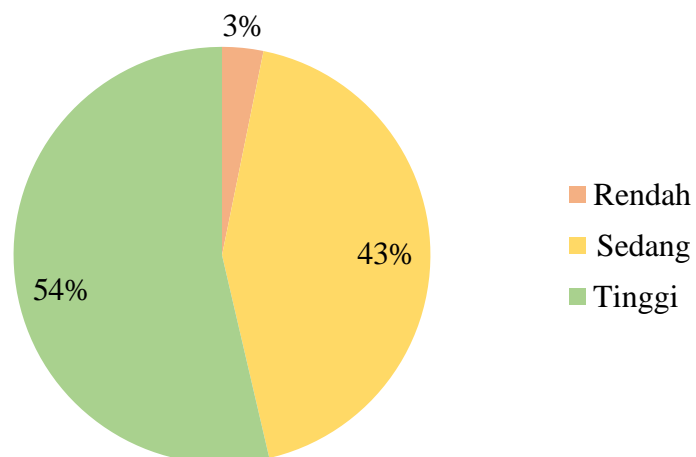
Skala *friend social support* terdiri dari lima aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-7. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 12 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 60 dengan rata – rata skor sebesar 44 serta standar deviasi sebesar 9.031.

Selanjutnya adalah kategorisasi data dari variabel *Friend Social Support*, serta gambaran presentase dari setiap kategorisasi

**Tabel 4. 2 Tabel Kategorisasi Friend Support**

NO	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1	$x < 28$	Rendah	6	3,2%
2	$28 \leq x < 44$	Sedang	82	43,2%
3	$44 \leq x$	Tinggi	102	53,7%
Jumlah			190	100%

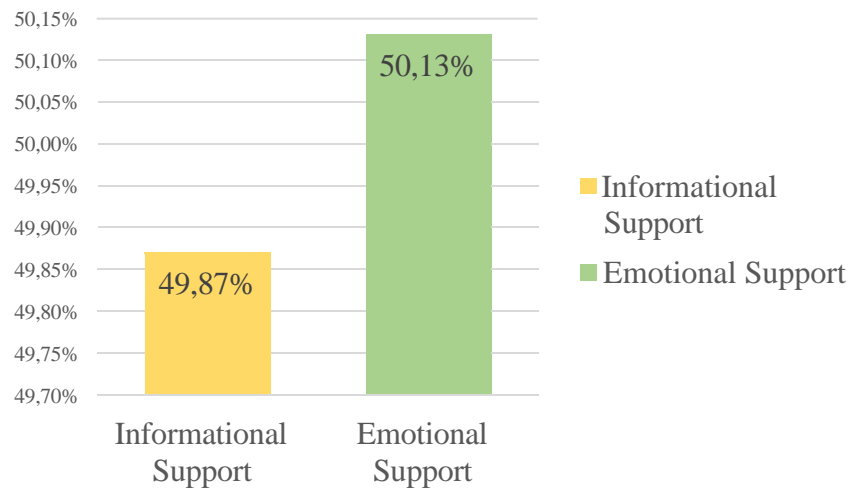
Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 6 responden dengan tingkat friend support yang rendah, 82 responden dengan tingkat friend support sedang, seta 102 dengan tingkat friend support tinggi. Secara keseluruhan, friend support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 53.7 %. Adapun diagram presentase friend support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 1 Kategorisasi Friend Support**



Sebelum beralih pada analisis aspek, berikut ini adalah presentase peran aspek – aspek dalam Friend Support:



**Gambar 4. 2 Presentase Peran Aspek Friend Support**

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa peran dukungan emosional yang diterima oleh mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi lebih berperan dalam menyumbang angka dukungan sosial dari teman. Dalam peran tersebut emotional support menyumbang sebesar 50,13% dan informational support menyumbang sebesar 49,87%. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah detail mengenai analisis deskriptif setiap aspek Friend Support.

#### **B. Analisis Data Aspek-Aspek *Friend Social Support***

Dari kedua aspek yang dimiliki oleh friend social support, aspek yang memiliki nilai korelasi tertinggi dengan friend social support adalah Friend Emotional sebesar (.956) sedangkan Friend Informational sebesar (.950).

**a. Aspek *Friend Emotional Support***

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek friend emotional support.

**Tabel 4. 3 Skor Hipotetik Friend Emotional Support**

Min	Max	Mean	Std. Deviation
6	30	22.05	4.885

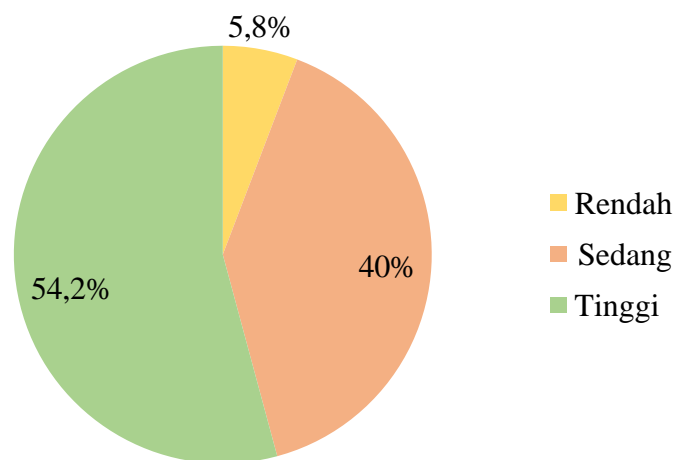
Aspek Friend emotional support terdiri dari lima aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-7. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 6 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 30 dengan rata – rata skor sebesar 22.05 serta standar deviasi sebesar 4.885.

Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph seelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategori sari dari aspek friend emotional support.

**Tabel 4. 4 Tabel Kategorisasi Friend Emotional Support**

NO	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1	$x < 14$	Rendah	11	5,8%
2	$14 \leq x < 22$	Sedang	76	40%
3	$22 \leq x$	Tinggi	103	54,2%
Jumlah			190	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 11 responden dengan tingkat friend emotional support yang rendah, 76 responden dengan tingkat friend emotional support sedang, seta 103 dengan tingkat friend emotional support tinggi. Secara keseluruhan, friend emotional support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 54,2 %. Adapun diagram presentase friend emotional support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 3 Kategorisasi Friend Emotional Support**

**b. Aspek *Friend Informational Support***

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek friend informational support.

**Tabel 4. 5 Skor Hipotetik Friend Informational Support**

Min	Max	Mean	Std. Deviation
6	30	21.94	4.587

Aspek Friend informational support terdiri dari lima aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-7. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 6 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 30 dengan rata – rata skor sebesar 21.94 serta standar deviasi sebesar 4.587.

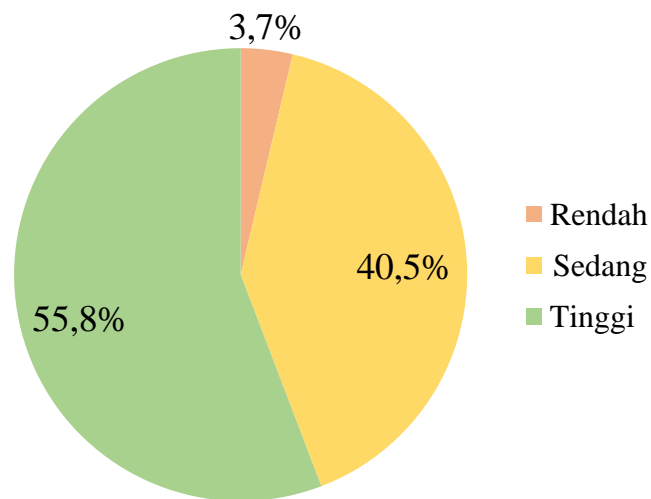
Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph sebelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategorisasi dari aspek friend informational support.

**Tabel 4. 6 Tabel Kategorisasi *Friend Informational Support***

NO	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1	$x < 14$	Rendah	7	3,7%
2	$14 \leq x < 22$	Sedang	77	40,5%
3	$22 \leq x$	Tinggi	106	55,8%
Jumlah			190	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 7 responden dengan tingkat friend informational support yang rendah, 77 responden dengan tingkat friend informational

support sedang, seta 106 dengan tingkat friend informational support tinggi. Secara keseluruhan, friend informational support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 55,8 %. Adapun diagram presentase friend informational support pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 4 Kategorisasi Friend Informational Support**

### C. Variabel *Stress*

Berikut ini merupakan tabel serta hasil uji hipotesis dari variabel Friend Social Support serta penjelasan singkat mengenai variabel tersebut.

**Tabel 4. 7 Skor Hipotetik Skala Stress**

Min	Max	Mean	Std. Deviation
9	30	20,53	4,704

Skala Stress atau Perceived Stress Scale terdiri dari enam aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-5. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 9 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 30 dengan rata – rata skor sebesar 20,53 serta standar deviasi sebesar 4,704.

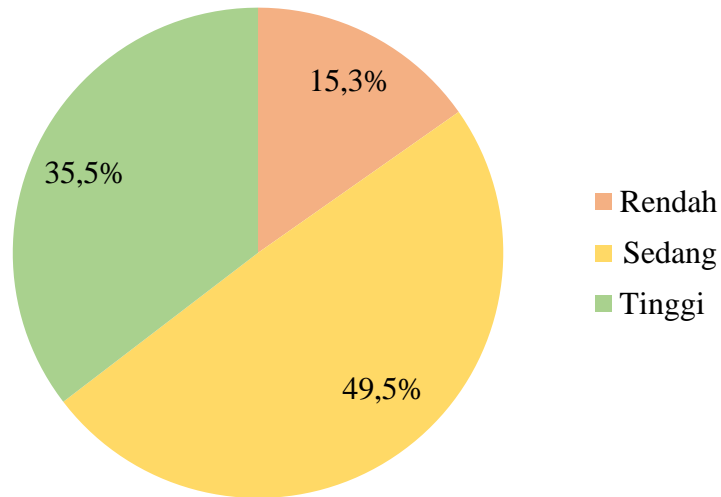
Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph seelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategorisasi dari variabel stress.

**Tabel 4. 8 Tabel Kategorisasi Skala Stress**

<b>NO</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
1	$x < 16$	Rendah	29	15,3%
2	$16 \leq x < 23$	Sedang	94	49,5%
3	$23 \leq x$	Tinggi	67	35,5%
Jumlah			190	100%

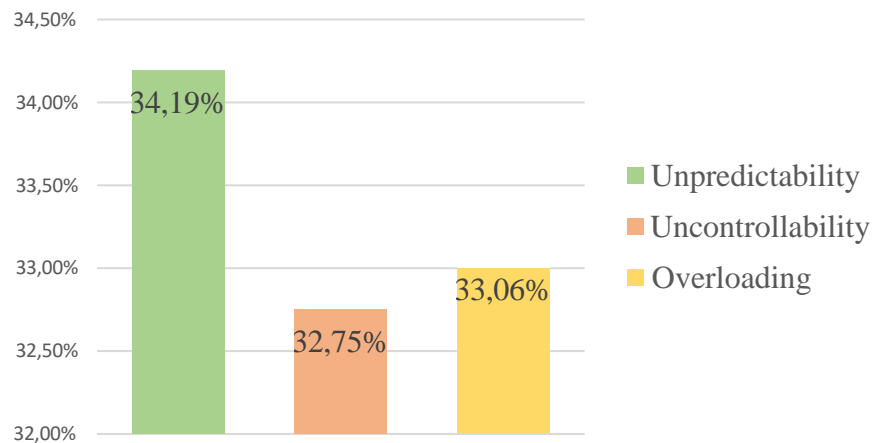
Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 29 responden dengan tingkat stress yang rendah, 94 responden dengan tingkat stress sedang, serta 67 dengan tingkat stress tinggi. Secara keseluruhan, stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 49,5 %. Adapun diagram presentase stress pada

mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 5 Kategorisasi Tingkat Stress**

Sebelum beralih pada analisis aspek, berikut ini adalah presentase peran aspek – aspek dalam variabel Stress:



**Gambar 4. 6 Presentase Peran Aspek di Dalam Variabel Stres**

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa peran Unpredictability (tidak mampu memprediksi) 34,19%, dan

selanjutnya disusul oleh aspek *Overloading* (beban terlalu berat) 33,06%, serta *Uncontrollability* (tidak mampu mengendalikan) 32,75%. Hal ini menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam memprediksi kondisi yang akan dialami oleh mahasiswa menjadi penyumbang angka paling tinggi, serta disusul oleh kondisi tanggung jawab atau tekanan yang terlampau berat, dan yang terakhir dengan kondisi yang tidak mampu dikendalikan menyumbang angka paling rendah dalam variabel stress. Untuk lebih jelasnya berikut ini terdapat hasil analisis deskriptif mengenai variabel stress.

#### **D. Analisis Data Aspek-Aspek Skala *Stress***

Dari ketiga aspek yang dimiliki oleh skala stress, aspek yang memiliki nilai korelasi tertinggi dengan skala stress adalah *Unpredictability* (.905), *Uncontrollability* (.894), *Overloading* (.871)

##### **1. Aspek *Unpredictability***

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek *Unpredictability*.

**Tabel 4. 9 Skor Hipotetik *Unpredictability***

Min	Max	Mean	Std. Deviation
2	10	7.021	1.802

Aspek *Unpredictability* terdiri dari dua aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-5. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan



sebesar 2 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 10 dengan rata – rata skor sebesar 7.021 serta standar deviasi sebesar 1.802.

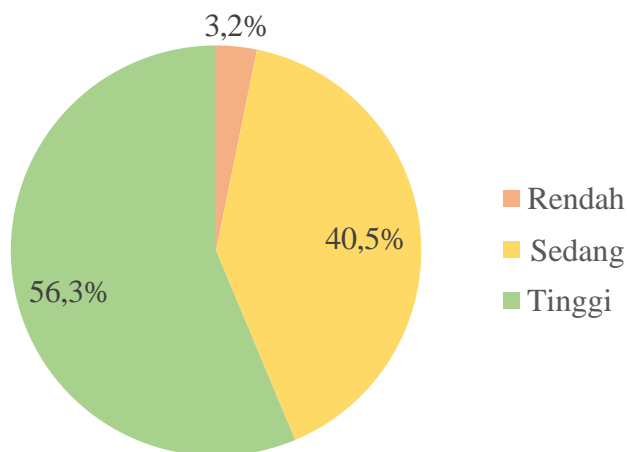
Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph seelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategori sari dari aspek Unpredictability.

**Tabel 4. 10 Tabel Kategorisasi Aspek Unpredictability**

NO	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1	$x < 5$	Rendah	6	3,2%
2	$5 \leq x < 7$	Sedang	77	40,5%
3	$7 \leq x$	Tinggi	107	56,3%
Jumlah			190	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 6 responden mendapat nilai Unpredictability yang rendah, 77 responden mendapat nilai Unpredictability sedang, serta 107 mendapat nilai Unpredictability tinggi. Secara keseluruhan, kondisi yang tidak mampu diprediksi (Unpredictability) sebagai aspek skala stress, pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 56,3 %. Adapun diagram presentase aspek Unpredictability pada mahasiswa

yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 7 Kategorisasi Aspek Unpredictability**

## 2. Aspek Uncontrollability

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek Uncontrollability.

**Tabel 4. 11 Skor Hipotetik *Uncontrollability***

Min	Max	Mean	Std. Deviation
3	10	6.726	1.748

Aspek Uncontrollability terdiri dari dua aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-5. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 3 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 10 dengan rata – rata skor sebesar 6.726 serta standar deviasi sebesar 1.748.

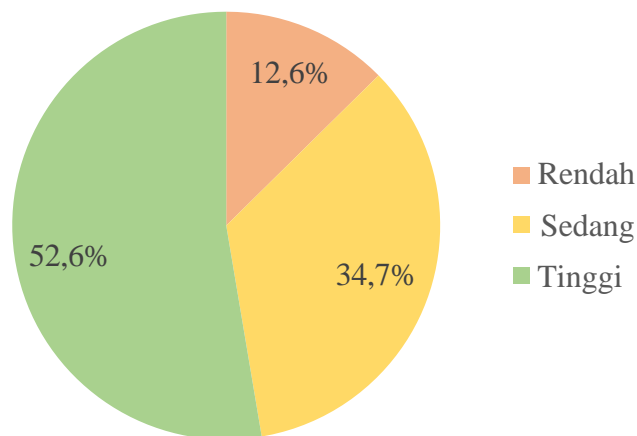
Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph sebelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategorisasi dari aspek Uncontrollability.

**Tabel 4. 12 Tabel Kategorisasi Aspek Uncontrollability**

<b>NO</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
1	$x < 5$	Rendah	24	12,6%
2	$5 \leq x < 7$	Sedang	66	34,7%
3	$7 \leq x$	Tinggi	100	52,6%
<b>Jumlah</b>			<b>190</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 24 responden mendapat nilai Uncontrollability yang rendah, 66 responden mendapat nilai Uncontrollability sedang, serta 100 mendapat nilai Uncontrollability tinggi. Secara keseluruhan, kondisi yang tidak mampu dikuasai atau diluar kendali (Uncontrollability) sebagai aspek skala stress, pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 52,6 %. Adapun diagram presentase aspek Uncontrollability pada

mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 8 Kategorisasi Aspek Uncontrollability**

### 3. Aspek Overloading

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek overloading.

**Tabel 4. 13 Skor Hipotetik Overloading**

Min	Max	Mean	Std. Deviation
2	10	6.789	1.732

Aspek Overloading terdiri dari dua aitem valid dengan rentang rentang pilihan jawaban 1-5. Berdasarkan tabel skoring hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan sebesar 2 dan nilai tertinggi (maximum) adalah 10 dengan rata – rata skor sebesar 6.789 serta standar deviasi sebesar 1.732.

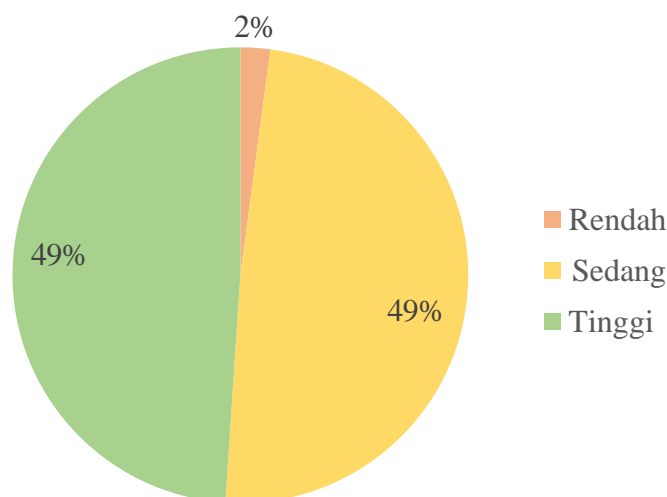
Setelah dijelaskan mengenai skor hipotetik pada paragraph sebelumnya, selanjutnya adalah deskripsi mengenai data kategori sari dari aspek overloading.

**Tabel 4. 14 Tabel Kategorisasi Aspek Overloading**

<b>NO</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
1	$x < 5$	Rendah	4	2,1%
2	$5 \leq x < 7$	Sedang	93	48,9%
3	$7 \leq x$	Tinggi	93	48,9%
<b>Jumlah</b>			<b>190</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 4 responden mendapat nilai Overloading yang rendah, 93 responden mendapat nilai Overloading sedang, serta 93 mendapat nilai Overloading tinggi. Secara keseluruhan, kondisi yang tidak mampu menahan tekanan yang berlebih (Overloading) sebagai aspek skala stress, pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang termasuk dalam kategori sedang dan tinggi dengan presentase sebesar 48,9%. Adapun

diagram presentase aspek Overloading pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Kota Malang adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 9 Kategorisasi Aspek *Overloading***

#### **4.2.2. Uji Korelasi**

Uji korelasi ini dilakukan untuk menganalisis besarnya tingkat korelasi atau hubungan antara variabel independent terhadap variabel dependent (Ridwan, 2009, Hal. 94). Oleh karena itu uji korelasi dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara friend support terhadap tingkat stress pada mahasiswa. Ketentuan untuk melihat dan mengambil keputusan hasil uji ini adalah ketika signifikansi atau nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan, dan begitu pula sebaliknya ketika nilai  $p > 0,05$  maka tidak terdapat korelasi maupun hubungan yang signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent. Dan selanjutnya untuk melihat kuat tidaknya hubungan tersebut ditentukan oleh koefisien pearson correlation, yaitu ketika nilai koefisien mendekati +/- 1,00 maka semakin kuat hubungan

antara variabel. Uji korelasi ini dilakukan dengan metode analysis statistic product moment menggunakan program SPSS ver.26 for windows, berikut ini adalah hasil uji korelasi tersebut:

**Tabel 4. 15 Tabel Uji Korelasi**

<b>Correlations</b>			
		Friend Support	Stress
Friend Support	<i>Pearson Correlation</i>	1	.161*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	190	190
Stress	<i>Pearson Correlation</i>	.161*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	190	190

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

Dalam menginterpretasikan koefisien korelasi untuk melihat dan menentukan kuat atau lemahnya pengaruh antar variabel maka dapat dilihat pada kriteria yang dikemukakan oleh Sarwono (2009) berikut ini:

**Tabel 4. 16 Tabel Nilai Koefisien**

<b>Nilai Koefisien</b>	<b>Keterangan</b>
0	Tidak ada korelasi
$0 < r \leq 0,25$	Korelasi Lemah
$0,25 < r \leq 0,50$	Korelasi Cukup atau Sedang
$0,50 < r \leq 0,75$	Korelasi Kuat
$0,75 < r \leq 0,99$	Korelasi Sangat Kuat
1	Korelasi Sempurna

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji korelasi antara friend support dengan tingkat stress sebesar 0,161. Hasil ini terdapat pada rentang nilai  $0 < r \leq 0,25$  yang berarti bahwa hubungan friend support terhadap tingkat stress mahasiswa adalah lemah.

### 4.2.3. Uji Hipotesis

#### A. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh antara friend support terhadap tingkat stress mahasiswa. Dasar pengambilan keputusan dari hasil uji regresi linear sederhana adalah ketika nilai signifikansi 0,05 maka dapat pengaruh antara friend support terhadap tingkat stress mahasiswa.

**Tabel 4. 17 Uji Linear Sederhana**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.838	1.684		10.000	.000
Friendsupport	.084	.037	.161	2.242	.026

a. Dependent Variable: Stress

Berdasarkan nilai konstanta (a) sebesar 16,838 dan nilai konformitas 0,084 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$



$$Y = 16,838 + 0,084x$$

Y = Tingkat stress mahasiswa

a = Friend Support

b = Bilangan konstanta regresi untuk  $x = 0$

(nilai y pada saat x nol)

x = Koefisien arah regresi yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan pada variabel jika bertambah atau berkurang satu unit

Persamaan diatas memiliki makna bahwa nilai 16,838 adalah nilai konsisten variabel friend support dan koefisien regresi bernilai 0,084. Hal ini menjelaskan bahwa 1% nilai friend support, maka nilai tingkat stress bertambah sebesar 0,084. Nilai dari koefisien regresi tersebut adalah positif sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa arah pengaruh X terhadap Y adalah positif. Pengambilan keputusan regresi dalam uji regresi sederhana dapat dilihat dari nilai signifikansi yaitu  $0,026 < 0,050$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel friend support berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi interaksi dukungan sosial dari teman di lingkungan organisasi maka mahasiswa akan mampu mengontrol tingkat stress yang dialaminya.

#### **B. Uji Koefisien Determinasi**

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui serta mengukur besarnya peran variabel bebas terhadap variabel terikat.  $R^2$  (Rsquare) atau koefisien determinasi digunakan untuk mengukur

seberapa besar tingkat sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika koefisien determinasi semakin bernilai mendekati satu maka dapat menunjukkan semakin besar variabel x dalam mempengaruhi variabel y, yaitu  $0 < R^2 < 1$ . Begitupun sebaliknya ketika nilai  $R^2$  semakin kecil dan mendekati angka nol ini artinya variabel x semakin kecil dalam mempengaruhi variabel y.

**Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinasi**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.161 <sup>a</sup>	.026	.021	4.65530

a. Predictors: (Constant), Friend Support

b. Dependent Variable: Stress

Tabel Model Summary diatas menjelaskan besaran nilai korelasi atau hubungan R yaitu sebesar 0,161. Berdasarkan output tersebut diperoleh koefisien determinasi atau  $R^2$  sebesar 0,026, ini artinya variabel friend support berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi sebesar 2,6 %. Sedangkan sisa presentase yang mempengaruhi variabel tingkat stress mahasiswa adalah sebesar 97,4%, nilai sisa dari presentase ini adalah faktor lain yang diluar dari persamaan regresi yang dilakukan pada penelitian ini. Karena di dalam faktor lain tersebut terdapat variabel lain yang tidak diikut sertakan pada penelitian ini. Pada dasarnya tingkat stress pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, baik dari teman atau orang tua.

Menurut Zulfiqar & Martha (2021, Hal 283) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa adalah faktor psikologis dan faktor biologis yang dialaminya. Dalam stressor psikologis mahasiswa aspek yang perlu diperhatikan adalah kognitif artinya kondisi stress pada mahasiswa mempengaruhi proses berfikir pada individu selain itu terdapat pada faktor emosi, individu yang mengalami stress umumnya terganggu pada kestabilan emosinya hal ini ditunjukkan pada perilaku yang mudah marah, cemas yang berlebihan pada suatu hal, merasa sedih, dan takut yang berlebihan. Aspek yang terakhir adalah tingkah laku sosial, hal ini penting karena kondisi stress dapat memicu perilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya menimbulkan mampu menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti perilaku agresif dan menurunnya kualitas hubungan sosial serta tidak adanya kemampuan dalam mengontrol perilaku terhadap lingkungan.

Faktor stressor biologis merupakan reaksi fisiologis yang diakibatkan oleh kondisi atau dalam hal ini adalah keadaan yang dapat mengancam atau berbahaya. Berdasarkan penelitian (Arsaningtias, 2019, Hal 8) menjelaskan dan menyebutkan bahwasanya faktor stressor biologis terhadap tingkat stress. Dalam hal ini faktor internal seperti kondisi fisik, perilaku, kecerdasan emosi, minat, kecerdasan intelektual, serta kecerdasan spiritual signifikan mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa.

### **4.3. Pembahasan**

#### **4.3.1. Tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi**

Kondisi stress menurut Richard S. Lazarus dan Susan Folkman merupakan suatu bentuk penilaian kognitif dari individu terhadap peristiwa atau stimulus yang dianggap sebagai suatu hal yang melebihi kemampuan individu sehingga mampu mengancam kesejahteraan dirinya. Model stress yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman adalah memperhatikan antara interaksi serta transaksi individu dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984, hlm 21). Berikutnya menurut pandangan Robert M. Sapolsky konsep dasar stress merupakan suatu kondisi individu harus menghadapi dan beradaptasi dengan suatu kondisi perubahan fisik atau psikologis. Konsep ini menitik beratkan pada respon stress pada individu yang melibatkan perubahan di dalam tubuh seperti hormon kortisol dan adrenalin (Sapolsky, 2004, hlm 65). Sedangkan menurut Taylor dan Brown stress adalah kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumberdaya individu yang menyebabkan gangguan psikologis. Konsep dasar Taylor dan Brown ini menjelaskan bahwa kondisi stress tidak selamanya menimbulkan dampak negatif, kondisi ini mampu meningkatkan kreativitas serta produktifitas individu di dalam melakukan pekerjaan jika dilakukan coping stress yang adaptif (Taylor & Brown, 1988, hlm 194-197). Kondisi stress menunjukkan bahwasanya peristiwa yang dianggap melampaui batas oleh individu dapat memicu gangguan psikologis apabila berada dalam kondisi yang

lama dan menggunakan coping maladaptif, padahal ketika individu mampu menguasai kondisi stress menggunakan coping adaptif maka akan tercipta kesejahteraan melalui pengalaman yang dilaluinya.

Pada penelitian ini terdapat temuan bahwasanya friend support berpengaruh positif terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis linier sederhana yaitu dengan nilai 0.0161 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,050. Yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh dari teman atau friend support maka tingkat stress semakin tinggi. Namun pada kenyataannya di dalam analisis deskriptif tingkat stress mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi didominasi oleh kategori sedang dengan frekuensi 94 dan presentase 49,5%. Hal ini memberikan fakta penelitian bahwa meskipun friend support berhubungan positif dengan tingkat stress namun tingkat stress yang dialami mahasiswa cenderung sedang atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Sheldon Cohen dan Thomas Ashby Wills, dalam penelitian tersebut terdapat temuan bahwasanya social support mampu memberikan efek buffer (menghambat/menahan) terhadap peristiwa stress yang dialami oleh individu (Cohen & Wills, 1985). Efek buffer ini menjelaskan memperkuat konsep yang dikemukakan oleh Taylor dan Brown, yaitu ketika individu mengalami stress tentunya akan memberikan dampak

meningkatnya produktifitas dalam melakukan pekerjaan dan menciptakan kesejahteraan, jika stress yang dialaminya ditangani dengan baik. Apabila individu tidak mengalami stress atau tidak adanya tekanan dalam dirinya atau luar dirinya maka individu tersebut tidak akan mengalami kinerja yang maksimal dan justru akan menurunkan semangat dalam melakukan pekerjaan. Stress yang berdampak positif inilah yang disebut dengan eustress (Lumban Gaol, 2016).

Pada penelitian ini juga terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang rendah yaitu sebanyak 29 orang dengan presentase 15,3%. Hal ini dipengaruhi dapat dipengaruhi oleh rendahnya friend support atau dukungan sosial yang rendah dengan rendahnya tingkat dukungan sosial ini maka stress yang diterima. Dalam konteks penelitian ini pada mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi, hal ini dapat mengganggu karena dengan rendahnya tingkat stress inilah dapat memicu menurunnya kinerja dalam melakukan aktifitas di dalam organisasi, tidak mampu berkembang dalam menemukan penyelesaian masalah serta tidak mampu melakukan pengembangan diri (Sosiady & Ermansyah, 2020, hlm 14). Selain itu terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi dengan jumlah 67 mahasiswa dan presentase 35,5%. Hal ini dapat memberikan dampak negatif ketika stress yang diterima melampaui batas, ini artinya ketika mahasiswa yang mendapatkan stress berlebih dapat menurunkan kinerjanya. Karena dengan tingginya stress yang dialami secara fisik mahasiswa tersebut

mengalami menurunnya energi, kepala pusing, serta perasaan tidak berdaya (Musabiq & Karimah, 2018, hlm 74).

Stress yang ditangani dengan benar atau dilakukannya coping stress secara adaptif mampu memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa yang melakukan pekerjaan di organisasi ataupun menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Pada intinya stress yang berlebihan ataupun rendahnya tingkat stress mampu memberikan dampak negatif pada kinerja mahasiswa dalam konteks lingkungan organisasi mahasiswa. Tingkat stress yang positif dianggap penting untuk motivasi, adaptasi, dan reaksi terhadap lingkungan. Namun, tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, serta bahaya serius bagi sebagian orang. (Nur & Mugi, 2021, hlm 20).

Pada bagian aspek pertama variabel stress yaitu unpredictability, aspek ini didominasi oleh kategori tinggi yaitu terdapat 107 mahasiswa dengan presentase 56,3%. Hal ini berarti bahwa aspek unpredictable atau ketidakmampuan untuk memprediksi kondisi di dalam kehidupan, serta perubahan hidup yang secara drastis juga merupakan penyumbang angka dalam meningkatnya stress pada mahasiswa. Ketika seseorang tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan atau tidak dapat mengendalikan situasi tertentu, perasaan cemas, tidak aman, dan stress dapat muncul. Transisi kehidupan, terutama yang besar, mampu menimbulkan stress karena memaksa orang untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. (Hutapea, 2014, hal 25).

Yang kedua adalah aspek uncontrollability, pada aspek ini didominasi oleh kategori tinggi pula dengan 100 orang mahasiswa dan presentase sebesar 52,6%. Hal ini membuktikan kebanyakan mahasiswa tidak mampu mengendalikan peristiwa di dalam kehidupannya yang bisa saja berubah secara mendadak, tidak mempunya mengontrol jobdesk yang diberikan di dalam organisasi, atau tidak mampu mengontrol tekanan datang dari eksternal dirinya. Ketika individu tidak mampu dan merasa tidak berdaya dalam menangani kondisi stress yang dialaminya hal itu dapat menyebabkan rasa ketidakberdayaan. Kurangnya kontrol yang dirasakan oleh individu juga dapat berkontribusi pada perasaan putus asa dan meningkatnya stress (Atziza, 2015, hal 317 - 320; L. Hakim & Ningrum, 2022, hal 3706 - 3707). Oleh karena itu ketidak mampuan mengontrol atau mengendalikan kondisi stress yang dihadapi berbahaya bagi kesehatan dan tingkat stress, dalam kondisi ini bantuan orang lain penting untuk dipertimbangkan untuk diterima, karena adanya perbedaan kemampuan individu dalam menghadapi masalah ini.

Aspek yang ketiga adalah overloading, pada aspek ini terdapat dua kategori dengan jumlah serta presentasinya sama yaitu kategori sedang dan tinggi, terdapat 93 orang mahasiswa dan presentasinya sebesar 48,9%. Pada aspek ini tergabungnya mahasiswa di dalam organisasi sangat menentukan bagaimana stress yang diterima oleh masing-masing individu, karena sama-sama menempuh jenjang perkuliahan serta mengikuti organisasi berikut dengan dinamikanya, hal



ini sangat mungkin terjadi kondisi meningkatnya stress. Namun pada kenyataannya terdapat mahasiswa yang merasakan tingkat stressnya berada di kategori sedang dan terdapat mahasiswa merasakan tingkat stressnya berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menjelaskan bahwa tidak semua beban atau tuntutan tugas dari organisasi ataupun dari perkuliahan akan meningkatkan stress mahasiswa secara signifikan, bisa saja tekanan yang diterima mahasiswa tersebut mejadikan pengalaman yang nyata untuk meningkatkan kesejahteraannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhana (2018) dengan judul “Stress Kerja : Penyebab, Dampak, dan Solusinya” yang menjelaskan bahwa dampak yang menguntungkan dari eustress dapat diharapkan dapat meningkatkan performa kerja anggota organisasi ataupun karyawan, apabila stress tersebut dikelola dengan baik dan benar sehingga tidak mengarah kepada distress yang memberikan dampak negatif.

#### **4.3.2. *Social support* yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi**

Konsep yang diberikan oleh House mengenai dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan emosional, informasi, serta praktikal ketika dibutuhkan oleh lingkungan sekitar. Menurut anggapan House, dukungan sosial itu adalah penting karena dengan adanya hal tersebut manusia mampu memberikan kontrol atas kesehatan mendasar pada dirinya (House et al., 1988, hal 540). Dukungan sosial mengacu pada sumber dukungan yang individu terima dari lingkungannya, terutama

pada kondisi yang menantang atau dibawah tekanan. Terlebih lagi Menurut Kim dan Kim (2022) pada generasi MZ atau generasi Z saat ini dukungan sosial yang berasal dari teman lebih penting dibandingkan dari orang tua mereka. Hal ini berhubungan langsung dengan perubahan kualitas hidup, perbedaan generasi, serta sumber kebahagiaan. Pada generasi Z dukungan sosial yang berasal dari teman memiliki peran penting dengan memberikannya informasi, pengetahuan, kemampuan atau skill yang sedang tren, sumber-sumber tersebut dapat mereka peroleh melalui komunitas online, perkumpulan teman yang memiliki minat yang sama.

Pada penelitian ini dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan yang berasal dari teman, hal ini terbukti dengan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan teman terhadap tingkat stress pada mahasiswa. Untuk mahasiswa yang tergabung di dalam lingkungan organisasi dukungan sosial yang diperoleh didominasi oleh kategori tinggi dengan frekuensi 102 orang mahasiswa dan presentase 53,7%. Pada usia mahasiswa dukungan dari orang tua bukan lah hal yang mempengaruhi tingkat stress, bagi mereka dukungan teman merupakan hal yang cukup penting dan dapat mempengaruhi tingkat stres, karena pada masa perkembangan tersebut mereka dalam satu generasi serta mereka dapat berbagi suatu informasi atau pengetahuan yang relevan dengan perkembangan pada zaman ini (Daulay, 2022, hal 24 - 26).

Mahasiswa yang tergabung di dalam penelitian ini mereka bergabung di dalam organisasi untuk mendapatkan pengalaman baru serta dukungan sosial yang berasal dari teman yang satu minat dan passion dengan mereka. Dengan adanya teman yang memiliki minat yang sama mereka juga akan mendapatkan informasi, pengetahuan, serta tren sosial yang sesuai dengan minat mereka. Terutama di dalam dunia organisasi, dimana organisasi ini adalah tempat untuk menampung beberapa manusia yang memiliki tujuan yang sama. Dengan bergabung di dalam organisasi mahasiswa mampu meningkatkan kesejahteraannya melalui pengalaman-pengalaman serta tantangan yang ada di dalam dunia organisasi. Hal ini sesuai dengan konsep stress yang dikemukakan oleh Taylor & Brown (1988) dimana ketika individu menghadapi kondisi yang baru bagi dirinya tentunya akan muncul dinamika-dinamika yang mengakibatkan meningkatnya stress, apabila stress tersebut dikelola dengan baik maka individu akan mendapatkan tambahan pengalaman, ilmu, serta ketahanan dalam menghadapi keadaan yang menekan dirinya. Oleh karena itu dengan mengikuti organisasi mahasiswa yang awalnya ingin mendapatkan dukungan sosial, mereka juga akan mendapatkan manfaat serta pengalaman yang luar biasa dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Friend support yang merupakan bagian dari social support tentunya juga memiliki aspek dalam variabelnya, berikut ini penjelasan bagaimana hasil aspek yang pertama dalam friend support yaitu adalah

friend emotional support. Pada penelitian ini terdapat temuan bahwa friend emotional support mendapatkan frekuensi yang tinggi dengan jumlah 103 orang mahasiswa dengan presentase 54,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mendapatkan dukungan emosional yang tinggi dari teman organisasinya. Kedekatan emosional dengan teman memberikan manfaat terhadap mahasiswa meliputi menunjang performa akademik, mampu membantu untuk menyelesaikan masalah, serta memberikan motivasi untuk terus berkembang. Dengan adanya manfaat tersebut mahasiswa tentunya akan sangat bisa berbagi Solusi untuk menghadapi masalah yang dialaminya sehingga mampu menekan dirinya untuk tidak mengalami stress yang berlebih dan memberikan semangat untuk menghadapi problematika dalam dunia organisasi (Shanti et al., 2021 hlm, 74 - 76).

Aspek yang selanjutnya adalah friend informational support, pada aspek ini sebanyak 106 orang mahasiswa kebanyakan menjawab bahwa mereka mendapatkan dukungan informasional dengan kategorisasi tinggi serta presentasinya sebesar 55,8%. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa dukungan informasional didapatkan secara maksimal pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Bentuk dukungan yang diberikan oleh teman adalah berupa informasi seputar hobi yang sedang tren, informasi mengenai lowongan pekerjaan, informasi mengenai pelatihan dan pengembangan diri, informasi mengenai cara-cara berorganisasi, dan lain sebagainya. Informasi yang diberikan oleh

sesama teman ini tentunya dapat memberikan efek pada mahasiswa untuk menggali potensi yang lebih dalam pada diri mereka. Seperti halnya yang disampaikan oleh Baria & Gomez (2022, hal 69-97) yaitu ketika dukungan sosial berperan positif dalam kegiatan belajar, maka mahasiswa akan lebih semangat menggali informasi dan pengembangan dirinya lebih dalam. Selain mendorong untuk menggali potensi diri pada mahasiswa dukungan informasional mampu membangkitkan motivasi pada diri mahasiswa untuk meneliti dan dapat memberikan referensi bagi peneliti dan pendidik untuk lebih mendalami bagaimana meningkatkan motivasi belajar di perguruan tinggi (Lin et al., 2023, hal 1471).

#### **4.3.3. Pengaruh *social support* terhadap *stress* mahasiswa**

Organisasi mahasiswa merupakan entitas yang memiliki peran penting dalam kehidupan kampus. Entitas ini menyediakan platform untuk pengembangan diri, kepemimpinan, pengabdian masyarakat, serta partisipasi dalam berbagai kegiatan. Narasi mengenai organisasi mahasiswa bisa memiliki keberagaman tergantung jenis organisasi, tujuan, serta perannya dalam lingkungan universitas. Setiap organisasi mahasiswa memiliki budaya dan nilai internal yang menunjukkan identitas atau ciri khas mereka dan apa yang mereka lakukan. Penjelasan tentang organisasi tersebut mungkin menunjukkan nilai-nilai tersebut dan bagaimana nilai-nilai tersebut tercermin dalam tindakan dan tindakan anggotanya. Dalam tipologi tentang organisasi mahasiswa, tentunya terdapat perilaku bagaimana menjadi anggota dapat membantu

seseorang berkembang secara pribadi dan profesional melalui jaringan dan pertemanan.

Dalam penelitian ini persyaratan untuk mengisi kuisisioner adalah mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi publik atau organisasi mahasiswa lainnya. Responden di dalam penelitian ini sebagian besar diisi oleh kalangan Gen Z yang lahir sekitar 1995 keatas (Cilliers, 2017, hal 188-198). Sebagaimana telah dilakukan analisis demografi pada penelitian ini, bahwasanya kuisisioner dominan diisi oleh mahasiswa dengan range usia mulai 18 tahun hingga 27 tahun. Pada usia tersebut tergolong pada Gen Z yang memiliki ciri khas berbeda dengan generasi pendahulunya, dikarenakan tumbuh di era teknologi yang cepat serta dinamika pertumbuhan sosial yang signifikan. Dalam buku "Raising Children in Digital Era" karya Elizabeth T Santosa terdapat tujuh sifat Gen Z antara lain memiliki ambisi yang besar untuk sukses, cinta akan kebebasan, ingin serba instan, percaya diri, menyukai akan hal-hal detail, narsistik, haus akan pengakuan, kemahiran dalam menggunakan teknologi informasi (Santosa, 2015).

Berdasarkan penjelasan mengenai tipologi generasi Z di atas menunjukkan bagaimana bentuk pengaruh social support memiliki pengaruh terhadap generasi Z saat ini. Berikut ini adalah dampak social support dalam bentuk friend support terhadap stress ini adalah ketika diberikan kepada mahasiswa terlihat menghasilkan efek buffer atau hambatan terhadap tingkat stress. Hal ini dibuktikan dengan hasil regresi

linear sederhana yang telah dilakukan di penelitian ini, yaitu menghasilkan signifikansi  $0,026 < 0,050$  dengan koefisien korelasi sebesar  $0,161^*$ . Dari hasil tersebut diperkuan dengan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, Dimana penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat friend support pada mahasiswa adalah tinggi dengan frekuensi sebesar 102 dan presentasinya adalah 53,7% sedangkan tingkat stress berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 94 dan presentasinya 49,5%. Hasil tersebut dapat menjelaskan hasil penelitian ini yaitu ketika social support yang diterima itu tinggi maka tingkat stress berada pada kategori sedang.

Berdasarkan pemaparan pengaruh friend support terhadap tingkat stress mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi deketahui bahwa terdapat pengaruh yang bersifat positif antara kedua variabel. Jika dikaitkan dengan sifat-sifat yang dimiliki oleh generasi Z, maka ketika dukungan sosial diberikan kepada mahasiswa yang bersangkutan, mahasiswa tersebut tentu saja ingin memenuhi ekspektasi para pendukungnya (teman yang memberikan dukungan) agar mendapatkan pengakuan dari para pendukungnya. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari dkk, yang di dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang bersifat negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stress mahasiswa (Lestari & Ruzain, 2023, hal 28-34). Selain penelitian tersebut terdapat juga hasil yang bertentangan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian yang

dilakukan oleh Theresia F Lim dan Sandi Kartasasmita, menurut mereka dukungan sosial yang didapatkan oleh teman mampu memprediksi dan menurunkan tingkat stress pada mahasiswa (Theresia F Lim & Sandi Kartasasmita, 2018). Dari penelitian terdahulu hanya menjelaskan dukungan sosial secara umum sehingga tidak diketahui dukungan apa secara khusus yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

Pada kondisi lingkungan yang dilakukan di dalam penelitian ini adalah ketika mahasiswa dihadapkan dengan lingkungan organisasi dengan berbagai macam dinamikanya mengakibatkan munculnya temuan baru. Yakni dengan adanya pengaruh hubungan yang positif antara friend support terhadap tingkat stress, artinya semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi juga tingkat stress yang dialami mahasiswa hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Sugiharto, yaitu terdapat temuan bahwasanya tingkat dukungan sosial yang tinggi mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap meningkatnya stress yang dialami mahasiswa (Saputri & Sugiharto, 2019). Hal ini sejalan dengan sifat-sifat yang dimiliki oleh generasi Z, karena semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman-temannya, maka generasi Z akan merespon dengan ingin dan harus dapat memenuhi harapan teman-teman yang mendukungnya sehingga muncullah tekanan yang mengakibatkan stress pada mahasiswa generasi Z tersebut (Agustina, 2018; Kronos, 2019; Pishchik & Spivachuk, 2020).



Berdasarkan sifat-sifat yang dimiliki oleh generasi Z memang lebih mengedepankan dukungan sosial yang berasal dari sesama rekan kerja. Hal ini membuktikan bahwasanya terdapat keunikan yang dimiliki oleh generasi Z. Beberapa mahasiswa generasi Z mungkin lebih menjadikan stress yang dialaminya sebagai motivasi untuk bekerja lebih produktif dan meraih prestasi yang tinggi dalam dunia perkuliahan atau dunia organisasi. Jika stress yang dialami mahasiswa tersebut tidak ditangani secara adaptif maka dapat memungkinkan stress yang dialami mengarah kepada gangguan psikis yang lebih parah dan merugikan (Amanvermez et al., 2022; Elamin et al., 2024; Liu et al., 2023). Selain itu dikarenakan keunikan potensinya, generasi Z perlu diberikan penanganan secara khusus oleh individu ataupun lingkungan sekitarnya. Karena dapat mempengaruhi orientasi mahasiswa generasi Z dalam menjangkau tugas kuliah atau tugas di dalam organisasi, yaitu ekspektasi yang tinggi akan masa depan dan mengedepankan untuk mendapatkan aktualisasi diri di lingkungan organisasi (Sakitri, 2021, hal 1-10). Dengan demikian hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress mahasiswa generasi Z perlu memiliki penanganan khusus agar kedepannya mahasiswa mampu bekerja secara optimal dengan segala keunikannya serta tidak mengalami stress yang terlampau berlebihan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis, hasil penelitian serta pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwasanya penelitian dengan judul “Pengaruh Social Support Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang mengikuti Organisasi di Tingkat Perguruan Tinggi” adalah sebagai berikut:

##### **5.1.1. Tingkat stress mahasiswa yang tergabung dalam organisasi**

Pada penelitian ini terdapat temuan bahwasanya *friend support* berpengaruh positif terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi. Yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh dari teman atau *friend support* maka tingkat *stress* semakin tinggi. Namun pada kenyataannya di dalam analisis deskriptif tingkat *stress* mahasiswa yang tergabung di dalam organisasi didominasi oleh kategori sedang dengan frekuensi 94 dan presentase 49,5%. Hal ini memberikan fakta penelitian bahwa meskipun *friend support* berhubungan positif dengan tingkat *stress* namun tingkat *stress* yang dialami mahasiswa cenderung sedang atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

##### **5.1.2. Social support yang diperoleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi**

Pada penelitian ini dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan yang berasal dari teman, hal ini terbukti dengan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan teman terhadap tingkat stress pada mahasiswa. Untuk mahasiswa yang tergabung di dalam lingkungan organisasi dukungan sosial yang diperoleh didominasi oleh kategori tinggi dengan frekuensi 102 orang mahasiswa dan presentase 53,7%. Pada usia mahasiswa dukungan dari orang tua bukan lah hal yang mempengaruhi tingkat stress, bagi mereka dukungan teman merupakan hal yang cukup penting dan dapat mempengaruhi tingkat stres, karena pada masa perkembangan tersebut mereka dalam satu generasi serta mereka dapat berbagi suatu informasi atau pengetahuan yang relevan dengan perkembangan pada zaman ini.

### **5.1.3. Pengaruh *social support* terhadap *stress* mahasiswa yang tergabung dalam organisasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan uji regresi, berikut ini adalah dampak social support dalam bentuk friend support terhadap stress. Pengaruh ini terlihat ketika dukungan sosial diberikan kepada mahasiswa sehingga menghasilkan efek buffer atau hambatan terhadap tingkat stress. Hal ini dibuktikan dengan hasil regresi linear sederhana yang telah dilakukan di penelitian ini, yaitu menghasilkan signifikansi  $0,026 < 0,050$  dengan koefisien korelasi sebesar  $0,161^*$ . Dari hasil tersebut diperkuat dengan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, Dimana penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat friend support pada

mahasiswa adalah tinggi dengan frekuensi sebesar 102 dan presentasinya adalah 53,7% sedangkan tingkat stress berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 94 dan presentasinya 49,5%. Hasil tersebut dapat menjelaskan hasil penelitian ini yaitu ketika social support yang diterima itu tinggi sehingga tingkat stress didominasi pada kategori sedang.

## **5.2. Saran**

### **5.2.1. Untuk Mahasiswa Aktifis Organisasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diketahui mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang berasal dari teman berada dalam kategori sedang. Hal ini tentunya dapat berpotensi pada tingkat stress yang berlebih dan tidak adanya stress pada mahasiswa tersebut. Partisipasi dalam organisasi mahasiswa tentunya dapat mejadi pengalaman yang menyenangkan bagi sebagian mahasiswa, namun terkadang juga memberikan efek stress atau tekanan yang cukup untuk menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Beberapa upaya ini dapat diterapkan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi agar dapat mengelola stress dengan optimal. Dalam berorganisasi tentunya pengaturan prioritas sangat dibutuhkan agar mampu menetapkan hak dan kewajiban yang diterima oleh mahasiswa sehingga mampu menunjang kesejahteraan pribadi di dalam organisasi, selain hal tersebut menjalin komunikasi serta mencari dukungan dari orang-orang

terdekat sehingga mampu memberikan bantuan baik secara fisik, emosional, ataupun bantuan praktis dalam menjalani kehidupan dalam dunia perkuliahan dan dunia organisasi. Dengan demikian mahasiswa yang bergerak dalam dunia organisasi perlu memperhatikan manajemen stress pada dirinya agar tujuan dalam berorganisasi serta kesejahteraan dalam organisasi tercapai tanpa adanya gangguan dari tingkat stress.

### **5.2.2. Untuk Lembaga Pendidikan atau Organisasi**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat temuan bahwa salah satu penyebab meningkatnya stress pada mahasiswa adalah tingginya social support yang diberikan kepada mahasiswa. Hal ini tentu saja bisa meningkatkan tekanan apabila stress yang diterima tidak di manajemen dengan baik maka menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Dengan adanya temuan ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam memanajemen atau melakukan coping yang adaptif ketika terdapat banyak tekanan yang diterima. Untuk meningkatkan keterampilan dalam manajemen stress, lembaga pendidikan atau organisasi bisa melakukan pelatihan dan pengembangan pada mahasiswa sehingga mampu menyeimbangkan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu pentingnya pelatihan dan pengembangan serta diiringi dengan dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa adalah untuk meminimalisis tingkat stress yang berlebihan atau kekurangan.

### **5.2.3. Untuk Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa social support dalam bentuk dukungan sosial yang berasal dari teman berkorelasi positif secara signifikan sebesar 2,6% terhadap tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini berarti bahwa masih terdapat 97,4% pengaruh dari variabel lain yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih menyeluruh dan mendalam mengenai variabel-variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stress mahasiswa. Selain mengenai variabel hal lain yang perlu digali lagi adalah mengenai subjek yang diambil di dalam penelitian ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengambil sampel dari mahasiswa yang tidak tergabung didalam organisasi. Sehingga diharapkan dapat menjadi pembanding serta memperluas jangkauan latar belakang penelitian dari dukungan sosial terhadap mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Agustina, I. (2018). Memahami Generasi Z Lebih Dekat. *Pbi.Uii.Ac.Id*, 1–18.  
<https://pbi.uui.ac.id/wp-content/uploads/2018/03/Presentasi-Materi-Generasi-Z-PBI-UUI-Vian-Ike.pdf>
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28(February), 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Budaya Organisasi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 623–629.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2016.15411>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Rineka Citra.
- Arsaningtias, R. P. (2019). ANALISIS FAKTOR STRESOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 YANG MELAKSANAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA. *Perpustakaan Universitas Airlangga, Dm*, 1–8.  
<https://repository.unair.ac.id/85200%0A>
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baria, K., & Gomez, D. (2022). Influence of social support to student learning and development. *International Journal of Research Studies in Education*, 11(2).  
<https://doi.org/10.5861/ijrse.2022.112>
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine*, 51(6),

843–857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)

- Broks, V. M. A., Stegers-Jager, K. M., van der Waal, J., van den Broek, W. W., & Woltman, A. M. (2022). Medical students' crisis-induced stress and the association with social support. *PLoS ONE*, *17*(12 December), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278577>
- Bryce, C. P., Bryce, C. P., & Pan American Health Organization. Emergency Preparedness and Disaster Relief Coordination Program. (2001). *Insights into the concept of stress*. 77.
- Cahyani, W., & Frianto, A. (2019). Peran Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja sebagai Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *7*(3), 868–876.
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, *22*(2), 123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Cilliers, E. J. (2017). The Challenge of Teaching Generation Z. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, *3*(1), 188–198. <https://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *The American Psychological Association*, *98*(2), 310–357. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Daulay, A. R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Riau. *Jurnal Pendidikan*, *1*(1), 1–12.



- Dewi, I. G. A. A. D. A., & Wibawa, I. M. A. (2016). Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Kantor Sekretariat Daerah Kota Denpasar. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 5(8), 4865–4891.
- Edward P, S., & Timothy W, S. (2010). *HEALTH PSYCHOLOGY: Biopsychosocial Interactions* (E. McKeever (ed.); 7th ed., Issue 1). Wiley. <https://libgen.is/book/index.php?md5=0D0D9C51C330BC045CFC4C23AE19BAEF>
- Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., & Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction , stress , and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25(October 2023), 101487. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101487>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F., & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(2 Febuary), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Hakim, L., & Ningrum, W. D. (2022). Fenomena Hopelessness Santri Pesantren Tahfidz Khairunnas Malang Menghadapi Ujian Tahfidz Akhir Semester. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 2022(September), 3705–3710.
- Hendra, F. (2018). Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Arab. *Arabiyat : Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 5(1), 103–120. <https://doi.org/10.15408/a.v5i1.7480>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1126/SCIENCE.3399889>
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1), 25–40. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.xxxx>
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>

- Kim, U., & Kim, J. (2022). Economic Development, Sociocultural Change and Quality of Life in Korea: Analysis of Three Generations Growing up in Colonial, Industrial and Digital Age. *Psychology and Developing Societies*, 34(2), 22–32. <https://doi.org/10.1177/09713336221115550>
- Kronos, I. (2019). Full Report : Generation Z in the Workplace. *Workforce Institute*, 1–32. <https://workforceinstitute.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Report-Generation-Z-in-the-Workplace.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING* (1st ed., Issue 1). Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, F. P., & Ruzain, R. B. (2023). Dukungan sosial teman sebaya berkorelasi terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. 14(1).
- Lestari, N. K. A., & Utama, I. W. M. (2017). Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan PT Pos Indonesia (PERSERO) Pusat Denpasar. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 6(12), 6357–6382. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/Manajemen/article/download/33198/21489>
- Lin, X., Hu, Y., Chen, C., & Zhu, Y. (2023). The Influence of Social Support on Higher Vocational Students' Learning Motivation: The Mediating Role of Belief in a Just World and the Moderating Role of Gender. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(April), 1471–1483. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402643>
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: A moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica*, 239(August), 104014. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mohune, P. B. (2018). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting di Bandar Udara International Sam

- Ratulangi Manado. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*, 1–8.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Permana, R. W. (2016). Sejarah Malang. Merdeka.Com. <https://m.merdeka.com/malang/kabar-malang/malang-sebagai-kotapendidikan-sejak-masa-hindia-belanda-160502n.html>
- Pishchik, V., & Spivachuk, Z. (2020). The uniqueness of values and personal traits of Generation Z students in the innovative educational space of the southern region of Russia. *E3S Web of Conferences*, 210(January 2020). <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021018035>
- Qian, J., Yang, F., Wang, B., Huang, C., & Song, B. (2019). When workplace ostracism leads to burnout: the roles of job self-determination and future time orientation. *International Journal of Human Resource Management*, 30(17), 2465–2481. <https://doi.org/10.1080/09585192.2017.1326395>
- Rahmadar, Y & Viandari, M. (2015). Uji Linearitas Model Pembelajaran Kooperatif tipe TTW (think-talk-write) Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. *E-Journal Jurnal Fisika dan Fisika*, 1(1), 1-3.

- Rizqi, N. D. F., & Ediati, A. (2020). Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester. *Jurnal Empati*, 8(Nomor 4), 71–76.
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(1), 16–33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S55–S57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Samsu, S. M. (2017). METODE PENELITIAN: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development). Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers :The Acclaimed Guide to Stress, Stress-related Diseases, and Coping. In *Holt Paperbacks* (Third Edit, Vol. 3). Holt Paperbacks.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 104–122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., & King, D. B. (2015). *Health Psychology, Canadian Edition* (1st ed.). Wiley; Canadian ed edition.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress Assessment and Development of a Primary Care of Psychology Service. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.

- Shanti, T. I., Janssens, J. M. A. M., & Setiadi, B. (2021). Friends' Support, Motivation to Learn, Emotional Adjustment, and Academic Performance among Indonesian First-year students. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 67. <https://doi.org/10.22146/jpsi.34060>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau ). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sudharto P. Hadi. 2000. Manusia dan Lingkungan. Semarang: Universitas Diponegoro
- Sugiyono .(2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistiawan, A., Sari, E. Y. D., & Situmorang, N. Z. (2020). Validitas dan Reliabilitas Komitmen Organisasi Menggunakan Confirmatory Analisis Faktor (CFA). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17, 134–144.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Tanzeh, A. (2009). Pengantar Metode Penelitian. Penerbit TERAS.
- Theresia F Lim, M. A., & Sandi Kartasasmita, D. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562.
- Thoits PA. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35(May), 53–79.
- University of Regina-counselling service. (1998). *Counselling Services Strategies & Skills for Academic Excellence*. 1–4.
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global

- cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab uji normalitas. Wahyu Widhiarso, 1-5.
- Wardhana, A. K. (2018). STRES KERJA: PENYEBAB, DAMPAK, DAN SOLUSINYA. In *PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507><http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005><https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- WHO. (2023, August 28). *www.who.int*. Retrieved October 10, 2023, from [www.who.int: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)
- Zhang, W., Peng, S., Fu, J., Xu, K., Wang, H., Jin, Y., Yang, T., & Cottrell, R. R. (2021). Urban Air Pollution and Mental Stress: A Nationwide Study of University Students in China. *Frontiers in Public Health*, 9(July), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.685431>
- Zulfiqar, A. M., & Martha, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(3), 56–61.

## LAMPIRAN

### 1. Lampiran 1 : Skala Penelitian

#### a. Skala Dukungan Sosial

NO	Pertanyaan	Jawaban					
		TSS	T	A	N	S	SS
1	Teman saya membuat saya merasa aman dan nyaman.						
2	Teman-teman saya mengenal dan memahami diri saya						
3	Teman-teman saya sangat baik dan ramah						
4	Teman-teman saya mendengarkan kekhawatiran saya						
5	Teman-teman saya menghibur diri saya saat saya dalam kesulitan						
6	Teman-teman saya bercerita tentang hobi dan tempat yang menarik untuk di kunjungi.						
7	Teman-teman saya memberikan nasihat yang berguna tentang tugas sekolah saya						
8	Teman-teman saya memberikan informasi yang berguna tentang peluang pekerjaan.						
9	Teman-teman saya membantu saya dalam pengembangan karir saya.						
10	Teman-teman saya menunjukkan bagaimana untuk						

	mengembangkan keterampilan sosial						
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

**b. Skala Stress (Perceived Stress Scale)**

NO	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	HTP	T	S	SS
1	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena suatu hal yang tidak terduga terjadi?					
2	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan?					
3	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan stress?					
4	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa percaya diri akan kemampuan untuk mengatasi masalah pribadi anda?					
5	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kehidupan anda berjalan sesuai keinginan anda?					



6	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak bisa melakukan hal-hal yang seharusnya anda lakukan?					
7	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda dapat mengontrol rasa kesal anda?					
8	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa dapat mengontrol segalanya?					
9	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena hal-hal terjadi diluar kendali anda?					
10	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan yang menumpuk dan membuat anda tidak bisa menanganinya?					

## 2. Lampiran 2 : Uji Validitas Alat Ukur

### a. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

		Correlations										
		SS 4	SS 5	SS 9	SS 10	SS 14	SS 15	SS 19	SS 20	SS 24	SS 25	FriendS support
SS4	Pearson Correlation	1	.654**	.625**	.657**	.627**	.578**	.551**	.515**	.618**	.594**	.828**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS5	Pears on Correl ation	.65 4**	1	.45 6**	.51 6**	.57 1**	.47 0**	.53 4**	.43 3**	.49 7**	.49 5**	.723**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS9	Pears on Correl ation	.62 5**	.45 6**	1	.66 1**	.53 0**	.47 1**	.57 8**	.50 8**	.58 9**	.54 8**	.781**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS10	Pears on Correl ation	.65 7**	.51 6**	.66 1**	1	.45 7**	.61 4**	.53 3**	.57 5**	.51 3**	.53 5**	.793**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS14	Pears on Correl ation	.62 7**	.57 1**	.53 0**	.45 7**	1	.60 9**	.57 3**	.43 7**	.65 2**	.54 7**	.771**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS15	Pears on Correl ation	.57 8**	.47 0**	.47 1**	.61 4**	.60 9**	1	.49 3**	.62 6**	.51 4**	.47 2**	.759**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000

	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS19	Pears on Correl ation	.55 1**	.53 4**	.57 8**	.53 3**	.57 3**	.49 3**	1	.58 6**	.66 6**	.40 2**	.774**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS20	Pears on Correl ation	.51 5**	.43 3**	.50 8**	.57 5**	.43 7**	.62 6**	.58 6**	1	.52 6**	.49 9**	.746**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS24	Pears on Correl ation	.61 8**	.49 7**	.58 9**	.51 3**	.65 2**	.51 4**	.66 6**	.52 6**	1	.56 4**	.793**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,0 00	0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
SS25	Pears on Correl ation	.59 4**	.49 5**	.54 8**	.53 5**	.54 7**	.47 2**	.40 2**	.49 9**	.56 4**	1	.733**
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00		0,000
	N	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	250
FriendS upport	Pears on Correl ation	.82 8**	.72 3**	.78 1**	.79 3**	.77 1**	.75 9**	.77 4**	.74 6**	.79 3**	.73 3**	1
	Sig. (2- tailed)	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	0,0 00	

	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).											

### b. Uji Validitas Skala Stress

Correlations												
		ST 1	ST 2	ST 3	ST 4	ST 5	ST6	ST7	ST8	ST9	ST 10	Stress
ST1	Pearson Correlation	1	.639**	.566**	-.011	-.132*	.533**	-.062	-.128*	.649**	.508**	.677**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,079	0,036	0,000	0,329	0,044	0,000	0,000	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST2	Pearson Correlation	.639**	1	.554**	-.012	-.040	.555**	-.099	-.013	.505**	.539**	.670**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,054	0,525	0,000	0,117	0,104	0,000	0,000	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST3	Pearson Correlation	.566**	.554**	1	-.094	-.139*	.516**	-.051	-.023	.512**	.630**	.672**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,137	0,028	0,000	0,425	0,715	0,000	0,000	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250

ST4	Pearson Correlation	-0,11	-0,12	-0,09	1	.546**	-0,02	.406**	.527**	-0,06	-0,03	.348**
	Sig. (2-tailed)	0,079	0,054	0,137		0,000	0,737	0,000	0,000	0,343	0,621	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST5	Pearson Correlation	-.132*	-0,04	-.139*	.546**	1	-0,04	.423**	.489**	-0,07	-0,02	.350**
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,525	0,028	0,000		0,521	0,000	0,000	0,267	0,733	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST6	Pearson Correlation	.533**	.555**	.516**	-0,02	-0,04	1	-.191**	-0,03	.438**	.574**	.645**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,737	0,521		0,002	0,628	0,000	0,000	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST7	Pearson Correlation	-0,06	-0,09	-0,05	.406**	.423**	-0,19	1	.516**	-0,02	-0,08	.311**
	Sig. (2-tailed)	0,329	0,117	0,425	0,000	0,000	0,002		0,000	0,664	0,193	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST8	Pearson Correlation	-.128*	-0,10	-0,02	.527**	.489**	-0,03	.516**	1	-.187**	-.147*	.315**
	Sig. (2-tailed)	0,044	0,104	0,715	0,000	0,000	0,628	0,000		0,003	0,020	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250

ST9	Pearson Correlation	.649**	.505**	.512**	-.0060	-.0071	.438**	-.0028	-.187**	1	.552**	.646**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,343	0,267	0,000	0,664	0,003		0,000	0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
ST10	Pearson Correlation	.508**	.539**	.630**	-.0031	-.0022	.574**	-.0083	-.147*	.552**	1	.682**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,621	0,733	0,000	0,193	0,020	0,000		0,000
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Stress	Pearson Correlation	.677**	.670**	.672**	.348**	.350**	.645**	.311**	.315**	.646**	.682**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)											
*.	Correlation is significant at the											

0.05 level (2- tailed) .													
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 3. Lampiran 3 : Uji Reliabilitas

#### a. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.728	10

#### b. Uji Reliabilitas Skala Stress (PSS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.881	6

### 4. Lampiran 4 : Uji Asumsi Klasik

#### a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		190
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.64296900
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.034
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.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.

**b. Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * Friend support	Between Groups	(Combined)	1235.422	37	33.390	1.722	.012
		Linearity	108.939	1	108.939	5.617	.019
		Deviation from Linearity	1126.483	36	31.291	1.613	.025
	Within Groups		2947.820	152	19.394		
	Total		4183.242	189			



## 5. Lampiran 5 : Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		Friendsupport	Stress
Friendsupport	Pearson Correlation	1	.161*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	190	190
Stress	Pearson Correlation	.161*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	190	190

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

### b. Hasil Uji regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.161 <sup>a</sup>	.026	.021	4.65530

a. Predictors: (Constant), Friendsupport

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	108.939	1	108.939	5.027	.026 <sup>b</sup>
	Residual	4074.303	188	21.672		
	Total	4183.242	189			

a. Dependent Variable: Stress  
b. Predictors: (Constant), Friendsupport

## 6. Lampiran 6 : Data Penelitian

**a. Data Skala Dukungan Sosial**

SS4	SS5	SS9	SS10	SS14	SS15	SS19	SS20	SS24	SS25	TOTAL
5	6	5	3	5	3	5	3	6	4	<b>82</b>
4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	<b>102</b>
4	4	1	6	2	2	4	1	2	6	<b>100</b>
6	6	2	4	3	3	5	5	6	4	<b>113</b>
5	6	5	4	6	4	6	5	6	5	<b>117</b>
4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	<b>101</b>
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>127</b>
4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>128</b>
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	<b>89</b>
5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	<b>105</b>
2	2	2	2	2	2	2	3	5	6	<b>51</b>
5	6	4	5	6	6	6	5	6	1	<b>119</b>
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	<b>113</b>
6	6	4	4	6	6	4	4	4	4	<b>110</b>
6	5	5	5	4	5	5	5	4	4	<b>107</b>
4	4	4	4	6	4	6	4	6	3	<b>109</b>
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>132</b>
6	6	5	6	6	4	6	6	6	6	<b>127</b>
4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	<b>110</b>
5	5	2	4	6	5	5	5	5	5	<b>114</b>
5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	<b>112</b>
4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	<b>75</b>
5	5	3	4	5	5	3	4	5	6	<b>105</b>
5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	<b>100</b>
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>89</b>
4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	<b>90</b>
5	6	3	4	5	4	5	4	5	5	<b>100</b>
6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	<b>128</b>
5	6	5	5	6	5	5	5	6	5	<b>121</b>
6	6	6	4	6	2	6	1	6	6	<b>101</b>
5	6	4	6	5	6	6	5	6	5	<b>111</b>
3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	<b>81</b>
2	3	6	6	3	3	3	3	2	3	<b>96</b>
2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>74</b>
4	4	2	4	3	3	5	3	4	5	<b>86</b>
3	5	2	1	5	1	5	4	5	4	<b>59</b>
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	<b>108</b>
5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	<b>111</b>
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	<b>102</b>
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>110</b>
5	4	5	5	6	6	6	6	5	6	<b>117</b>
5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	<b>111</b>

5	5	6	5	5	2	6	2	6	5	<b>88</b>
6	6	6	5	6	4	6	6	6	6	<b>126</b>
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>117</b>
5	5	5	5	6	6	6	4	6	6	<b>99</b>
5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	<b>109</b>
6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	<b>124</b>
4	5	4	4	5	5	4	4	6	5	<b>111</b>
5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	<b>124</b>
4	4	3	2	3	4	3	4	2	2	<b>62</b>
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	<b>114</b>
5	5	2	3	5	5	1	3	3	5	<b>83</b>
4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	<b>67</b>
4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	<b>112</b>
6	6	6	4	6	2	6	4	6	4	<b>111</b>
5	6	4	5	5	6	5	4	5	6	<b>119</b>
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>132</b>
4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	<b>96</b>
6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	<b>124</b>
4	5	3	4	4	3	2	3	3	4	<b>92</b>
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>114</b>
6	6	4	4	6	5	6	6	6	6	<b>116</b>
3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	<b>75</b>
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>86</b>
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>111</b>
5	5	4	4	5	5	6	5	5	5	<b>120</b>
3	5	3	5	4	4	5	4	4	3	<b>94</b>
5	6	4	6	6	6	5	5	6	5	<b>119</b>
2	3	3	4	5	5	2	4	2	3	<b>97</b>
3	5	2	3	5	4	4	4	4	4	<b>82</b>
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>107</b>
6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	<b>124</b>
4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	<b>108</b>
5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	<b>111</b>
3	4	3	4	4	5	4	3	3	3	<b>73</b>
4	4	2	2	4	4	2	3	3	3	<b>78</b>
6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	<b>116</b>
4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	<b>100</b>
4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	<b>83</b>
4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	<b>89</b>
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>132</b>
5	6	2	4	4	3	3	2	4	4	<b>90</b>
6	6	4	4	5	4	5	4	6	6	<b>103</b>
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	<b>105</b>
5	6	6	6	4	4	4	4	6	6	<b>116</b>
4	5	4	4	6	5	2	2	6	5	<b>99</b>

1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	25
5	4	4	4	4	4	3	3	4	1	100
4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	104
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	113
4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	84
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	83
3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	89
6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	124
6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	123
5	5	5	5	6	5	5	4	5	5	119
3	4	3	3	3	4	1	2	2	4	80
5	4	6	6	6	5	4	4	6	5	109
3	5	5	3	6	4	4	4	4	4	95
4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	93
5	4	4	3	4	4	3	3	4	2	100
3	4	4	3	4	3	4	3	5	3	92
4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	98
4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	93
4	3	2	3	6	3	2	2	4	6	98
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	108
5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	104
6	5	3	6	6	6	3	4	6	3	116
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	106
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	132
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	108
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
4	4	1	6	2	3	3	3	1	2	69
5	2	2	2	5	2	2	5	5	5	89
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	132
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	132
5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	93
6	6	2	5	3	5	4	4	4	4	93
4	5	5	5	4	5	3	3	3	5	107
4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	87
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	132
6	4	4	4	6	6	4	6	4	4	116
4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	87
6	6	4	6	6	6	1	1	3	6	102
6	6	5	5	6	4	5	5	6	5	122
5	5	4	5	5	4	4	5	6	5	104
4	3	4	5	4	5	5	4	3	5	88
4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	96
3	6	4	4	4	4	5	5	4	4	115
6	5	6	6	6	6	5	5	6	6	128

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110
4	4	4	6	5	5	3	5	5	5	102
4	5	3	4	4	4	3	3	4	3	80
3	4	2	4	2	2	1	2	2	1	59
4	5	3	4	3	3	3	4	3	4	99
6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	121
6	6	4	6	6	6	6	3	6	6	120
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
1	6	1	1	6	1	1	1	1	6	77
4	3	4	4	5	3	4	3	4	4	98
5	4	5	6	3	2	6	1	5	2	88
4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	97
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	91
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110
5	5	4	3	5	4	4	4	5	5	100
6	6	4	4	6	6	6	4	4	4	118
4	6	3	2	4	2	3	3	3	4	88
5	4	4	6	5	4	1	4	4	5	100
4	5	5	5	4	3	3	5	5	5	94
4	4	3	3	3	4	3	3	3	5	76
2	2	1	1	6	4	5	1	5	1	88
3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	91
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
4	3	4	5	3	2	3	4	4	4	88
4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	80
2	2	3	2	3	1	1	1	3	3	82
4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	95
6	6	4	6	6	6	4	4	6	6	116
5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	105
5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	122
5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	103
5	6	5	3	5	5	3	2	5	5	105
3	5	3	3	5	5	6	5	4	3	106
5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	99
4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	104
6	6	6	4	6	4	6	4	6	5	115
5	4	4	4	5	4	3	4	4	5	80
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	83
5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	101
5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	110
2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	71
3	5	1	4	4	4	5	5	4	4	105
4	6	4	4	4	4	4	4	3	3	85
3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	104
5	6	4	5	4	4	5	5	5	5	105

5	5	6	6	5	5	5	5	5	4	<b>112</b>
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	<b>102</b>
4	4	6	4	5	5	5	5	5	5	<b>109</b>
4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	<b>103</b>
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	<b>105</b>
4	5	3	4	4	4	3	3	4	3	<b>96</b>
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>132</b>
5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>121</b>
2	2	3	2	2	5	1	5	5	3	<b>76</b>
4	5	3	4	4	4	5	4	5	3	<b>98</b>
5	5	4	4	6	5	4	5	5	5	<b>119</b>
5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	<b>120</b>
5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	<b>99</b>

**b. Data Penelitian Skala Stress**

ST1	ST2	ST3	ST4	ST5	ST6	ST7	ST8	ST9	ST10	TOTAL
2	4	3	5	2	2	3	3	2	3	<b>29</b>
3	2	1	4	3	3	4	4	3	3	<b>30</b>
5	4	5	2	2	5	5	2	5	5	<b>40</b>
3	4	4	3	2	4	4	5	4	5	<b>38</b>
3	2	4	5	4	2	2	4	4	4	<b>34</b>
2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	<b>30</b>
3	1	3	4	4	3	5	4	2	3	<b>32</b>
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	<b>33</b>
2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	<b>30</b>
4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	<b>43</b>
4	3	2	4	4	3	4	5	1	2	<b>32</b>
3	2	3	4	4	2	4	4	1	2	<b>29</b>
3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	<b>33</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	<b>38</b>
3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	<b>31</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	<b>34</b>
4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	<b>33</b>
2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	<b>33</b>
4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	<b>35</b>
3	3	5	4	3	5	5	3	3	4	<b>38</b>
4	3	5	4	3	5	5	4	4	5	<b>42</b>
4	4	5	3	3	3	4	3	2	3	<b>34</b>
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	<b>32</b>
2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	<b>33</b>
3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	<b>28</b>

3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	39
4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	31
3	5	2	5	2	5	5	5	3	3	38
3	2	2	4	4	2	4	4	2	1	28
3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	27
5	5	5	4	3	3	3	3	5	5	41
2	4	4	3	2	4	3	2	4	4	32
3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	33
4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	32
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39
5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	44
2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	37
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31
4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	33
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
2	3	2	4	3	4	2	3	4	2	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	35
2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	29
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	33
4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	30
1	2	2	4	3	3	3	3	2	3	26
4	5	4	3	2	4	3	3	3	3	34
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	31
5	5	5	1	1	5	3	3	5	5	38
4	4	5	5	3	1	3	4	4	5	38
4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	48
3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	32
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	2	4	3	3	2	1	2	4	4	29
4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	46
4	2	4	4	4	4	2	5	4	2	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	30
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	33
4	5	5	3	2	4	3	2	4	5	37
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	33
5	5	4	4	3	4	3	3	5	4	40
4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	33
5	3	3	4	3	2	5	3	5	2	35
3	3	4	3	5	5	4	2	3	3	35
4	3	5	3	2	4	3	3	5	4	36
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	27
3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	31
5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	44
3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	34
2	3	5	4	3	4	2	3	4	3	33
5	4	5	4	2	3	4	3	5	3	38
4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	40
5	4	5	4	2	3	3	3	4	5	38
1	3	4	3	2	1	3	4	4	2	27
1	1	1	1	4	3	2	3	3	1	20
4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	37
4	4	4	3	2	4	3	3	5	5	37
3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	32
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31
2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	36
5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	46
2	1	1	5	5	2	3	4	2	1	26
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	34
5	4	3	3	4	5	5	3	4	4	40
2	1	4	5	4	2	4	3	2	4	31
2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	30
2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	31
2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	29
1	2	2	4	4	3	3	3	2	3	27
5	3	5	3	2	4	4	3	5	5	39
2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	27
4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	32
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	37
4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	36
4	3	5	3	4	4	4	5	3	5	40
1	1	5	5	5	1	3	3	3	3	30
3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	33
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
5	3	2	3	2	2	3	3	5	3	31
4	2	2	4	4	2	3	3	2	2	28
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50



4	4	5	4	5	2	3	2	3	3	<b>35</b>
4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	<b>37</b>
2	2	4	3	2	3	2	3	4	2	<b>27</b>
4	4	4	3	5	3	5	4	5	4	<b>41</b>
3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	<b>34</b>
5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	<b>45</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
2	3	3	3	2	5	5	3	2	4	<b>32</b>
3	3	5	5	1	3	5	5	3	5	<b>38</b>
3	2	3	4	4	2	4	4	2	2	<b>30</b>
2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	<b>28</b>
4	3	2	4	3	3	4	3	4	2	<b>32</b>
3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	<b>32</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
4	5	5	5	5	2	2	3	5	3	<b>39</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
3	3	5	4	3	5	2	2	3	3	<b>33</b>
3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	<b>30</b>
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>50</b>
3	3	5	5	4	2	4	4	2	3	<b>35</b>
2	1	4	5	5	3	5	5	2	2	<b>34</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	<b>31</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
2	5	1	5	1	1	5	5	2	1	<b>28</b>
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	<b>33</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	<b>41</b>
4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	<b>33</b>
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	<b>34</b>
3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	<b>37</b>
5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	<b>42</b>
2	4	2	5	4	2	5	3	1	3	<b>31</b>
2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	<b>26</b>
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	<b>34</b>
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	<b>38</b>
5	3	5	3	3	3	3	3	5	3	<b>36</b>
5	5	5	4	2	5	2	3	3	5	<b>39</b>
3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	<b>33</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	<b>30</b>
4	4	4	2	2	4	2	2	4	5	<b>33</b>
2	4	5	2	2	4	4	2	2	3	<b>30</b>
5	5	4	3	2	5	1	3	5	4	<b>37</b>
3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	<b>32</b>
5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	<b>48</b>
5	4	5	4	5	5	4	3	3	4	<b>42</b>

4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	<b>36</b>
3	3	4	4	4	5	5	2	2	4	<b>36</b>
2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	<b>27</b>
5	4	5	3	1	5	1	2	5	5	<b>36</b>
4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	<b>32</b>
2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	<b>29</b>
2	3	4	3	2	4	2	2	3	3	<b>28</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
1	1	2	2	2	2	3	4	2	3	<b>22</b>
4	4	5	3	3	5	4	3	4	5	<b>40</b>
4	4	5	2	2	4	2	2	4	4	<b>33</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>31</b>
4	4	4	2	2	3	3	2	2	2	<b>28</b>
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	<b>32</b>
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	<b>45</b>
4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	<b>39</b>
3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
4	3	5	3	3	4	4	3	4	5	<b>38</b>
4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>36</b>
3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	<b>30</b>
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>50</b>
2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	<b>29</b>
4	1	2	3	1	4	4	3	4	2	<b>28</b>
5	5	5	2	1	5	3	2	4	5	<b>37</b>
2	2	2	4	4	2	5	4	2	2	<b>29</b>
2	1	2	5	4	2	4	4	2	2	<b>28</b>
4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	<b>40</b>