

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PEKERJA PARUH WAKTU DI  
PT. ABISATYA SINERGI SINGHASARI**

**SKRIPSI**



**Fahmi Kafrawi  
210401110210**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2026**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PEKERJA PARUH WAKTU DI  
PT. ABISATYA SINERGI SINGHASARI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Fahmi Kafrawi

NIM. 210401110210

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PEKERJA PARUH WAKTU DI PT.  
ABISATYA SINERGI SINGHASARI**

### SKRIPSI

Oleh:

Fahmi Kafrawi

NIM 210401110210

Telah disetujui oleh

| Dosen Pembimbing                                                                         | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                         | Tanggal Persetujuan |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Dosen Pembimbing 1<br><br><u>Dr. Hj. Rofiqah, CHt., M.Pd.,</u><br>NIP 196709282001122002 |  | 17-12-2025          |

Malang,

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A

NIP 198610092015032002

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES  
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR PEKERJA PARUH WAKTU DI  
PT. ABISATYA SINERGI SINGHASARI**

**SKRIPSI**

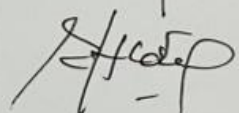
Oleh:

**Fahmi Kafrawi**

**NIM. 210401110210**

Telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan Penguji Skripsi dalam  
Majelis  
Sidang Skripsi pada tanggal 7 Januari 2026

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

| Dosen Pembimbing                                                                          | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                          | Tanggal<br>Persetujuan |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Sekretaris Penguji<br><br><b>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd.,<br/>NIP. 196709282001122002</b>      |   | 10-02-2026             |
| Ketua Penguji<br><br><b>Dr. Elok Halimatussa'diyah, M.Si.<br/>NIP. 197405182005012002</b> |  | 10-02-2026             |
| Penguji Utama<br><br><b>Dr. Muallifah, MA.<br/>NIP. 197505142000032003</b>                |   | 10-02-2026             |



Disahkan oleh,

Dekan

**Prof. Dr. Hi. Siti Mahmudah**

**NIP. 1967102919940320001**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES  
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR PEKERJA PARUH WAKTU DI  
PT. ABISATYA SINERGI SINGHASARI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Fahmi Kafrawi

NIM : 210401110210

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.

Malang, 12 Februari 2025 Dosen  
Pembimbing



Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd.  
NIP 19670928200112200

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : FahmiKafrawi  
NIM : 210401110034  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Pekerja Paruh Waktu di PT. Abisatya Sinergi Singhasari** 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, 12 Februari 2025  
Penulis



Fahmi Kafrawi  
NIM. 210401110210

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. **Kedua orang tua saya** yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa yang tak henti-hentinya selama proses perkuliahan hingga sampai kepada proses penulisan skripsi ini.
2. **Kakak dan adik saya tercinta** yang selalu memberikan dukungan moral dan materil serta cinta selama pengerjaan skripsi.
3. **Dosen pembimbing saya Ibu Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., CHt.,** yang selalu membimbing saya hingga skripsi ini selesai.

## **MOTTO**

“Dukungan sosial menjadi sebuah pelindung bagi individu dari tekanan hidup.”

-Cohen & Wills (1985)-

*"The greatest happiness of life is the conviction that we are loved"*

-Victor Hugo-



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu dihaturkan pada kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, [M.Si](#), . selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., CHt., selaku dosen wali sekaligus pembimbing skripsi yang telah berkenan untuk membimbing saya selama satu tahun ini serta memberikan pengetahuan, pengalaman dan ilmu-ilmu yang selama belum pernah saya pelajari.
5. Bapak dan Ibu yang selalu mendukung saya dalam kondisi apapun sehingga dapat menuntaskan kewajiban saya sebagai mahasiswa.
6. Kakak saya yang selalu mengingatkan dalam kebaikan supaya saya selalu di jalan yang benar.
7. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi yang telah memberikan

ilmu dan pengetahuan berharga saat di bangku perkuliahan.

8. Keluarga Mahasiswa dan Pelajar Jawabarat yang memberikan pengalaman yang tidak akan pernah saya lupakan.
9. Teman sekontrakan yang menemani dan membersamai serta memberikan kehangatan selama saya di Kota Malang yang cukup dingin ini.
10. Dan yang terakhir untuk diri ini, terimakasih banyak sudah kuat sampai titik ini.

## DAFTAR ISI

|                                                         |                                     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                         | <b>i</b>                            |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                        | <b>vi</b>                           |
| <b>MOTTO.....</b>                                       | <b>vii</b>                          |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                              | <b>viii</b>                         |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                  | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                            | <b>xii</b>                          |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                    | <b>xiii</b>                         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                           | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang .....                                 | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                                | 11                                  |
| C. Tujuan .....                                         | 12                                  |
| D. Manfaat .....                                        | 12                                  |
| a. Manfaat Teoritis .....                               | 12                                  |
| b. Manfaat Praktis .....                                | 12                                  |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>                        | <b>13</b>                           |
| A. Stress .....                                         | 13                                  |
| 1. Pengertian Stress .....                              | 13                                  |
| 2. Sumber Stress.....                                   | 16                                  |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi Stress.....                 | 16                                  |
| B. Dukungan Sosial .....                                | 18                                  |
| 1. Pengertian Dukungan Sosial .....                     | 18                                  |
| 2. Aspek – Aspek Dukungan Sosial.....                   | 21                                  |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial..... | 22                                  |
| 4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....         | 23                                  |
| C. Kerangka Konseptual .....                            | 26                                  |
| D. Hipotesis.....                                       | 26                                  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                  | <b>27</b>                           |
| A. Jenis Penelitian.....                                | 27                                  |

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                            | 27        |
| 1. Variabel Bebas 1 (Dukungan Sosial) .....                                         | 28        |
| 2. Variabel Terikat (Stres).....                                                    | 28        |
| C. Definisi Operasional.....                                                        | 28        |
| 1. Stress .....                                                                     | 28        |
| 2. Dukungan Sosial .....                                                            | 29        |
| D. Subjek Penelitian.....                                                           | 29        |
| 1. Populasi .....                                                                   | 29        |
| 2. Sampel.....                                                                      | 30        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                                                    | 32        |
| F. Instrumen Pengumpulan Data .....                                                 | 34        |
| G. Validitas dan Reliabilitas .....                                                 | 35        |
| H. Analisis Data .....                                                              | 40        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                             | <b>45</b> |
| A. Deskripsi Objek Penelitian.....                                                  | 45        |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                            | 45        |
| 2. Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian .....                                        | 45        |
| B. Deskripsi Kategori Data .....                                                    | 46        |
| C. Pembahasan.....                                                                  | 61        |
| 1. Tingkat Stres Terhadap Mahasiswa Akhir yang bekerja di PT. ASS ...               | 61        |
| 2. Tingkat Dukungan Sosial Terhadap Mahasiswa yang menjadi karyawan di PT. ASS..... | 61        |
| 3. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Mahasiswa Akhir di PT. ASS.....     | 62        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                             | <b>66</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                 | 66        |
| B. Saran.....                                                                       | 66        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                         | <b>69</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                | <b>71</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Skala Penelitian.....             | 60 |
| Lampiran 2 Blue Print Skala Penelitian ..... | 62 |
| Lampiran 3 Demografi Responden.....          | 63 |
| Lampiran 4 Penyebaran Data Penelitian.....   | 64 |
| Lampiran 5 Validitas Dan Reliabilitas .....  | 66 |
| Lampiran 6 Uji Asumsi .....                  | 68 |
| Lampiran 7 Uji Hipotesis .....               | 70 |

## ABSTRAK

Kafrawi, Fahmi. 210401110210. Psikologi 2025. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pekerja Paruh Waktu di PT. Abisatya Sinergi Singhasari*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., CHt.

---

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu  
Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat dukungan sosial dan stres akademik serta menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu di PT. Abisatya Sinergi Singhasari. Latar belakang penelitian didasarkan pada kondisi mahasiswa pekerja paruh waktu yang dihadapkan pada tuntutan akademik, finansial, dan sosial secara simultan, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik. Dalam konteks tersebut, dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan keberlangsungan studi mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Subjek penelitian berjumlah 58 mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0,200) dan hubungan antarvariabel bersifat linear (Deviation from Linearity Sig. = 0,237).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan stres akademik ( $R = 0,926$ ) dengan koefisien determinasi yang tinggi ( $R^2 = 0,858$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 85,8% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh dukungan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya penguatan dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan melalui kolaborasi antara pihak kampus dan tempat kerja, serta pengembangan layanan konseling dan pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa pekerja paruh waktu. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan program dukungan yang lebih terstruktur untuk menekan dampak stres akademik pada kelompok mahasiswa tersebut.

Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres akademik dalam perspektif psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Secara metodologis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris terkait penggunaan pendekatan kuantitatif dalam mengkaji dinamika stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek dan cakupan lokasi penelitian yang masih terbatas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain, seperti strategi coping, resiliensi, dan beban kerja, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres mahasiswa.

## ABSTRACT

Kafrawi, Fahmi. 210401110210. Psychology 2025. *The Effect of Social Support on Academic Stress Levels of Final-Year Students Working Part-Time at PT. Abisatya Sinergi Singhasari. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.*

Supervisor: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., CHt.

---

*Keywords: Social Support, Academic Stress, Part-Time Working Students*

*This study aims to map levels of social support and academic stress and to examine the effect of social support on academic stress among final-year university students working part-time at PT. Abisatya Sinergi Singhasari. The research is motivated by evidence that part-time student workers face overlapping academic, financial, and social demands that may elevate stress, underscoring the need for social-support-based interventions to sustain well-being and study persistence.*

*A quantitative design with simple regression was employed. The sample comprised 58 participants. Assumption tests indicated normally distributed data (Asymp. Sig. = 0.200) and a linear relationship between variables (Deviation from Linearity Sig. = 0.237).*

*Hypothesis testing revealed a strong association between social support and academic stress ( $R = 0.926$ ) with high explanatory power ( $R^2 = 0.858$ ), indicating that 85.8% of the variance in academic stress is accounted for by social support. These findings suggest that improving the availability and quality of social support is associated with a significant difference in academic stress levels among part-time working students.*

*Practical implications call for strengthening emotional, instrumental, informational, and appraisal support through campus–workplace collaboration alongside counseling services and time-management training tailored to working students. The results can inform structured support programs to mitigate academic stress in this population.*



## مستخلص البحث

كفراوي، فهمي. 210401110210. علم النفس 2025. تأثير الدعم الاجتماعي على مستوى الضغ الأكاديمي لدى كلية علم النفس. جامعة PT. Abisatya Sinergi Singhasari. طلاب السنة النهائية العاملين بدوام جزئي في شركة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

المشرفون: د. حجة رفيقة، م. ترب

الكلمات المفتاحي: الدعم الاجتماعي، الضغط الأكاديمي، الطلاب العاملون بدوام جزئي

تهدف هذه الدراسة إلى رسم خريطة مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى الضغط الأكاديمي، واختبار تأثير الدعم PT. Abisatya Sinergi الاجتماعي على الضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية العاملين بدوام جزئي في شركة Singhasari. تنطلق خلفية البحث من نتائج تشير إلى أن الطلاب العاملين بدوام جزئي يواجهون مزيدًا من المتطلبات الأكاديمية والمالية والاجتماعية التي قد تزيد من مستويات الضغط، مما يجعل التدخلات القائمة على الدعم الاجتماعي أمرًا بالغ الأهمية للحفاظ على رفاهيتهم واستمرارية دراستهم

اعتمدت الدراسة المنهج الكمي باستخدام تحليل الانحدار البسيط. بلغ عدد أفراد العينة 58 مشاركًا. وأظهرت وأن العلاقة بين المتغيرات، (Asymp. Sig. = 0.200) اختبارات الافتراضات أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي خطية (Deviation from Linearity Sig. = 0.237)

مع قدرة، (R = 0.926) أظهرت نتائج اختبار الفرضيات وجود علاقة قوية بين الدعم الاجتماعي والضغط الأكاديمي ما يعني أن نحو 85.8% من تباين الضغط الأكاديمي يمكن تفسيره من خلال، (R<sup>2</sup> = 0.858) تفسيرية عالية للنموذج الدعم الاجتماعي. وتشير هذه النتائج إلى أن تحسين جودة وتوافر الدعم الاجتماعي يرتبط بفروق دالة في مستويات الضغط الأكاديمي لدى الطلاب العاملين بدوام جزئي

وتؤكد الآثار التطبيقية لهذه الدراسة على أهمية تعزيز الدعم الاجتماعي—العاطفي، والأداتي، والمعلوماتي، ودعم التقدير—من خلال التعاون بين الجامعة ومكان العمل، إضافة إلى خدمات الإرشاد والتدريب على إدارة الوقت للطلاب العاملين. ومن المتوقع أن تُسهم هذه النتائج في صياغة برامج دعم أكثر تنظيمًا للحد من آثار الضغط الأكاديمي لدى dents. هذه الفئة من الطل

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Fenomena kuliah sambil bekerja sebenarnya bukan fenomena baru di kalangan mahasiswa. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat membuat mahasiswa juga merasa tidak mampu secara finansial. Mahasiswa mencari jalan keluar melalui bekerja, sehingga memiliki untuk kuliah sambil bekerja (Robert, 2012). Berdasarkan wawancara singkat dengan lima mahasiswa bekerja yang menjadi admin online shop, usaha thriftling, barista cafe, makeup artist, dan guru les private. Mahasiswa bekerja karena berbagai alasan, antara lain untuk mendapatkan pengalaman, menerapkan teori yang dipelajari di bangku kuliah, mengisi waktu luang, menekuni hobi, memenuhi passion, dan mendapatkan uang saku tambahan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Yenni (2007) bahwa keinginan untuk hidup mandiri, keinginan untuk membantu orang tua menghadapi masalah keuangan, membiayai kuliah, dan keinginan untuk mengisi waktu serta mencari pengalaman merupakan alasan yang melatarbelakangi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa yang kuliah sembari bekerja merasa lelah, kurang memiliki waktu istirahat, sulit membagi waktu antara pekerjaan dan tugas, serta kurang memiliki waktu untuk belajar, karena sebagian besar mahasiswa yang bekerja banyak menghabiskan waktu, tenaga dan tenaga untuk bekerja (Abdul, 2015). Bagi mahasiswa yang bekerja,

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

Tingkatan stres pada mahasiswa yang bekerja lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat memenuhi kewajibannya di bidang akademik dan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. Stres merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan sering kali menjadi sumber tekanan utama. Kondisi ini semakin kompleks bagi mahasiswa yang juga bekerja paruh waktu, yang menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi (Fadlia, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan untuk berprestasi dapat menyebabkan kelelahan mental, fisik, hingga penurunan motivasi (Trisnawati et al., 2024).

Mahasiswa pekerja paruh waktu juga dihadapkan pada masalah lain, seperti ketidakstabilan finansial dan tekanan pekerjaan yang sering kali mengorbankan waktu istirahat mereka (Yolanda, 2023). Berdasarkan penelitian di Universitas Muhammadiyah Surakarta, banyak mahasiswa yang bekerja paruh waktu melaporkan kesulitan menjaga fokus selama perkuliahan, hingga penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) karena kurangnya waktu untuk belajar (Maulidina, 2024).

Di Yogyakarta, banyak mahasiswa memilih pekerjaan di sektor informal seperti kafe atau toko ritel. Pekerjaan ini menawarkan fleksibilitas waktu, tetapi sering kali mengorbankan waktu istirahat dan belajar. Hasil penelitian menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja melaporkan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kuliah dan kerja. Keseimbangan yang tidak terjaga ini berkontribusi pada peningkatan tingkat stres dan penurunan prestasi akademik (Yolanda, 2023)

Fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Indonesia menjadi isu yang semakin penting. Data menunjukkan bahwa semakin banyak mahasiswa memilih untuk bekerja guna mendukung kebutuhan finansial mereka, terutama dengan meningkatnya biaya pendidikan dan kebutuhan hidup. Di Yogyakarta, misalnya, banyak mahasiswa bekerja di sektor informal seperti restoran dan toko ritel. Namun, mereka sering menerima upah yang di bawah standar UMR. Hal ini tidak hanya membebani mereka secara finansial, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental akibat waktu istirahat yang terpengkas (Universitas Gadjah Mada, 2024). Penelitian lain dari

Universitas Sebelas Maret mencatat bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan serius dalam membagi waktu antara pekerjaan dan studi. Kegiatan seperti mengerjakan tugas akhir sering kali tertunda, karena waktu luang mereka dihabiskan untuk bekerja. Akibatnya, beberapa mahasiswa mengalami penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan bahkan harus memperpanjang masa studi mereka. Kondisi ini diperparah oleh minimnya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan. Mahasiswa sering merasa terbebani secara emosional karena kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar. Sebuah survei di Surakarta menunjukkan bahwa 45% mahasiswa pekerja paruh waktu mengalami stres akademik yang signifikan akibat kombinasi tekanan finansial dan akademik, sementara hanya 30% yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari lingkungannya (UNISRI, 2024)

Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam mengatasi stres. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang dapat mengurangi dampak tekanan yang dirasakan individu (Liberosis, 2024). Dukungan sosial juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres dan memotivasi mereka untuk tetap produktif (Yolanda, 2023). Namun, penelitian lain menyebutkan bahwa kualitas dukungan sosial tidak selalu berhubungan langsung dengan penurunan stres, melainkan bergantung pada persepsi individu terhadap dukungan tersebut. Dari sudut

pandang lebih luas, tekanan ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk program dukungan yang lebih baik di institusi pendidikan. Program seperti pelatihan manajemen waktu, layanan konseling, dan fleksibilitas jadwal perkuliahan dapat membantu mahasiswa pekerja paruh waktu menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan mereka. Dukungan dari keluarga juga menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa (Trisnawati et al., 2024) (Trisnawati et al., 2024).

Dilansir dalam berita IDNTIMES yang berjudul “5 Lika-liku Perantauan. Anak Rantau Pasti Ngalami!”. Pada berita tersebut dijelaskan bahwa anak rantau pasti mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri pada lingkungan barunya sehingga banyak hambatan-hambatan yang dialami, misalnya: 1. Bokek, artinya tidak adanya uang sepeserpun. Hal ini membuat anak rantau harus bisa mengelola uang dengan baik agar tidak mengalami hal tersebut. 2. Homesick, artinya kerinduan yang sangat besar kepada suasana rumah. Hal ini membuat anak rantau menjadi fokus dengan tujuan awal mereka pergi dari rumah untuk menuntut ilmu. 3. Berdikari atau berdiri di atas kaki sendiri. Hal ini membuat anak rantau menjadi lebih mandiri dan tidak mengandalkan peran orang tua. 4. Peka Lingkungan, anak rantau rantau yang terbiasa hidup lebih mandiri akan menumbuhkan rasa peka terhadap lingkungannya. Hal ini membuat anak rantau menjadi lebih peka dan memiliki empati terhadap orang yang lebih susah di sekitarnya.

Berdasarkan hasil dari Pra-Penelitian dengan menyebarkan angket kuesioner yang dilakukan pada Karyawan dan juga merupakan Mahasiswa tingkat akhir antara semester 7-9 yang bekerja di Warung Makan Indomie Samndut di Kota Malang sebanyak 10 Orang bahwasannya mereka mengalami tingkat stress yang lumayan tinggi, hasil penelitian yang didapatkan, kebanyakan dari mereka merasa memiliki tekanan yang tinggi baik dari keluarga maupun lingkungan sebaya.

Stres yang dialami mahasiswa pekerja paruh waktu merupakan kombinasi dari tekanan akademik, finansial, dan sosial. Kondisi ini menciptakan tantangan serius bagi kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, serta berdampak pada kemampuan mereka menyelesaikan studi. Menurut Sarafino dan Smith (2012), stres akademik dapat ditandai dengan gejala seperti kecemasan, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan kelelahan kronis. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik, penundaan kelulusan, atau bahkan keputusan untuk berhenti kuliah (Trisnawati et al., 2024)

Beberapa faktor utama penyebab stres pada mahasiswa pekerja paruh waktu meliputi:

1. Tekanan Akademik. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada tugas akademik yang berat, seperti penyelesaian skripsi, ujian akhir, dan presentasi. Tuntutan ini semakin besar bagi mahasiswa tingkat akhir, yang harus memenuhi standar akademik tertentu agar dapat lulus tepat waktu (Trisnawati et al., 2024).
2. Beban Kerja Pekerjaan paruh

waktu sering kali menguras waktu dan energi mahasiswa. Mahasiswa harus membagi perhatian antara pekerjaan dan kuliah, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Penelitian di Surakarta mencatat bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu sering merasa kesulitan membagi waktu, sehingga mengorbankan kualitas studi mereka (Maulidina, 2024).

3. Tekanan Finansial. Biaya pendidikan yang tinggi dan kebutuhan hidup yang terus meningkat menjadi alasan utama mahasiswa memilih bekerja paruh waktu. Namun, penghasilan yang rendah, seperti upah di bawah UMR, sering kali tidak mencukupi, sehingga menambah tekanan finansial mereka (UGM, 2024; Yolanda, 2023).

4. Kurangnya Dukungan Sosial, dukungan sosial, seperti bantuan emosional dari keluarga atau teman, sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Mahasiswa yang merasa kurang didukung sering kali mengalami tekanan yang lebih besar, terutama ketika menghadapi tantangan akademik atau pekerjaan (Fadlia, 2024).

5. Manajemen Waktu yang Buruk, mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik lebih rentan terhadap stres. Kurangnya keterampilan ini sering kali menyebabkan tugas menumpuk, jadwal yang tidak teratur, dan perasaan kewalahan (Trisnawati et al., 2024).

6. Persaingan Akademik, Lingkungan akademik yang kompetitif dapat menambah tekanan. Mahasiswa merasa harus bersaing dengan teman-teman mereka untuk mendapatkan nilai yang baik, beasiswa, atau peluang karier di masa depan (UNISRI, 2024).



Fenomena ini juga dijelaskan dalam perspektif Al-Qur'an, di mana pentingnya saling mendukung diungkapkan dalam Surah Al-Maidah (5:2):

*"Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan."* (QS Al-Maidah : 2)

Ayat ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang baik merupakan bagian dari amal kebajikan yang dapat membantu meringankan beban seseorang. Dapat disimpulkan bahwa kandungan dari ayat tersebut adalah Allah SWT. Memerintahkan kepada semua hambanya agar selalu berbuat baik kepada siapa saja dan dimana saja. Berbuat baik tidak hanya dengan sesama manusia melainkan dengan semua makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT. Berbuat baik kepada kerabat dekat maupun jauh, tetangga, orang miskin, anak-anak yatim, dll. Saling membantu kepada individu lain akan menciptakan kenyamanan, ketenangan dan kesejahteraan sehingga dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik.

Dukungan sosial emosional tingkat sedang dan tinggi yang diterima dapat melindungi dari hal-hal negatif efek dari tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Green et al., 2022). Purwati and Rahmadani, (2018) dalam penelitiannya menyatakan hubungan negatif yang signifikan antara keakraban pada teman sebaya dengan stres akademik dengan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik. Dengan demikian, semakin tinggi keakraban dengan teman sebaya maka akan semakin rendah potensi stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial yang tinggi membantu

memperbaiki reaksi seseorang terhadap sumber stres yang dihadapi. Seseorang yang mendapatkan dukungansosial tinggi akan meminimalkan dampak stres yang dirasakannya karena keberadaan bantuan dari orang lain untuk menghadapi dan memecahkan tantangan serta tuntutan yang sedang dihadapi (Christianto danAdhiatma, 2019)

Dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman, dan institusi (Yenen and Çarkit, 2021). Penelitian Wistarini dan Marheni, (2019)menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru. Sebuah penelitian lain mengkaji hubungan dukungan dari orang tua sebagai keluarga terhadap stres akademik dan menemukan sumbangan efektif variabel dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik adalah sebesar 13,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik sebesar 13,1% ditentukan oleh dukungan sosial orang tua, sedangkan sisanya 86,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain (Ernawati and Rusmawati, 2015). Angka ini cukup besar sehingga dukungan orang tua berperan penting dalam menghindari stres akademik yang dapat dirasakan oleh mahasiswa. Seseorang yang mendapat dukungan sosial yang tinggi dari orang tua lebih terhindar dari potensi stres akademik. Studi lain menyoroti bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi dapat lebih efektif mengelola tekanan akademik dan pekerjaan paruh waktu (Trisnawati et al., 2024). Regulasi diri berperan penting dalam

membantu individu mengontrol emosi, mengatur waktu, dan menjaga fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai (Yolanda, 2023).

Namun demikian, penelitian yang mengkaji secara spesifik hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan karakteristik tersebut. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Fadlia, 2024).

Penelitian ini menjadi penting mengingat besarnya jumlah mahasiswa pekerja paruh waktu di Indonesia, yang menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Pada penelitian ini di d Temuan yang dihasilkan dapat digunakan oleh institusi pendidikan untuk mendesain kebijakan yang lebih mendukung mahasiswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, dan program dukungan sosial yang terstruktur (Fadlia, 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu. Dengan memahami hubungan ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk mendesain program dukungan sosial yang relevan, seperti pelatihan manajemen waktu, layanan konseling,

dan program kesehatan mental. Hal ini penting untuk menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas, masalah mengenai dukungan sosial dan tingkat Stres merupakan masalah yang serius karena hal tersebut mempunyai dampak jangka panjang. Penelitian ini mengangkat sebuah permasalahan yang sedang marak terjadi di era modern. Dari seluruh Fenomena yang didapatkan bahwa banyak sekali mahasiswa yang memiliki tingkat Stres yang tinggi karena mereka bekerja paruh waktu . Peneliti juga menyadari bahwa belum terdapatnya penelitian mengenai peran dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai **“Peran Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pekerja Paruh Waktu”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya maka penulis dapat merumuskan penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu?

### **C. Tujuan**

Adapun penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu.
2. Mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu.

### **D. Manfaat**

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi dan pemikiran untuk menunjang keilmuan psikologi terutama mengenai dukungan sosial dan tingkat stres.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis kepada individu khususnya mereka yang memiliki permasalahan tingkat stres. Penelitian ini diharapkan membantu para mahasiswa tingkat akhir agar dapat mereduksi tingkat stres dengan mengetahui manfaat dukungan sosial guna meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk pulih dari situasi sulit. Sehingga hal tersebut akan berdampak pada kesehatan mental korban.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Stress**

##### **1. Pengertian Stress**

Sarafino dan Smith (2012) stress merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan karena individu merasa tidak mampu menangani masalah yang ada di lingkungan. Menurut Tyrer (1996) stress adalah perasaan yang tidak nyaman yang disebabkan oleh masalah di luar kendali individu tersebut. Sedangkan menurut DeDeyn (2008) stress adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stress akademik. Tugas yang banyak, tuntutan orang tua, persaingan dengan teman, kekecewaan, kebingungan dan kegagalan merupakan tuntutan kehidupan yang ada di kampus yang membuat terjadinya stress akademik. Stress itu terjadi dua hal yaitu stress tidak menyenangkan dan hal itu bisa terjadi pada individu, dan kemudian individu hampir tidak dapat melakukan hal apapun.

Baum (1990, dalam Taylor, 1999) mendefinisikan stres merupakan pengalaman emosional negatif dan disertai dengan perubahan biokimia, psikologis, kognitif serta perilaku yang diprediksi untuk mengubah situasi stres atau mengakomodasi efek dari stres tersebut. Santrock (2007) mendefinisikan stres adalah respon individu terhadap stressor, yaitu situasi atau peristiwa yang mengancam dan menuntut kemampuan koping individu. Stres merupakan suatu kondisi yang menimbulkan tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002 dalam Gunawati, Hartati, dan Listiara, 2006).

Lazarus dan Folkman (1984, dalam Taylor, 1999) mengatakan bahwa stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian individu. Maksudnya adalah individu menilai apakah kemampuan dirinya cukup untuk menghadapi tuntutan lingkungan, dengan demikian stres ditentukan dari kesesuaian individu pada lingkungannya. Ketika individu mampu menghadapi situasi yang sulit maka ia hanya akan sedikit merasakan stres, dan begitu pula sebaliknya. Stres dapat muncul saat individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki sumber yang cukup untuk menghadapi tuntutan yang dihadapi (Sarafino, 2008).

Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella & Masten, 2005) stress adalah suatu keadaan di mana adanya tuntutan hidup yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki seorang individu yang menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, teknik-teknik dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stress yang ada.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan dan tekanan yang didasarkan dari orang tua, sekolah dan lingkungannya agar seorang individu itu mencapai prestasi akademik yang tinggi. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan yang ada di kampus seperti deadline tugas, tugas yang menumpuk, dan lain sebagainya. Tekanan itu bisa terjadi karena individu tidak mampu dalam menghadapi kondisi tersebut. Aspek stress menurut (Sarafino dan Smith, 2012) terdapat 2 aspek yaitu:

### **1. Aspek Biologis**

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon (Sarafino dan Smith, 2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan

darurat. Persepsi yang negatif. menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenalin dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

## **2. Aspek Psikosisosial**

### **a. Kognitif**

Tingginya stress pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

### **b. Emosi**

Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

### **c. Perilaku Sosial**

Cohen dan Spacapan (Sarafino dan Smith, 2012) mengatakan stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stress dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.



## 2. Sumber Stress

Menurut Gadzella (dalam Misra&Castilo,2004) stress meliputi:

### a. Frustasi

Penundaan rutinitas harian dalam mencapai tujuan, kekurangan sumber yang tersedia, kegagalan dalam mencapai tujuan dan perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial.

### b. Konflik

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

### c. Perubahan

Perubahan dinamika kehidupan merupakan perubahan yang mengganggu kehidupan seseorang.

### d. Pemaksaan diri

Keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain

### e. Tekanan

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

## 3. Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Menurut Alvin (2007) stress akademik dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

### a. Faktor internal

#### 1) Polapikir

Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi

cenderung lebih cepat mengalami stress yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengedalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.

## 2) Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stress. Tingkat stress individu dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis

## 3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara pandang atau berfikir terhadap suatu hal.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Tekanan Untuk Berprestasi

Individu sangat ditekan untuk harus berprestasi dengan baik dalam pembelajaran. Tekanan ini biasanya berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, lingkungan dan dirinya sendiri.

### 2) Dorongan status sosial

Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu cenderung ditolak oleh lingkungan sekolah, dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.

### 3) Orangtua

Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan tindakan yang dilakukan, tetapi juga mengacu pada persepsi masyarakat bahwa kenyamanan dan bantuan dapat dirasakan sebagai dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata, atau perilaku yang dilakukan kepada orang terdekat atau orang lain yang mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerimanya.

Dukungan sosial adalah satu istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana hubungan sosial dapat memberikan pengaruh serta manfaat bagi mental atau kesehatan fisik individu. Rook (1985, dalam Smet, 1994) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah salah satu tindakan untuk mengikatkan ikatan sosial, Ikatan sosial dapat menggambarkan tingkat dan kualitas secara keseluruhan dari hubungan interpersonal.

Menurut Cobb (1976, Sarafino, 1997) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan orang-orang yang dikenal, baik dari masyarakat maupun kelompok lain. Cohen dan Wills (1985, Bishop, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang di dapatkan oleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial muncul karena adanya pemahaman bahwa orang-orang akan dapat membantu ketika suatu situasi atau peristiwa yang di alami dapat menyebabkan masalah dan bantuan dianggap memungkinkan untuk meningkatkan perasaan positif dan membangkitkan semangat.

Dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa seseorang sedang dicintai, diperhatikan, dihargai, berharga, merupakan bagian dari jaringan sosial dan saling membutuhkan dari orang tua, pasangan atau orang terdekat lainnya, saudara, teman, hubungan sosial, dan masyarakat (Taylor, 2003). Menurut (Kuntjoro (Maharani et al., 2012) dukungan sosial adalah informasi verbal atau non verbal, bantuan nyata atau perilaku orang yang mengenal individu dalam lingkungan sosialnya atau dengan bentuk kehadirannya atau hal-hal lain yang dapat memberikan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerimanya. Manfaat emosional seperti perasaan dicintai dan diterima oleh orang lain. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang di sediakan oleh hubungan seseorang. Dukungan sosial memberikan efek positif terhadap kesehatan, yang terlihat maupun tidak saat terjadi stress berat.

Dukungan sosial mengacu pada sumber daya (berwujud, intelektual sosial emosional) yang diberikan orang lain pada saat dibutuhkan. Dukungan sosial sangat penting untuk fungsi sebagai manusia. Taylor (2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang sedang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial dan tanggung jawab hukum. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan dapat mengurangi tingkat stress dan membantu mengatasinya (Feldman, 2005). di alami dapat menyebabkan masalah dan bantuan dianggap memungkinkan untuk meningkatkan perasaan positif dan membangkitkan semangat.

Dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa seseorang sedang dicintai, diperhatikan, dihargai, berharga, merupakan bagian dari

jaringan sosial dan saling membutuhkan dari orang tua, pasangan atau orang terdekat lainnya, saudara, teman, hubungan sosial, dan masyarakat (Taylor, 2003). Menurut (Kuntjoro (Maharani et al., 2012) dukungan sosial adalah informasi verbal atau non verbal, bantuan nyata atau perilaku orang yang mengenal individu dalam lingkungan sosialnya atau dengan bentuk kehadirannya atau hal-hal lain yang dapat memberikan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerimanya. Manfaat emosional seperti perasaan dicintai dan diterima oleh orang lain. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang di sediakan oleh hubungan seseorang. Dukungan sosial memberikan efek positif terhadap kesehatan, yang terlihat maupun tidak saat terjadi stress berat.

Dukungan sosial mengacu pada sumber daya (berwujud, intelektual sosial emosional) yang diberikan orang lain pada saat dibutuhkan. Dukungan sosial sangat penting untuk fungsi sebagai manusia. Taylor (2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang sedang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial dan tanggung jawab hukum. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan dapat mengurangi tingkat stress dan membantu mengatasinya (Feldman, 2005).

Dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan karena adanya perasaan pengendalian internal dan perasaan optimisme, hal tersebut dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Meskipun mengalami stress individu dengan dukungan sosial yang tinggi tidak menunjukkan penurunan fungsi kekebalan (Hawkley et al., 2003; Uchino, Caciopo, & Kiecolt- Glaser, 1996).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang datang dari orang-orang yang mempunyai hubungan sosial dekat dengan individu yang menerimanya. Jenis dukungan ini dapat membuat mereka yang menerima bantuan merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai.

## 2. Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

### a) Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ekspresi empati dan memastikan orang tersebut merasakan kenyamanan, dicintai, dan di perhatikan. Dukungan ini mencakup pemberian perhatian dan kasih sayang serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain, biasanya dilakukan oleh orang terdekat seperti keluarga dan teman.

### b) Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini mencakup bantuan langsung, berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan hal-hal tertentu.

### c) Dukungan Informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk, atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan atau terjadi pada seseorang. Bantuan informasi adalah bantuan yang berupa nasehat, petunjuk dan pemberian informasi. Informasi tersebut dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahannya sehingga orang tersebut dapat mencari solusi untuk mengatasi permasalahannya dengan mempertimbangkan informasi, nasehat, sugesti, maupun umpan balik tentang apa yang sebaiknya dilakukan.

#### d) Dukungan Penghargaan

Dukungan tersebut berupa penghargaan positif (penghargaan) terhadap diri sendiri, dorongan atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu dan melalui persaingan positif antara orang tersebut dengan orang lain, misalnya orang yang kurang mampu dalam meningkatkan penghargaan dirinya.

Dalam penelitian ini peneliti merujuk pada aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1990), yaitu dukungan emosional, dukungan harga diri, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Alasan peneliti menggunakan keempat aspek tersebut adalah karena dukungan sosial merupakan suatu sistem dukungan yang mencakup dukungan material dan non-material.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Reis (Suparni & Astutik, 2016) terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

#### a. Keintiman

Dukungan sosial lebih banyak berasal dari kedekatan dibandingkan dengan aspek interaksi sosial lainnya, semakin intim seseorang maka semakin banyak pula dukungan sosial yang akan diterima.

#### b. Harga Diri

Seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan merasa harga dirinya menurun jika membutuhkan bantuan dari orang lain, karena jika ia menerima bantuan dari orang lain maka dirinya dianggap seperti tidak mempunyai usaha untuk keluar dari masalahnya sendiri.

#### c. Keterampilan Sosial

Seseorang yang memiliki lingkaran pertemanan yang luas akan mempunyai kemampuan sosial yang tinggi, maka seseorang itu juga mempunyai keterampilan sosial yang luas, Sementara seseorang dengan lingkaran pertemanan yang kecil akan memiliki keterampilan sosial yang rendah.

#### 4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan orang kepada orang lain. Bentuk pertolongan yang dimaksud adalah wujud pertolongan yang bersifat kasat mata dan memberikan rasa cinta, kasih sayang, dan kenyamanan pada seseorang. Dalam Islam, dukungan sosial disebut tolong menolong (Ta'awun). Dalam Islam pertolongan sangat dianjurkan. Hal ini mengingatkan kita bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan tentu membutuhkan bantuan manusia lainnya. Oleh karena itu, dalam Al-Qur'an hubungan sosial terbagi menjadi 3 hubungan, yaitu hubungan antara manusia dengan Allah (hablumminallah), antara manusia dengan dirinya sendiri, dan antara manusia dengan manusia (hablumminannas). Hubungan manusia dengan Allah (hablumminallah) merupakan wujud ibadah yang dilakukan orang yaitu menunaikan segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala sesuatu yang dilarang Allah SWT. Hubungan manusia dengan dirinya sendiri adalah bagaimana manusia memperlakukan dirinya dengan baik dan bagaimana manusia mengembangkan segala kemampuan yang dimilikinya. Namun, hubungan manusia dengan manusia (hablumminannas) adalah tingkah laku seseorang terhadap orang lain, menolong orang lain ketika berada dalam kesulitan. Berikut adalah ayat yang berkaitan dengan dukungan sosial dalam QS. Al-Maidah ayat 80, sebagai berikut:



Artinya : *“Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan.”*

Hakikat dari ayat diatas adalah dianjurkan agar manusia menolong orang lain dengan hal-hal baik yang memberi manfaat bagi manusia, yang berkaitan dengan ketakwaan manusia, dan tidak boleh membantu dalam hal- hal buruk yang tidak bermanfaat bagi individu.

### **C. Pengaruh dukungan sosial terhadap stress pada mahasiswa akhir pekerja paruh waktu di PT. ASS**

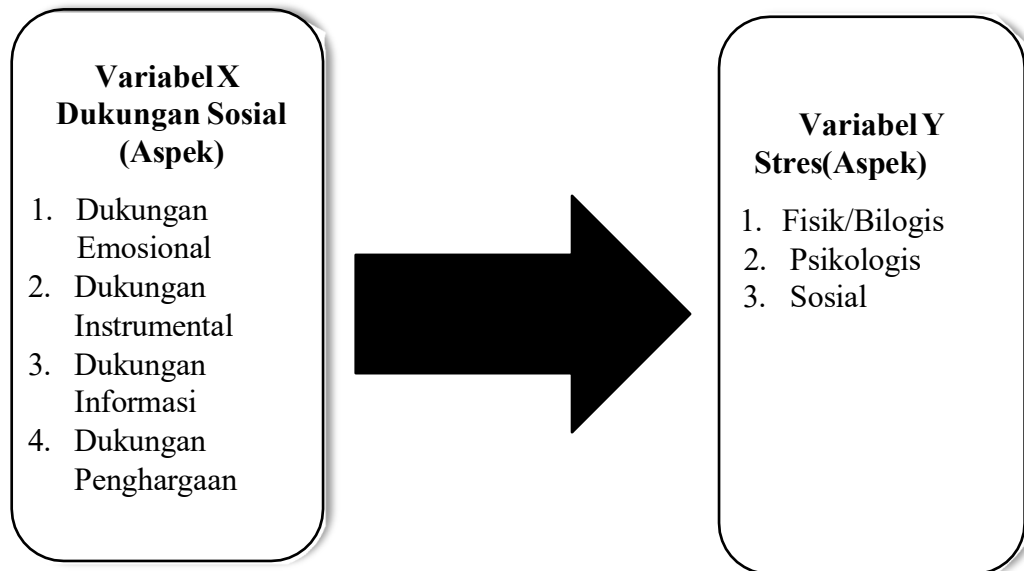
Bastaman (dalam Maghfiroh, 2018) dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Sedangkan menurut Taylor ( dalam Windistiar, 2016) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai informasi yang didapat dari orang lain yang mencintai, perhatian, dan menghargai diri kita yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi yang merupakan kewajiban bersama dari orang tua, pasangan, sanak saudara, teman-teman, dan komunitas sosial. Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut.

Hasil penelitian Majrika (2018) menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami, begitu juga sebaliknya. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Pengaruh tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Isnovijanti (2002) yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap stress kerja dan kepuasan kerja, dan juga pengaruh stress kerja terhadap kepuasan kerja. Penelitian dilakukan di Polres Pati Polda Jateng. Dengan populasi sebanyak 650 anggota, dengan metode purposive random sampling didapatkan 120 orang responden. Hasilnya yaitu dukungan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap stress kerja. Serta stress kerja secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan kerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya bisa dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara stress dan

#### D. Kerangka Konseptual

Gambar2.1 KerangkaKonseptual



#### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah dijabarkan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap tingkat stres

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode penelitian kuantitatif. Menurut Soegiyono (2011), metode kuantitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menguji dua variabel atau lebih dalam penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu. Metode ini meliputi pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan analisis data dengan pendekatan statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Di sisi lain, penelitian ini menerapkan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan data yang diperoleh dalam bentuk angka- angka. Sementara itu, analisis regresi sederhana digunakan untuk menentukan hubungan atau ketergantungan dalam menguji pengaruh variable dependen (variabel terikat) terhadap satu atau lebih variable independen (variabel bebas).

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

Menurut Soegiyono, (2011), variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Creswell (2010)

menambahkan bahwa variabel sangat penting bagi peneliti untuk mempelajari cara mengumpulkan data dan menentukan tujuan penelitian. Dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Bebas 1 (Dukungan Sosial)

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas juga dapat mempengaruhi variabel terikat dan memiliki hubungan positif atau negatif. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Dukungan Sosial.

2. Variabel Terikat (Stres)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Tingkat stres.

### **C. Definisi Operasional**

Menurut Azwar, (dalam Muhajiroh, 2020) mengartikan suatu definisi variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional dari penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Stress

Stress adalah reaksi fisik dan psikologis yang dialami seseorang ketika dipicu oleh kondisi yang tidak menyenangkan yang membahayakan kesehatannya. Stres dapat diukur dengan menggunakan skala stres berdasarkan tiga dimensi

yang diidentifikasi oleh biologis, psikologis, dan sosial (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008). Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres

## 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang datang dari orang-orang yang mempunyai hubungan sosial dekat dengan individu yang menerimanya. Jenis dukungan ini dapat membuat mereka yang menerima bantuan merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai.. Dukungan sosial dapat diukur melalui aspek dukungan emosional (pemberian perhatian & kasih sayang dari orang terdekat), dukungan instrumental (dukungan dalam bentuk uang atau jasa), dukungan informasi (dukungan dalam bentuk nasehat), dukungan penghargaan (pemberian motivasi).

## **D. Subjek Penelitian**

### 1. Populasi

Menurut Soegiyono, (2011), populasi adalah suatu generalisasi yang mencakup objek dan subjek, yang keduanya memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi fokus penelitian dan dari mana kesimpulan

dapat diambil. Dalam konteks penelitian ini, populasi merujuk Mahasiswa Akhir yang bekerja paruh waktu di PT.Abisatya Sinergi Singhasari berjumlah 120 .

## 2. Sampel

Sampel dalam konteks penelitian adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dipilih untuk menjadi sumber data, dan diharapkan dapat mewakili karakteristik keseluruhan populasi (Soegiyono, 2011).

Menurut Soegiyono, (2011), teknik sampling adalah metode untuk memilih sampel. Dalam menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, ada berbagai teknik pengambilan sampel yang tersedia. Teknik pengambilan sampel dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu pengambilan sampel probabilitas dan pengambilan sampel nonprobabilitas. Probability sampling, sesuai dengan definisi Soegiyono, (2011), adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap elemen (anggota) dalam populasi untuk dipilih menjadi bagian dari sampel.

Selanjutnya, menurut Soegiyono, (2011), nonprobability sampling dapat dijelaskan sebagai teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap elemen atau anggota dalam populasi untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang diterapkan adalah nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang

dibuat oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono, 2011. Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono, 2011. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ &= \frac{137}{1+137(0,1)^2} \\ &= \frac{137}{2,37} \\ &= 58 \end{aligned}$$

Keterangan :

$n$  = ukuran sampel/jumlah responden

$N$  = ukuran populasi

$e$  = persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut :

Nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai  $e = 0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik slovin adalah antara 10 – 20 % dari populasi.

Jadi setelah dihitung menggunakan Rumus Slovin menurut Sugiyono 2011 didapatkan sampel sebanyak 58 orang dengan kriteria:



1. Mahasiswa Aktif Semester 7-9
2. Bekerja Paruh Wktu di PT. Abisatya Singhasari

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode Skala. Skala adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menentukan interval jarak dalam suatu alat ukur. Hal ini bertujuan agar alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif ketika digunakan dalam proses pengukuran yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden untuk mendapatkan respon mereka (Soegiyono, 2011). Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan Stres, mengacu pada teori yang telah dijelaskan sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan metode jawaban skala Likert. Skala Likert adalah alat pengukuran yang digunakan untuk menilai pandangan, sikap, atau opini seseorang mengenai suatu fenomena sosial.. Skala yang digunakan dalam membuat pernyataan dalam penelitian ini adalah skala model Likert yaitu dengan menetapkan empat (4) kategori jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Penghilangan jawaban netral ini berguna untuk menghindari jawaban yang mengelompokkan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data. Dalam skala Likert, terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu pertanyaan positif (*favorable*) dan pertanyaan

negatif (*unfavorable*). Dalam pertanyaan positif (*favorable*) digunakan untuk mengukur pandangan positif. Sedangkan Pertanyaan negatif (*unfavorable*) kemudian digunakan untuk mengukur pandangan negatif. Dalam pertanyaan positif (*favorable*) responden diminta untuk memilih salah satu dari empat opsi jawaban yang paling sesuai dengan pendapat mereka, hal ini dikategorikan berdasarkan skor yang diberikan. Skor yang diberikan dalam urutan 4, 3, 2, 1, dimulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan pada pertanyaan negatif (*unfavorable*), skor diberikan dalam urutan 1, 2, 3, 4, dimulai dari sangat Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Identifikasi responden mencakup informasi demografi seperti nama, usia, dan jenis kelamin, yang digunakan untuk mendukung indikator-indikator dalam pengumpulan data yang relevan dengan penelitian ini (Pranatawijaya et al., 2019).

| Aitem              | Skor Jawaban |          |          |          |
|--------------------|--------------|----------|----------|----------|
|                    | SS           | S        | TS       | STS      |
| <b>Favorabel</b>   | <b>4</b>     | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>Unfavorabel</b> | <b>1</b>     | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |

## F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen atau alat pengumpul data adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian (Soegiyono, 2011). Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Skala stres

| Variabel | Aspek          | Indikator                                                        | Aitem                |        | Jumlah |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|
|          |                |                                                                  | Fav                  | Unfavo |        |
| Stres    | Biologis/fisik | Detak jantung lebih cepat dan respons yang tegang pada otot-otot | 1,3,4,5,7            | 2,6,8  | 8      |
|          | Psikologis     | Pikiran dan emosi                                                | 9,10,11,12,14,16     | 13,15, | 8      |
|          | Sosial         | Kemampuan seseorang untuk lebih waspada dan bersosialisasi       | 17,18,19,21,22,23,24 | 20     | 8      |
| Jumlah   |                |                                                                  |                      |        | 24     |

### 2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari teori Sarafino & Smith (2011) kemudian dikembangkan oleh Jumaitina (2018)

| Variabel        | Aspek                 | Indikator                                       | Aitem             |             | Jumlah |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------|
|                 |                       |                                                 | Fav               | Unfav       |        |
| Dukungan Sosial | Dukungan Emosional    | Ungkapan rasa kepedulian, empati dan perhatian. | 1,3,5,6,7,8       | 2,4         | 8      |
|                 | Dukungan Instrumental | Bantuan langsung secara materi/jasa             | 9,10,11,13        | 12,14       | 6      |
|                 | Dukungan Informasi    | Pemberian nasehat dan saran                     | 15,16,17,18,20,21 | 19,22       | 8      |
|                 | Dukungan Penghargaan  | Dorongan untuk maju                             | 23,25,27,29       | 24,26,28,30 | 8      |
| Jumlah          |                       |                                                 |                   |             | 30     |

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu tes atau instrumen untuk mengukur variabel yang ingin diukur dengan akurat. Analisis validitas digunakan untuk menilai apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian memiliki isi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Suatu instrumen dianggap valid jika mampu mengukur variabel tersebut dengan tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Uji validitas juga berguna untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan gambaran yang

diinginkan dan dapat menghasilkan data yang akurat (Azwar, 2017). Setelah instrumen dianggap valid dan memenuhi syarat, maka pengumpulan data dapat dilanjutkan. Untuk menguji bantuan validitas instrumen, penelitian menggunakan perangkat statistik seperti Statistical Package for Social Science3s (SPSS) For Macbook

Dalam studi ini, konstruk keabsahan diukur melalui validitas isi, yang mengukur sejauh mana isi skala mencerminkan dengan benar apa yang seharusnya diukur. Validitas dianggap sebagai fondasi dari keabsahan konstruk. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Coefisien Validity Ratio (CVR) untuk menilai sejauh mana instrumen pengukuran sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan (Septianto, 2022).

a. Validitas Y (Stres)

**Table Validitas Y (Stres)**  
**Item-Total Statistics**

|     | Scale<br>Mean if<br>Item<br>Deleted | Scale<br>Variance<br>if Item<br>Deleted | Corrected<br>Item-Total<br>Correlation | Squared<br>Multiple<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if<br>Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| ST1 | 72.34                               | 188.791                                 | .665                                   | .744                               | .933                                      |
| ST2 | 72.40                               | 186.314                                 | .711                                   | .789                               | .933                                      |
| ST3 | 72.38                               | 188.064                                 | .746                                   | .755                               | .932                                      |
| ST4 | 72.71                               | 190.035                                 | .554                                   | .716                               | .935                                      |
| ST5 | 72.43                               | 188.004                                 | .631                                   | .693                               | .934                                      |
| ST6 | 72.24                               | 187.449                                 | .666                                   | .704                               | .933                                      |
| ST7 | 72.41                               | 194.317                                 | .426                                   | .560                               | .936                                      |
| ST8 | 72.47                               | 184.358                                 | .757                                   | .731                               | .932                                      |

|          |       |         |      |      |      |
|----------|-------|---------|------|------|------|
| ST9      | 72.40 | 184.629 | .733 | .745 | .932 |
| ST1<br>0 | 72.28 | 188.414 | .676 | .702 | .933 |
| ST1<br>1 | 72.76 | 190.783 | .464 | .639 | .936 |
| ST1<br>2 | 72.52 | 185.166 | .772 | .782 | .932 |
| ST1<br>3 | 72.47 | 184.815 | .755 | .781 | .932 |
| ST1<br>4 | 72.52 | 191.201 | .515 | .520 | .935 |
| ST1<br>5 | 72.83 | 187.198 | .614 | .603 | .934 |
| ST1<br>6 | 72.41 | 189.756 | .615 | .565 | .934 |
| ST1<br>7 | 72.55 | 183.480 | .665 | .649 | .933 |
| ST1<br>8 | 73.12 | 192.810 | .398 | .507 | .937 |
| ST1<br>9 | 72.69 | 189.727 | .494 | .598 | .936 |
| ST2<br>0 | 72.91 | 188.536 | .533 | .563 | .935 |
| ST2<br>1 | 72.95 | 184.962 | .670 | .723 | .933 |
| ST2<br>2 | 72.66 | 190.756 | .476 | .659 | .936 |
| ST2<br>3 | 72.62 | 189.819 | .548 | .729 | .935 |
| ST2<br>4 | 72.60 | 195.612 | .348 | .609 | .937 |

b. Validitas X (Dukungan sosial)

### Item-Total Statistics

|      | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale<br>Variance if<br>Item Deleted | Corrected<br>Item-Total<br>Correlation | Squared<br>Multiple<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| DS1  | 84.03                         | 221.332                              | .357                                   | .485                               | .922                                   |
| DS2  | 83.76                         | 221.344                              | .289                                   | .653                               | .924                                   |
| DS3  | 83.45                         | 210.532                              | .709                                   | .738                               | .917                                   |
| DS4  | 83.78                         | 215.545                              | .484                                   | .713                               | .921                                   |
| DS5  | 83.62                         | 210.871                              | .737                                   | .773                               | .917                                   |
| DS6  | 83.59                         | 208.492                              | .751                                   | .804                               | .916                                   |
| DS7  | 83.53                         | 211.411                              | .670                                   | .805                               | .918                                   |
| DS8  | 83.71                         | 220.386                              | .415                                   | .609                               | .921                                   |
| DS9  | 83.97                         | 211.157                              | .611                                   | .693                               | .919                                   |
| DS10 | 83.97                         | 214.244                              | .536                                   | .691                               | .920                                   |
| DS11 | 83.95                         | 209.208                              | .705                                   | .782                               | .917                                   |
| DS12 | 84.05                         | 219.699                              | .390                                   | .694                               | .922                                   |
| DS13 | 83.60                         | 211.472                              | .649                                   | .729                               | .918                                   |
| DS14 | 83.71                         | 221.404                              | .317                                   | .468                               | .923                                   |
| DS15 | 83.64                         | 209.674                              | .713                                   | .767                               | .917                                   |
| DS16 | 83.74                         | 213.844                              | .587                                   | .650                               | .919                                   |
| DS17 | 83.64                         | 216.726                              | .526                                   | .756                               | .920                                   |
| DS18 | 83.69                         | 219.235                              | .457                                   | .613                               | .921                                   |
| DS19 | 83.95                         | 222.576                              | .372                                   | .727                               | .922                                   |
| DS20 | 83.69                         | 217.551                              | .444                                   | .552                               | .921                                   |
| DS21 | 83.74                         | 216.476                              | .512                                   | .739                               | .920                                   |
| DS22 | 83.83                         | 219.163                              | .421                                   | .653                               | .921                                   |
| DS23 | 83.69                         | 212.814                              | .644                                   | .716                               | .918                                   |
| DS24 | 83.79                         | 223.816                              | .270                                   | .569                               | .923                                   |
| DS25 | 83.79                         | 210.939                              | .665                                   | .797                               | .918                                   |
| DS26 | 84.02                         | 219.666                              | .426                                   | .645                               | .921                                   |
| DS27 | 83.78                         | 216.984                              | .533                                   | .676                               | .920                                   |
| DS28 | 83.83                         | 223.619                              | .311                                   | .567                               | .923                                   |
| DS29 | 83.83                         | 220.812                              | .411                                   | .722                               | .921                                   |

|      |       |         |      |      |      |
|------|-------|---------|------|------|------|
| DS30 | 84.16 | 224.835 | .297 | .781 | .923 |
|------|-------|---------|------|------|------|

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas sering digunakan untuk menentukan apakah alat ukur dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsisten yang dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian (Azwar, 2017). Sebuah kuesioner dianggap reliabel atau dapat dipercaya jika jawaban dari responden konsisten dan tetap stabil dari waktu ke waktu atau saat diujikan secara berulang. Suatu variabel dianggap reliabel jika memiliki nilai Cronbach Alpha  $> 0,6$ , yang menunjukkan bahwa skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

**Tabel 3.5 Klasifikasi Nilai Reliabilitas**

| Interval Koefisien | Interpretasi  |
|--------------------|---------------|
| 0,00 – 0,20        | Sangat Lemah  |
| 0,21 – 0,40        | Lemah         |
| 0,41 – 0,60        | Cukup         |
| 0,61 – 0,80        | Tinggi        |
| 0,81 – 1,00        | Sangat Tinggi |



Berdasarkan Uji dari kedua variabel telah didapatkan skor Cronbach's Alpha yang membuktikan bahwa Item yang di Uji memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

Seperti pada tabel dibawah ini :

| <b>Tabel 3.6 Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian</b> |                       |            |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| Variabel                                               | Skor Cronbach's Alpha | Keterangan |
| STRES                                                  | 0.938                 | Reliabel   |
| Dukungan Sosial                                        | 0.920                 | Reliabel   |

Detailnya, skala Stres memiliki nilai sebesar 0.938 dan nilai pada skala dukungan sosial. Berdasarkan hasil ini, mendapat kan skor 0.920 dapat peneliti simpulkan bahwa item dari dua variabel ini valid.

## **H. Analisis Data**

### **1. Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menilai apakah distribusi data yang sedang diteliti mengikuti asumsi distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan bantuan perangkat Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) *for macbook*. Hal ini dilakukan karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 100 orang. Hasil dari uji normalitas dinyatakan dengan menggunakan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05,

maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak mengikuti distribusi normal.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas adalah metode yang digunakan untuk menanyakan apakah data yang ada mengikuti pola linier atau tidak. Uji linieritas ini berguna untuk menentukan apakah variabel independen memiliki hubungan yang bersifat linier dengan variabel dependen, dengan nilai taraf signifikansi  $> 0,05$ . Perhitungan uji ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Package Social Sciences (SPSS) *for macbook*.

### **2. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam penelitian ini. Tujuan analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang data yang telah dikumpulkan, khususnya data dalam bentuk angka. Teknik ini digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dengan menghasilkan skor berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden. Analisis deskriptif terkait dengan pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, dengan tujuan untuk mengorganisir individu dalam kategori tertentu berdasarkan atribut yang diukur. Data mentah yang telah diperoleh dalam penelitian ini akan diproses melalui beberapa langkah

### a. Mean

Rumus untuk mencari nilai mean sebagai berikut :

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum aitem$$

Keterangan:

$\mu$  : Mean

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

$\sum aitem$  :Jumlah keseluruhan aitem dalam skala

### b. Standart Deviasi

Rumus mencari standar deviasi sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

$SD$  : Standar Deviasi

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

### c. Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasikan data. Kategorisasi data merupakan pengelompokkan data masing – masing subjek pada tingkat tertentu.

**Tabel 3.7 Kategorisasi Data**

| No | Kategori | Interpretasi       |
|----|----------|--------------------|
| 1. | Tinggi   | $X > (\mu + 1.SD)$ |

- |    |        |                                         |
|----|--------|-----------------------------------------|
| 2. | Sedang | $(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$ |
| 3. | Rendah | $X < (\mu - 1.SD)$                      |
- 

Keterangan :

X : Raw score skala

$\mu$  : Mean

SD : Standar Deviasi

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan oleh peneliti untuk memberikan dampak variabel independen terhadap variabel dependen, dan ini diasumsikan bahwa hubungan antara keduanya bersifat linier. Model regresi sederhana digunakan untuk memahami bagaimana variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan tujuan untuk melakukan perkiraan atau prediksi nilai variabel dependen jika kita memiliki informasi tentang variabel independen. Analisis regresi sederhana juga membantu dalam menentukan apakah hubungan antara variabel tersebut bersifat positif atau negatif. Rumus analisis regresi linier adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan :

Y : Variabel Dependen (Variabel Terikat)

X : Variabel Independen (Variabel Bebas)

a : Konstanta (Nilai dari Y jika X = 0)

b : Koefisien Regresi (Pengaruh Positif atau Negatif)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Objek Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Pada penelitian kali ini dilakukan pada subjek karyawan di PT. Singhasari Sinergi Abipraya. yang berlokasi di Singosari, Kabupaten Malang. PT. Singhasari Sinergi Abipraya ini bergerak di retail makanan, lebih tepatnya Warmindo. Karyawan yang tercatat di PT. Singhasari Sinergi Abipraya 137 Orang dengan kriteria yang didapatkan. Perusahaan ini banyak menggaet karyawan dari kalangan mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir dalam rentang semester 7-10.

##### **2. Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juni 2025 - 14 Agustus 2025. Penyebaran angket penelitian dilakukan dengan menyebarkan *link G-Form* Kepada para subjek yang sudah masuk ke dalam kategori.

Subjek yang diambil dengan Total 58 Orang yang terdiri dari 42 laki-laki dan 16 Perempuan. Kategorisasi Demografi di berikan di tabel berikut :

**Tabel 4.1 Data Demografi Sampel Penelitian**

| <b>Karakteristik</b>       | <b>N</b>  | <b>%</b>    |
|----------------------------|-----------|-------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>       |           |             |
| Laki-Laki                  | 42        | 72,4%       |
| Perempuan                  | 16        | 27.6%       |
| <b>Kategori (Semester)</b> |           |             |
| 8                          | 8         | 13,8%       |
| 10                         | 23        | 39.6%       |
| 12                         | 27        | 46.6%       |
| <b>Total</b>               | <b>58</b> | <b>100%</b> |

## **B. Deskripsi Kategori Data**

Pada uji ini peneliti dapat melihat kategorisasi dari sebuah tiap-tiap tingkatan dari sebuah variabel penelitian. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.2. yang menunjukkan tingkat dari skala dukungan sosial terhadap stres.

**Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Penelitian**

| <b>Kategorisasi Variabel</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>Dukungan Sosial</b>       |                  |                   |
| Rendah                       | 10               | 17.2%             |
| Sedang                       | 43               | 74.2%             |
| Tinggi                       | 5                | 8.6%              |
| <b>Stress</b>                |                  |                   |
| Rendah                       | <b>9</b>         | 15.5%             |
| Sedang                       | 46               | 79.3%             |
| Tinggi                       | 3                | 5.2%              |
| <b>Total</b>                 | <b>58</b>        | <b>100%</b>       |

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menilai apakah distribusi data yang sedang diteliti mengikuti asumsi distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan bantuan perangkat Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) *for macbook*. Hal ini dilakukan karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 100 orang. Hasil dari uji normalitas dinyatakan dengan menggunakan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak mengikuti distribusi normal.

Berdasarkan tabel 4.3, hasil uji normalitas tersebut memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.200. Merujuk pada asumsi dasar dari uji normalitas, hasil yang didapat > dari 0,05. Berdasarkan hasil yang didapat bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh telah tersebar secara normal.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data**

| <b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b> |                | Unstandardized Residual |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                         |                | 58                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>          | Mean           | .0000000                |
|                                           | Std. Deviation | 3.79598701              |
|                                           |                |                         |
| Most Extreme Differences                  | Absolute       | .087                    |
|                                           | Positive       | .087                    |



|                        |          |                     |
|------------------------|----------|---------------------|
|                        | Negative | -.063               |
| Test Statistic         |          | .087                |
| 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

Uji linieritas adalah metode yang digunakan untuk menanyakan apakah data yang ada mengikuti pola linier atau tidak. Uji linieritas ini berguna untuk menentukan apakah variabel independen memiliki hubungan yang bersifat linier dengan variabel dependen, dengan nilai taraf signifikansi  $> 0,05$ . Perhitungan uji ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package Social Sciences (SPSS) for macbook*.

Berdasarkan tabel 4.4, hasil uji linearitas tersebut memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.237. Merujuk pada asumsi dasar dari uji normalitas, hasil yang didapat  $>$  dari 0,05. Berdasarkan hasil yang didapat bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh telah linear.

Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas

| ANOVA Table |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F       | Sig. |
|-------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| STRES * DS  | Between Groups | (Combined)               | 12158.557      | 2  | 528.633     | 40.375  | .000 |
|             |                | Linearity                | 11782.382      | 1  | 11782.382   | 899.890 | .000 |
|             |                | Deviation from Linearity | 376.176        | 2  | 17.099      | 1.306   | .237 |
|             | Within Groups  |                          | 445.167        | 3  | 13.093      |         |      |
|             | Total          |                          | 12603.724      | 5  |             |         |      |

## c. Uji Hipotesis

## 1) Uji Koefesien Determinasi

Berdasarkan output SPSS "*Model Summary*" pada Tabel 4.5. Dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau R square adalah sebesar 0.234. Nilai R Square ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau 'R' yaitu  $0.484 \times 0.484 = 0.234$ . Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0.234 atau sama dengan 23.4 %. Presentase tersebut memiliki arti bahwasanya variabel dukungan sosial (X) secara simultan berpengaruh terhadap variabel stres (Y) sebesar 23,4%. Sedangkan sisanya ( $100\% - 23.4\% = 76.6\%$ ) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Tabel 4.5 Hasil Koefisien Determinasi**

| <b>Model Summary</b> |                   |          |                   |                            |
|----------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                    | .484 <sup>a</sup> | .234     | .220              | 12.633                     |

a. Predictors: (Constant), x

## 2) Uji F

Uji F dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stress pada para mahasiswa akhir yang bekerja di PT. Abisatya Sinergi Singhasari secara bersamaan. Hasil dari pengujian hipotesis secara simultan terdapat pada tabel 4.6, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi 0.000. Merujuk pada rumus jika nilai signifikansi < dari 0,05 maka variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan. Maka, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress pada para mahasiswa akhir yang bekerja di PT. Abisatya Sinergi Singhasari. Berdasarkan hasil ini, Ha yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap stress dapat diterima.

Tabel 4.6. Hasil Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |         |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F       | Sig.              |
| 1                  | Regression | 13217.665      | 1  | 13217.665   | 338.318 | .000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 2187.852       | 56 | 39.069      |         |                   |
|                    | Total      | 15405.517      | 57 |             |         |                   |

a. Dependent Variable: STRES

b. Predictors: (Constant), DS

### C. Interpretasi dan korelasi antar aspek

#### 1) Korelasi Variabel Stress FISIK

| Model Summary |                   |          |                   |                            |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1             | .459 <sup>a</sup> | .211     | .152              | 4.862                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar **0,459**. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan sedang** antara variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS dengan variabel YFIS.

Nilai **R Square sebesar 0,211** menunjukkan bahwa **21,1% variasi variabel YFIS** dapat dijelaskan oleh keempat variabel independen tersebut secara bersama-sama. Sementara itu, **78,9% variasi YFIS** dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Nilai **Adjusted R Square sebesar 0,152** mengindikasikan bahwa kontribusi efektif

variabel independen terhadap YFIS setelah penyesuaian adalah **15,2%**, yang menunjukkan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen tergolong **rendah hingga sedang**.

### ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 335.163        | 4  | 83.791      | 3.544 | .012 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1252.906       | 53 | 23.640      |       |                   |
|       | Total      | 1588.069       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YFIS

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai **F = 3,544** dengan tingkat signifikansi **0,012** (**p < 0,05**). Hal ini menunjukkan bahwa **variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS secara simultan berpengaruh signifikan terhadap YFIS**.

Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini **layak dan dapat digunakan** untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

### Coefficients<sup>a</sup>

| Model | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|---|------|
|       | B                           | Std. Error | Beta                      |   |      |

|   |            |        |       |       |        |      |
|---|------------|--------|-------|-------|--------|------|
| 1 | (Constant) | 13.792 | 3.905 |       | 3.532  | .001 |
|   | DEMS       | .262   | .178  | .261  | 1.470  | .148 |
|   | DINS       | -.460  | .263  | -.345 | -1.745 | .087 |
|   | DINF       | .446   | .191  | .400  | 2.334  | .023 |
|   | DP         | .160   | .196  | .129  | .815   | .418 |

a. Dependent Variable: YFIS

Hasil uji parsial masing-masing variabel independen terhadap YFIS adalah sebagai berikut:

**1. Variabel DEMS (Dukungan Emosional)**

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,262** dengan tingkat signifikansi **0,148** ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa **DEMS tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap YFIS**, meskipun arah pengaruhnya positif.

**2. Variabel DINS (Dukungan Instrumental)**

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **-0,460** dengan tingkat signifikansi **0,087** ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, **DINS tidak berpengaruh signifikan terhadap YFIS**, namun memiliki arah hubungan negatif.

**3. Variabel DINF (Dukungan Informasi)**

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,446** dengan tingkat signifikansi **0,023** ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa **DINF berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap YFIS**.

**4. Variabel DP (Dukungan Penghargaan)**

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,160** dengan tingkat signifikansi **0,418** ( $p$

> 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa **DP tidak berpengaruh signifikan terhadap YFIS.**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, dapat disimpulkan bahwa secara simultan DP, DEMS, DINF, dan DINS berpengaruh signifikan terhadap YFIS. Namun, secara parsial hanya variabel **DINF** yang terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap YFIS, sementara variabel DP, DEMS, dan DINS tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

## 2) Korelasi antar variable Stress PSIKOLOGIS

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .588 <sup>a</sup> | .345     | .296              | 4.462                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar **0,588**.

Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan yang cukup kuat** antara variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS dengan variabel YPSI.

Nilai **R Square sebesar 0,345** menunjukkan bahwa **34,5% variasi variabel YPSI** dapat dijelaskan oleh variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS secara bersama-sama. Sementara itu, **65,5% variasi YPSI** dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Nilai **Adjusted R Square sebesar 0,296** menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel independen, kontribusi efektif model regresi dalam menjelaskan YPSI adalah sebesar **29,6%**, yang dapat dikategorikan sebagai **kontribusi sedang**.

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |       |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
| 1                  | Regression | 556.311        | 4  | 139.078     | 6.985 | .000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 1055.344       | 53 | 19.912      |       |                   |
|                    | Total      | 1611.655       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YPSI

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai **F = 6,985** dengan tingkat signifikansi **0,000 ( $p < 0,05$ )**.

Hal ini menunjukkan bahwa **variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS secara simultan berpengaruh signifikan terhadap YPSI**.

Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan signifikan secara statistik untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

| Coefficients <sup>a</sup> |                             |                           |   |      |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|------|
| Model                     | Unstandardized Coefficients | Standardized Coefficients | t | Sig. |



|   |            | B     | Std. Error | Beta  |        |      |
|---|------------|-------|------------|-------|--------|------|
| 1 | (Constant) | 8.443 | 3.584      |       | 2.356  | .022 |
|   | DEMS       | .356  | .164       | .351  | 2.174  | .034 |
|   | DINS       | -.431 | .242       | -.321 | -1.782 | .081 |
|   | DINF       | .499  | .175       | .444  | 2.844  | .006 |
|   | DP         | .187  | .180       | .149  | 1.035  | .305 |

a. Dependent Variable: YPSI

Hasil uji parsial masing-masing variabel independen terhadap YPSI dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Variabel DEMS

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,356** dengan nilai signifikansi **0,034** ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa **DEMS berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap YPSI**.

#### 2. Variabel DINS

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **-0,431** dengan nilai signifikansi **0,081** ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, **DINS tidak berpengaruh signifikan terhadap YPSI**, meskipun arah hubungannya negatif.

#### 3. Variabel DINF

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,499** dengan nilai signifikansi **0,006** ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa **DINF berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap YPSI**.

#### 4. Variabel DP

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar **0,187** dengan nilai signifikansi **0,305** ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa **DP tidak berpengaruh signifikan terhadap YPSI**.

Berdasarkan nilai **Standardized Coefficients (Beta)**, diketahui bahwa:

- DEMS memiliki nilai Beta sebesar **0,351**
- DINF memiliki nilai Beta sebesar **0,444**
- DINS memiliki nilai Beta sebesar **-0,321**
- DP memiliki nilai Beta sebesar **0,149**

Variabel **DINF** memiliki **nilai Beta terbesar** dan juga **signifikan secara statistik** ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa:

**Variabel DINF merupakan variabel yang paling dominan dan paling berpengaruh terhadap YPSI** dibandingkan variabel independen lainnya.

#### 3) Korelasi antar variable Stres Sosial

##### Model Summary

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .452 <sup>a</sup> | .205     | .144              | 4.983                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar **0,452**.

Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan sedang** antara variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS dengan variabel YSOS.

Nilai **R Square sebesar 0,205** menunjukkan bahwa **20,5% variasi variabel YSOS** dapat dijelaskan oleh variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS secara bersama-sama. Sementara itu, **79,5% variasi YSOS** dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Nilai **Adjusted R Square sebesar 0,144** menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel independen, kontribusi efektif model regresi terhadap YSOS adalah sebesar **14,4%**, yang mengindikasikan bahwa kemampuan model berada pada kategori **rendah hingga sedang**.

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |       |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
| 1                  | Regression | 338.358        | 4  | 84.589      | 3.407 | .015 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 1316.056       | 53 | 24.831      |       |                   |
|                    | Total      | 1654.414       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YSOS

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai  $F = 3,407$  dengan tingkat signifikansi  $0,015$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa **variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS secara simultan berpengaruh signifikan terhadap YSOS.**

| <b>Coefficients<sup>a</sup></b> |            |                             |            |                           |       |      |
|---------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model                           |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |       |      |
|                                 |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t     | Sig. |
| 1                               | (Constant) | 9.623                       | 4.003      |                           | 2.404 | .020 |
|                                 | DEMS       | .166                        | .183       | .162                      | .910  | .367 |
|                                 | DINS       | -.023                       | .270       | -.017                     | -.086 | .932 |
|                                 | DINF       | .315                        | .196       | .277                      | 1.610 | .113 |
|                                 | DP         | .137                        | .201       | .108                      | .680  | .500 |

a. Dependent Variable: YSOS

Berdasarkan tabel *Coefficients*, hasil uji parsial masing-masing variabel independen terhadap YSOS adalah sebagai berikut:

1. Variabel DEMS

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,166 dengan nilai signifikansi 0,367 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa DEMS tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap YSOS, meskipun memiliki arah hubungan positif.

2. Variabel DINS

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,023 dengan nilai signifikansi 0,932 ( $p >$

0,05). Dengan demikian, DINS tidak berpengaruh signifikan terhadap YSOS, dan memiliki arah hubungan negatif yang sangat lemah.

### 3. Variabel DINF

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,315 dengan nilai signifikansi 0,113 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa DINF tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap YSOS, meskipun memiliki pengaruh positif yang relatif lebih besar dibandingkan variabel lain.

### 4. Variabel DP

Memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,137 dengan nilai signifikansi 0,500 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, DP tidak berpengaruh signifikan terhadap YSOS.

Penentuan variabel yang paling berpengaruh dilihat dari nilai Standardized Coefficients (Beta). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Beta sebagai berikut:

- DEMS = 0,162
- DINS = -0,017
- DINF = 0,277
- DP = 0,108

Variabel DINF memiliki nilai Beta terbesar, sehingga dapat disimpulkan bahwa:

Variabel DINF merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap YSOS, meskipun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.

## **D. Pembahasan**

### **1. Tingkat Stres Terhadap Mahasiswa Akhir yang bekerja di PT. ASS**

Berdasarkan analisis deskripsi dari variabel Stres pada Mahasiswa yang bekerja di PT. ASS dapat ditemukan bahwa tidak terdapat Subjek yang memiliki stress yang rendah. Selanjutnya di dalam kategori sedang terdapat 46 subjek dengan presentase 79.3%. Artinya, pada 46 subjek tersebut mempunyai tingkat stress diri yang sedang atau cukup. Kemudian, data yang didapatkan pada kategori tinggi sebanyak 3 subjek dengan presentase sebesar 5.2%. Bentuk stres dari subjek dapat terdefinisi sebagai bentuk tingkat tekanan yang tinggi maupun beban kerja yang diberikan oleh perusahaan, sehingga subjek yang resilien dapat mencegah resiko negatif yang ditimbulkan dari permasalahannya. Dapat disimpulkan dari seluruh hasil analisis subjek bahwa perlu adanya evaluasi untuk menekan tingkat stres yang terjadi pada karyawan, supaya terciptanya pola kerja yang baik dan juga menguntungkan bagi perusahaan.

### **2. Tingkat Dukungan Sosial Terhadap Mahasiswa yang menjadi karyawan di PT. ASS**

Berdasarkan analisis deskripsi dari variabel dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di PT. ASS .Terdapat 10 mahasiswa mendapatkan nilai dukungan sosial yang rendah. Kemudian, data yang didapatkan pada kategori sedang sebanyak 43 subjek dengan presentase sebesar 74.2%. kemudian data dengan kategori tinggi sebanyak 5 orang. Dukungan sosial memiliki peran untuk membantu para mahasiswa

yang mengalami stress dan dukungan yang tepat dari orang terdekat untuk melalui masa-masa sulitnya.

### 3. **Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Mahasiswa Akhir di PT. ASS**

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana terbukti bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa akhir dengan didapatkan nilai signifikansi sebesar yang mana nilai tersebut menunjukkan nilai yang baik karena  $< 0.05$ . Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui nilai koefisien determinasi atau R square sebesar sebesar 0.234. Nilai R Square ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau 'R' yaitu  $0.484 \times 0.484 = 0.234$ . Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0.234 atau sama dengan 23.4%. Presentase tersebut memiliki arti bahwa variabel dukungan sosial (X) berpengaruh terhadap variabel stress (Y) sebesar 23.4 % Sedangkan sisanya ( $100\% - 23.4\% = 76.6\%$ ) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stress memiliki hubungan yang linear ( $\text{sig. } 0.237 > 0.05$ ). Berdasarkan aspek-aspek stress dan data demografi dari subjek didapatkan hubungan yang linear dengan aspek-aspek dan data demografi dari dukungan sosial. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial memiliki peran untuk membantu individu yang mengalami permasalahan untuk segera bangkit dan bertumbuh lagi dari keterpurukan. Dukungan sosial yang diterima oleh subjek mampu menjadikan subjek merasa

disayangi dan diperhatikan hal itu dapat menciptakan kondisi kenyamanan dan ketentraman yang membuat subjek merasa siap dalam menjalani kehidupannya. Sehingga subjek dapat berupaya menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan keadaan positif.

Neil (2006) juga mengungkapkan beberapa faktor yang berperan dalam pengembangan menurunkan stress adalah dukungan sosial atau dukungan komunitas yang didalamnya termasuk pengaruh budaya, dan dukungan personal.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, dapat disimpulkan bahwa secara simultan DP, DEMS, DINF, dan DINS berpengaruh signifikan terhadap Aspek Stres Fisik. Namun, secara parsial hanya variabel **DINF** yang terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap YFIS, sementara variabel DP, DEMS, dan DINS tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Kemudian hasil yang lain menunjukan dalam aspek Stres Psikologis Secara parsial, variabel **DEMS dan DINF** terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap YPSI, sedangkan variabel **DP dan DINS** tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Lanjut dengan aspek Stres Sosial, hasil analisis regresi linear berganda dapat disimpulkan bahwa secara simultan variabel DP, DEMS, DINF, dan DINS berpengaruh signifikan terhadap YSOS. Namun, secara parsial **tidak terdapat satu pun variabel independen yang berpengaruh signifikan terhadap YSOS**. Meskipun demikian, variabel **DINF**



menunjukkan pengaruh paling dominan dibandingkan variabel independen lainnya, meskipun belum mencapai tingkat signifikansi yang ditetapkan.

Hasil ini diperkuat di dalam penelitian Rahmawati Herlinda Putri, Marisya Pratiwi, dan Dewi Anggraini (2021) tentang pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi juga berpengaruh pada karyawan yang terkena PHK pada saat pandemic COVID-19. Dari penelitiannya ditemukan adanya perbedaan adaptasi antara karyawan yang memiliki dukungan sosial dengan karyawan yang tidak memiliki dukungan sosial dalam peningkatan resiliensinya. Penelitian yang dilakukan oleh Raisa dan Edit (2016), —Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Narapidana di Lapas Wanita Kelas IIA Semarang‖ menemukan bahwa dukungan sosial keluarga mempunyai hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Dukungan sosial keluarga terhadap warga binaan Lapas Wanita Kelas IIA Semarang dapat meningkatkan resiliensinya. Sementara itu, narapidana yang tidak mampu mengatasi masalah dan kesulitan selama menajalani hukumannya memiliki resiliensi yang rendah karena kurang adanya dukungan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh narapidana tersebut. Berdasarkan pemaparan dari penelitian sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh .

Taylor (King, 2010) menyatakan bahwa individu yang merasakan penderitaan secara emosional dapat menimbulkan depresi, kecemasan, dan hilangnya harga diri. Individu yang mengalami depresi akan mendapatkan ketenangan yang diperoleh dari

dukungan orang- orang terdekat yang mencintai dan menghargainya. Hal ini dapat dijelaskan bahwa subjek yang merasa tertekan atau bahkan depresi akan lebih mudah bangkit atau fpol apabila mereka mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitarnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Paruh Waktu”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. **Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu** berada pada kategori **sedang**. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik dan nonakademik yang cukup signifikan, terutama berkaitan dengan tuntutan penyelesaian tugas akhir, pembagian waktu antara studi dan pekerjaan, serta tanggung jawab peran ganda yang dijalani secara simultan. Meskipun demikian, tingkat stres tersebut masih berada dalam batas yang dapat dikelola, sehingga tidak seluruh mahasiswa berada pada kondisi stres yang berat.
2. **Tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu** berada pada kategori **sedang hingga tinggi**. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kerja. Bentuk dukungan tersebut mencakup dukungan emosional, informasional, maupun instrumental yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi ini menunjukkan

bahwa secara umum mahasiswa memiliki sumber daya sosial yang cukup dalam menjalani peran gandanya.

3. **Dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu.** Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi stres, serta memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pihak kampus memperkuat layanan dukungan sosial yang bersifat emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan bagi mahasiswa pekerja paruh waktu—misalnya melalui konseling, pelatihan manajemen waktu, serta kebijakan fleksibilitas akademik pada masa tugas akhir. Upaya ini penting mengingat dukungan sosial terbukti berkaitan dengan penurunan stres akademik pada populasi mahasiswa.

Bagi perusahaan tempat mahasiswa bekerja, dianjurkan adanya penjadwalan kerja yang lebih ramah akademik selama periode bimbingan dan ujian, serta komunikasi rutin dengan pihak kampus untuk meminimalkan konflik peran kerja–kuliah. Bagi mahasiswa, pemanfaatan dan pengelolaan dukungan sosial dari

keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kerja perlu ditingkatkan sejalan dengan hasil-hasil penelitian yang menegaskan peran protektif dukungan sosial terhadap stres.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melaporkan tabel koefisien regresi secara lengkap agar arah pengaruh dapat ditegaskan secara eksplisit, serta mempertimbangkan variabel lain yang relevan sebagai mediator atau perancu sehingga model penjelas menjadi lebih komprehensif. Penyusunan Bab V ini dirumuskan mengikuti gaya naratif tanpa penomoran poin sebagaimana contoh skripsi pembandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, LN, & Saifuddin, A (2022). Tawakal and academic stress in assignment completion of university students. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP ...*, core.ac.uk, <https://core.ac.uk/download/pdf/541478387.pdf>
- Ananda Trisnawati, N., Reyhan Putra Damopoli, M., Ronggo Pratama, H., Abdillah Fakultas Psikologi, R., & Bhayangkara Jakarta Raya, U. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027>
- Bommel, M. Van, Prooijen, J. Van, ... H. E.-J. of E., & 2012, undefined. (2012). Be aware to care: Public self-awareness leads to a reversal of the bystander effect. *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.011>
- Da'awi, M. M. (2021). *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*.
- Fahada, M. (n.d.). *Pengaruh Stres, Dukungan Sosial, dan Motivasi terhadap Kinerja Karyawan*. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i4>
- Fairus Abadi, F. (2022). *HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRESS AKADEMIK PADA SANTRI KELAS X (SEPULUH) IPS AL IZZAH LEADERSHIP SCHOOL BATU SKRIPSI Oleh*.
- Fitrianawati, G. D., Rini, A. P., Saragih, S., & Psikologi, F. (2023). Agresi verbal pada anggota polri : Bagaimana peranan kohesivitas dan kematangan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 772–781.
- HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC HARDINESS DAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK*. (n.d.).
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29
- Mahasiswa, P., Bekerja Asfinolia, Y., Razak, A., & Halima, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik. *Hubungan Antara Dukungan Sosial*, 2(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10686696>

- Malang, M., & Bekerja, Y. (n.d.). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik*.
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 330–335. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4417>
- Nurmayanti, S, Sakti, DPB, & Asmony, T (2024). Social Support and Work-Family Conflict: Indirect Effect Analysis. *International Journal of ...*, ijmmu.com, <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/5648>
- Oleh, D. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA MODEL-MODEL COPING STRES DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG*.
- Psikologi, J. I., Kesehatan, D., Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (n.d.). *THE INFLUENCE OF HARDINESS AND SOCIAL SUPPORT ON THE STRESS OF TRADITIONAL MARKET TRADERS IN THE DUDUK SAMPEYAN TRADITIONAL MARKET*. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.509>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitati*. Bandung: Alfabet.
- Umrotul Fadlia, S., Santi, D. E., & Utami, A. B. (2024). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027>
- Utami, RS, & Raudatussalamah, R (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kepatuhan berobat penderita hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal psikologi*, [ejournal.uin-suska.ac.id](http://ejournal.uin-suska.ac.id), <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3235>

# LAMPIRAN



Reliabilitas Y

| <b>Case Processing Summary</b>                                |                       |    |       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|----|-------|
|                                                               |                       | N  | %     |
| Cases                                                         | Valid                 | 58 | 100.0 |
|                                                               | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|                                                               | Total                 | 58 | 100.0 |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                       |    |       |

## Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .937             | 24         |

Reliabilitas X

## Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 58 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 58 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .923             | 30         |

Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 58                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 12.5221262              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .136                    |
|                                  | Positive       | .059                    |
|                                  | Negative       | -.136                   |
| Test Statistic                   |                | .136                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .010 <sup>c</sup>       |

Uji Linearitas

ANOVA Table

|       |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
|-------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Y * X | Between Groups | (Combined)               | 6266.253       | 27 | 232.083     | 1.289  | .249 |
|       |                | Linearity                | 2731.778       | 1  | 2731.778    | 15.167 | .001 |
|       |                | Deviation from Linearity | 3534.474       | 26 | 135.941     | .755   | .765 |
|       | Within Groups  |                          | 5403.333       | 30 | 180.111     |        |      |
|       | Total          |                          | 11669.586      | 57 |             |        |      |

Uji Koefisien determinasi

→

| Model Summary                |                   |          |                   |                            |
|------------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                        | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                            | .484 <sup>a</sup> | .234     | .220              | 12.633                     |
| a. Predictors: (Constant), x |                   |          |                   |                            |

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |    |             |        |                   |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.              |
| 1                  | Regression | 2731.778       | 1  | 2731.778    | 17.116 | .000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 8937.808       | 56 | 159.604     |        |                   |
|                    | Total      | 11669.586      | 57 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |       |      |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model                     |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |       |      |
|                           |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t     | Sig. |
| 1                         | (Constant) | 36.254                      | 9.683      |                           | 3.744 | .000 |
|                           | x          | .455                        | .110       | .484                      | 4.137 | .000 |

a. Dependent Variable: y

Hubungan antar variabel Y dan aspek X

### Model Summary

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .459 <sup>a</sup> | .211     | .152              | 4.862                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

### ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 335.163        | 4  | 83.791      | 3.544 | .012 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1252.906       | 53 | 23.640      |       |                   |
|       | Total      | 1588.069       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YFIS

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

### Coefficients<sup>a</sup>

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        |      |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t      | Sig. |
| 1     | (Constant) | 13.792                      | 3.905      |                           | 3.532  | .001 |
|       | DEMS       | .262                        | .178       | .261                      | 1.470  | .148 |
|       | DINS       | -.460                       | .263       | -.345                     | -1.745 | .087 |
|       | DINF       | .446                        | .191       | .400                      | 2.334  | .023 |
|       | DP         | .160                        | .196       | .129                      | .815   | .418 |

a. Dependent Variable: YFIS

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .452 <sup>a</sup> | .205     | .144              | 4.983                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 338.358        | 4  | 84.589      | 3.407 | .015 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1316.056       | 53 | 24.831      |       |                   |
|       | Total      | 1654.414       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YSOS

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant) | 9.623                       | 4.003      |                           | 2.404 | .020 |
|       | DEMS       | .166                        | .183       | .162                      | .910  | .367 |
|       | DINS       | -.023                       | .270       | -.017                     | -.086 | .932 |
|       | DINF       | .315                        | .196       | .277                      | 1.610 | .113 |
|       | DP         | .137                        | .201       | .108                      | .680  | .500 |

a. Dependent Variable: YSOS

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .588 <sup>a</sup> | .345     | .296              | 4.462                      |

a. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 556.311        | 4  | 139.078     | 6.985 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 1055.344       | 53 | 19.912      |       |                   |
|       | Total      | 1611.655       | 57 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: YPSI

b. Predictors: (Constant), DP, DEMS, DINF, DINS

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant) | 8.443                       | 3.584      |                           | 2.356  | .022 |
|       | DEMS       | .356                        | .164       | .351                      | 2.174  | .034 |
|       | DINS       | -.431                       | .242       | -.321                     | -1.782 | .081 |
|       | DINF       | .499                        | .175       | .444                      | 2.844  | .006 |
|       | DP         | .187                        | .180       | .149                      | 1.035  | .305 |

a. Dependent Variable: YPSI