

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Lokasi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di UIN Antasari Banjarmasin, dengan satu program studi sebagai berikut.¹

- a. Psikologi Islam (PI)

Program studi PI menggabungkan aspek psikologi serta aspek keislaman dalam mempelajari masalah-masalah perilaku manusia. Tujuannya adalah menghasilkan sarjana yang memahami dan menyelesaikan permasalahan psikis dengan pendekatan psikologi dan keislaman.

2. Visi, Misi dan Tujuan

- a. Visi

Menjadi program studi yang unggul dalam penyelenggaraan pendidikan dan penelitian psikologi berbasis nilai-nilai Islam yang berkontribusi pada kemaslahatan umat.

- b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran psikologi berbasis keislaman.
2. Mengembangkan riset penelitian di bidang psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

¹ Profil Fakultas Ushuluddin dan Humaniora,”Website, diakses 27 Maret 2025, fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/.

3. Memberikan layanan psikologi berbasis nilai-nilai islam kepada masyarakat.

c. Tujuan

Tujuan dari Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin adalah menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi, berakhlak mulia, serta mampu berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi dan pemecahan masalah-masalah psikologis dalam bentuk konteks nilai-nilai islam.

B. Hasil Uji Instrumen

Pada penelitian ini, dilakukan distribusi kuesioner penelitian berbentuk *Google Form* kepada mahasiswa Psikologi Islam tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun alasan memilih sampel uji coba pada mahasiswa Psikologi Islam tingkat akhir di UIN Antasari karena mempunyai karakteristik yang sama dengan sampel asli pada penelitian yang dilakukan yakni mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, sebelum melakukan uji coba instrumen, peneliti menyusun dua skala penelitian, skala pertama yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dibuat berdasarkan teori Sarafino dengan 5 aspek dukungan sosial teman sebaya yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Untuk skala kedua, digunakan skala tingkat stres yang disusun dengan mengacu pada teori stress dari Sarafino dan Timothy dengan empat aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Setelah penyusunan skala penelitian selesai, kemudian dilakukan *Profesional Judgment* dengan dosen psikologi islam yaitu Ibu Miftahul Aula Sa'adah M., Psi. Psikolog serta Bapak Mubarak, S. T. h. I, MA.

1. Uji Validitas

Keshahihan (atau bisa disebut juga validitas) suatu instrumen yang digunakan untuk penelitian dapat dibuktikan lewat kemampuan instrument tersebut untuk mengukur hal yang seharusnya diukur.² Untuk mengetahui validitas tersebut, digunakan hasil r_{hitung} yang dibandingkan dengan r_{tabel} dengan 5% angka tingkat signifikansi. Suatu item dinyatakan valid jika mampu menunjukkan r_{tabel} dibawah dari r_{hitung} . Begitupun sebaliknya, lebih besarnya r_{tabel} daripada r_{hitung} mengidenkasikan item tidak valid.³ Uji kesahihan yang peneliti gunakan adalah *correlation product moment* yang dibantu lewat pengguna aplikasi *SPSS statistics versi 22*.

a. Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pada pemaparan Bab II terdiri dari 4 aspek dari skala dukungan sosial teman sebaya. Setelah dilaksanakannya *try out* terhadap 20 aitem serta telah menguji validitasnya, diperoleh dua aitem yaitu pada nomor 10 dan 16 yang dinyatakan tidak shahih. Dengan demikian, aitem skala dukungan sosial teman sebaya yang tersisa 18 aitem yang selanjutnya dibagikan kembali serta diuji dengan responden sesungguhnya yang telah ditentukan.

² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 121.

³V.Wiratma Sujarweni. *SPSS Untuk Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015),

TABEL 4.1 *BLUEPRINT* DAN SEBARAN BAGIAN AITEM SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA SESUDAH *TRY OUT*.

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Dukungan Emosional	Kehangatan, Kasih Sayang, Perhatian Empati	1,2,4	3	4
2	Dukungan Penghargaan	Penghargaan, Penilaian yang Positif, Memberi Dorongan Semangat, Pujian	5,6	7,8	4
3	Dukungan Instrumental	Bantuan Biaya dan Fasilitas	9,11	12	3
4	Dukungan Informasi	Informasi, Nasehat, sugesti	13,15	14	3
5	Dukungan Jaringan Sosial	Persamaan Minat, Menghabiskan Waktu Bersama	17,18	19,20	4
Total					18

b. Skala Stres

Pada pemaparan di Bab II terdiri dari 4 aspek dari skala Stres. Setelah dilaksanakan *try out* terhadap 26 aitem serta telah menguji validitasnya, diperoleh 4 aitem yaitu nomor 2, 4, 9, 26 yang dinyatakan tidak shahih. Dengan demikian, aitem skala stres yang tersisa 22 bagian aitem yang selanjutnya dibagikan kembali serta diuji dengan responden sesungguhnya yang telah ditentukan.

TABEL 4.2 *BLUEPRINT* DAN SEBARAN BAGIAN AITEM SKALA TINGKAT STRES SESUDAH *TRY OUT*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Reaksi Biologis	1. Sakit Kepala 2. Sakit Perut 3. Jantung Berdebar-debar 4. Insomnia 5. Mudah Lelah 6. Keluar Keringat Dingin 7. Kurang Selera Makan	1,3,5,6,7,		5
2	Reaksi Emosi	1. Mudah Marah dan Cemas 2. Mudah Tersinggung 3. Gelisah Saat Menghadapi Ujian 4. Panik Ketika Banyak Tugas	8,10,11,12		4
3	Reaksi Kognitif	1. Tidak Percaya Diri 2. Mudah Lupa 3. Berpikir Negatif 4. Kehilangan Harapan 5. Sulit Mengambil Keputusan	14,15,17,18,19	13,16	7
4	Reaksi Perilaku Sosial	1. Gugup 2. Tidak Disiplin	20,22,23,24,	21,25	6

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
		3. Suka Menggerutu 4. Menyendiri 5. Takut Bertemu Dosen			
Jumlah					22

2. Uji Reliabilitas

Tujuan umum dari uji reliabilitas adalah untuk mengetahui sesuatu alat ukur yang sudah dibikin dapat menjadi landasan serta mempunyai skor yang terukurimbang, dan alat ukur penelitian merupakan skala yang cocok untuk pengujian. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel *statistic* reliabilitas di bawah kolom *cronbach alpha*. Nilai tersebut merupakan nilai reliabilitas untuk semua elemen aitem. Semakin dekat angkanya dengan 1, semakin dekat angkanya dengan 1, semakin besar reliable yang dimiliki. Teori yang dikemukakan sekarang mengatakan jika *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,06 maka alat ukur penelitian dianggap sempurna serta dapat dipakai. Jika *cronbach alpha* kurang dari 0,6 maka alat ukur penelitian tidak sempurna serta tidak dapat dipakai.⁴ Sesuai dengan teori ini, skala dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres bisa terbilang alat ukur penelitian, sebab *Cronbach's Alpha* untuk kedua skala lebih besar dari 0,6.

TABEL 4.3 RINGKASAN RELIABILITAS DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

⁴ Dewi Priyanto. *SPSS: Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*. 25.

Skala	Total Aitem	Total Subjek	Cronbach' Alpha
Dukungan Sosial teman Sebaya	18	55	0,746
Tingkat Stres	22	55	0,722

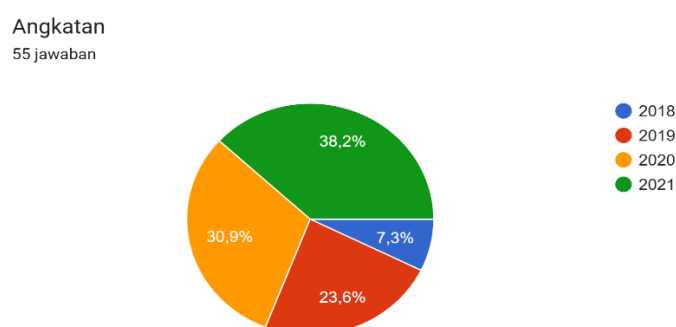
C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Gambaran Responden Penelitian

55 Orang mahasiswa Psikologi Islam dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dipilih sebagai responden penelitian. Mereka merupakan kumpulan mahasiswa yang sedang mengerjakan atau menyelesaikan skripsi. Gambaran responden akan dijelaskan dibawah.

a. Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan

Jika berdasarkan angkatan, maka gambaran respondennya seperti dibawah ini:

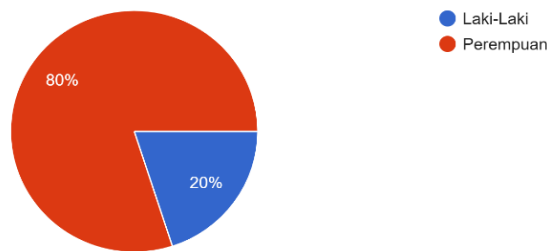


Gambar 4.1 Diagram Responden berdasarkan Angkatan

b. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini menggunakan data primer berupa kuesioner yang disebarkan langsung kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yang dituju adalah mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin angkatan, adapun gambaran responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Jenis Kelamin
55 jawaban



Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

2. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Penelitian yang menjelaskan gambar atau deskriptif akan keterangan yang telah terkumpulkan sesudah melaksanakan penelitian dengan kondisi sesungguhnya tidak ditarik kesimpulan yang diberlakukan dengan menyeluruh.⁵ Dalam data deskriptif ini bertujuan agar dapat melihat ketajaman dan menentukan kategorisasi dari 2 variabel dengan *software IBM versi 22* agar melihat *mean* serta standar deviasi 2 variabel tersebut yang lebih dulu harus mengetahui *mean* dan standar deviasinya 2 dari variabel tersebut lebih dulu.

Dengan perhitungan ini penulis menggunakan kalkulasi yang dikemukakan oleh Saifuddin Azwar. Untuk dan standar deviasi diperoleh dari $(\text{skor max} - \text{skor min})/6$. Skor minimum diperoleh dari $(\text{jumlah aitem} \times \text{skor terbesar})$ dan *mean* diperoleh dari $(\text{skor minimum} + \text{skor maximum})/2$.⁶ Tingkatan kategori bisa ditentukan penentuannya dengan memakai rumus dibawah ini:

⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. 206.

⁶ Saifuddin Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi II. 147-149.

Rendah : $X \leq (\mu - 1.\sigma)$

Sedang : $(\mu - 1.\sigma) < X \leq (\mu + 1.\sigma)$

Tinggi : $(\mu + 1.\sigma) \leq X$

Penjelasan:

X: Skor Subjek

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

TABEL 4.4 HASIL UJI DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya	55	33	69	60.27	5.769
Tingkat Stres	55	59	85	75.71	5.191
Valid N (listwise)	55				

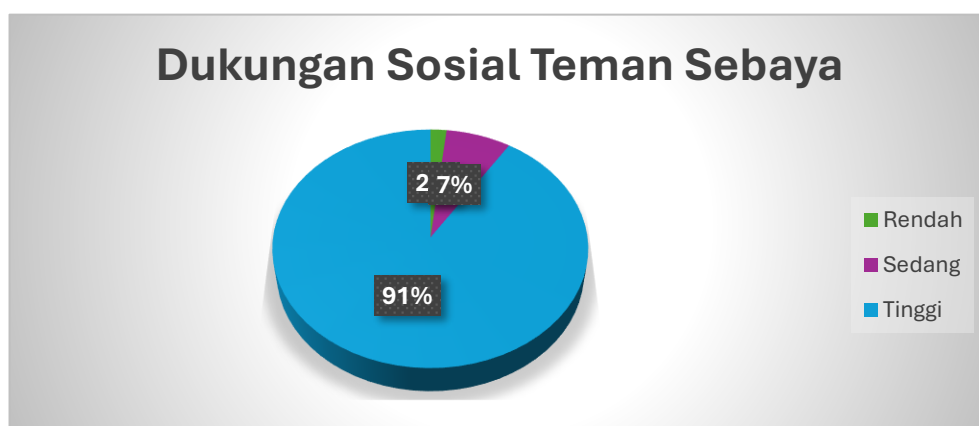
a. Analisis Data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dalam penelitian ini memiliki 18 aitem dengan skor penjumlahan yakni skor 1, 2, 3, dan 4. Kemudian nilai maksimalnya yaitu 72 (4 X 18) dan skor minimalnya yaitu 18 (1 X 18). *Mean* yaitu $72 + 18 / 2 = 45$, kemudian standar deviasi yaitu $72 - 18 / 6 = 9$. Peneliti memakai dukungan dari *IBM SPSS Statistic 22* untuk menetapkan level dari variabel serta hasil bisa dilihat dari tabel berikut ini.

TABEL 4.5 KATEGORISASI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Tingkatan	Rentang Nilai	Frekuensi	Persen
Rendah	$X < 36$	1	1,8%
Sedang	$36 \leq X < 54$	4	7,3%
Tinggi	$X \geq 54$	50	90,9%
Total		55	100,0%

Berdasarkan tabel 4.5 bisa dilihat dari fase dukungan sosial teman sebaya level tinggi ialah 50 orang mahasiswa dan presentasinya adalah 90,9% untuk level sedang 4 orang mahasiswa dan presentasinya yaitu 7,3% dan level rendah ialah 1 orang mahasiswa dan presentasinya adalah 1,8% yang diperoleh dari total sampel penelitian.



Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

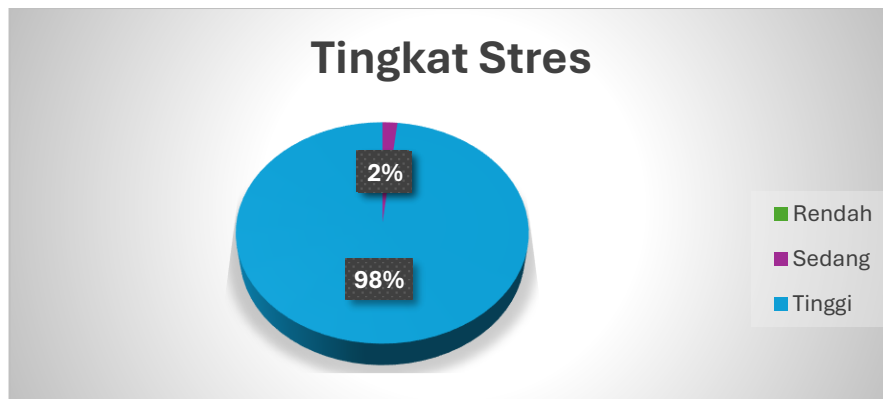
b. Analisis Data Skala Tingkat Stres

Skala stres dalam penelitian memiliki 22 aitem dengan skor penilaian yakni angka 1, 2, 3, dan 4. sehingga skor maksimalnya yaitu 88 (4×22) dan skor minimalnya adalah 22 (1×22). *Mean* yaitu $88 + 22 / 2 = 55$, kemudian standar deviasi yaitu $88 - 22 / 6 = 11$. Peneliti memakai dukungan *IBM SPSS Statistic 22* untuk menetapkan level dari variabel serta hasil bisa dilihat dari tabel berikut ini,

TABEL 4.6 KATEGORISASI TINGKAT STRES

Level	Rentang Nilai	Frequency	Percent
Rendah	$X < 44$	0	0%
Sedang	$44 \leq X < 66$	1	1,8%
Tinggi	$X \geq 66$	54	98,2%

Berdasarkan tabel bisa dilihat dari tingkat stres mahasiswa pada level tinggi ialah 54 orang mahasiswa dan persentasenya adalah 98,2, untuk level sedang ialah 1 orang mahasiswa dan persentasenya adalah 1,8% dan level rendah ialah sebanyak 0 orang mahasiswa dengan persentasenya ialah 0% yang diperoleh dari total sampel penelitian.



Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Tingkat stres

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji asumsi pertama yang digunakan penulis adalah uji normalitas, uji normalitas digunakan agar dapat mengetahui apakah data variabel x dengan variabel y berdistribusi normal agar memenuhi syarat untuk uji hipotesis.⁷ Tabel *one sampel Kolmogorov-Smirnov test* adalah dasar dari pengambilan keputusan dalam uji normalitas. Hasil uji normalitas pada variabel dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres bisa diamati dari tabel dibawah ini,

⁷Duwi Priyanto,” *SPSS: Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*”, (Yogyakarta: Penerbit Andi,2018), 73.

TABEL 4.7 HASIL UJI NORMALITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN SKALA TINGKAT STRES MENGGUNAKAN *KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST*.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.57144737
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.058
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi yang dapat dilihat pada tabel kolom Asymp. Sig (2-tailed) ialah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05 yakni ditunjukkan dengan nilai $0,200 > 0,05$ berarti data antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel tingkat stres berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan agar dapat mengetahui apakah data dalam penelitian yang didapatkan tersebar secara linear atau tidak. Uji linearitas digunakan dalam uji statistik *parametric*. Dasar pengambilan dari keputusan dalam uji ini yakni apabila nilai

signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data antara kedua variabel tersebar secara linier.⁸

TABEL 4.8 TINGKAT STRES-DUKUNGAN SOSIAL DARI TEMAN SEBAYA

Tingkat Stres-Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	698.371	15	46.558	2.399	.014
Linearity	326.846	1	326.846	16.839	.000
Deviation from Linearity	371.525	14	26.538	1.367	.215
Within Groups	756.974	39	19.410		
Total	1455.345	54			

Berdasarkan gambar 4.8 di atas dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dan variabel tingkat stres (Y) mempunyai hubungan yang linier. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang ada pada kolom *Deviation From Linearity* yakni sebesar $0,215 > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis ini penulis memakai uji korelasi produk moment. Pengujian diperlukan agar dapat melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang negative atau positif, dan sebanyak apa hubungannya serta untuk memperkirakan skor variabel terikat memakai variabel bebas.⁹ Pengujian hipotesis dalam penelitian tersebut adalah:

⁸ Muhammad Ali Gunawan. *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. (Yogyakarta: Parama Publishing, 2015), 94.

⁹ Dewi Priyanto. *SPSS: Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*. 93-94.

- a. Ha: Adanya Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin
- b. HO: Tidak adanya Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi islam UIN Antasari Banjarmasin

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan memakai analisis regresi linier sederhana menggunakan *software IBM SPSS statistic 22*, maka diperoleh hasil yang dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

BERDASARKAN TABEL 4.9 RANGKUMAN HASIL UJI KORELASI PRODUK MOMEN VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES

Correlations

		DTS	TS
Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	.474**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	55	55
Tingkat Stres	Pearson Correlation	.474**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	55	55

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

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel tingkat stres sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dan variabel tingkat stres (Y) sebab signifikansi kurang dari 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa Ha yang menyatakan bahwa Adanya pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap

tingkat stres diterima dan H_0 yang menyatakan Tidak adanya pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres di tolak. Dengan diterimanya H_a dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif yang signifikansi antara dukungan sosial teman sebaya. Selain itu, dari tabel diatas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi r hitung antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres sebesar 0,474, sedangkan r tabelnya adalah 0,266, r hitung $>$ r tabel ($0,474 > 0,266$). Dengan nilai r hitung 0,474 artinya dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan tingkat stres mahasiswa, jadi untuk Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dipengaruhi oleh faktor Dukungan Sosial Dari teman sebaya.

Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres bahwa semakin meningkat dukungan sosial dari teman sebaya maka variabel tingkat stres juga ikut meningkat. Sebaliknya semakin meningkat variabel dukungan sosial dari teman sebaya maka variabel tingkat stres akan menurun.

5. Analisis Skala Berdasarkan Aspek

a. Aspek Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya

Pembentuk utama dari variabel dukungan sosial dari teman sebaya ada 5 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan

dukungan jaringan sosial. Untuk melihat skor setiap aspek yaitu jumlah keseluruhan setiap aspek dibagi jumlah keseluruhan dari setiap aspek dibagi jumlah keseluruhan dan variabel.¹⁰

$$\text{Emosional} : \frac{713}{3315} \times 100\% = 21,5\%$$

$$\text{Penghargaan} : \frac{736}{3315} \times 100\% = 22,2\%$$

$$\text{Instrumental} : \frac{571}{3315} \times 100\% = 17,2\%$$

$$\text{Informasi} : \frac{536}{3315} \times 100\% = 16,2\%$$

$$\text{Jaringan Sosial} : \frac{759}{3315} \times 100\% = 22,9\%$$

Berdasarkan pada jumlah perhitungan diatas, aspek emosional berpengaruh sebesar 21,5%, aspek penghargaan berpengaruh 22,2%, aspek instrumental berpengaruh 17,2%, aspek informasi berpengaruh 16,2% dan aspek jaringan sosial berpengaruh 22,9%. Hal ini menggambarkan bahwasanya yang berpengaruh paling besar dalam dukungan sosial dari teman sebaya terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari adalah aspek jaringan sosial. Sementara aspek informasi kurang mempunyai hubungan dalam membentuk dukungan sosial dari teman sebaya dikarenakan skor yang rendah.

¹⁰ Kurnia Nuzuliya. Skripsi: "*Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliansi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA 1 Trenggalek*", (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021), 51-12

b. Aspek Pembentukan Tingkat Stres

Pembentuk utama dari variabel tingkat stres ada 4 aspek yaitu biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Untuk melihat skor setiap aspek yaitu jumlah keseluruhan dari setiap aspek dibagi jumlah keseluruhan variabel.¹¹

$$\text{Reaksi Biologis} \quad : \frac{934}{4164} \times 100\% = 22,4\%$$

$$\text{Reaksi Emosi} \quad : \frac{771}{4164} \times 100\% = 18,5\%$$

$$\text{Reaksi Kognitif} \quad : \frac{1329}{4164} \times 100\% = 32\%$$

$$\text{Reaksi Perilaku Sosial} \quad : \frac{1130}{4164} \times 100\% = 27,1\%$$

Berdasarkan pada jumlah perhitungan diatas, aspek kepercayaan berpengaruh sebesar 22,4%, aspek emosi berpengaruh sebesar 18,5%, aspek kognitif berpengaruh sebesar 32%, dan aspek perilaku sosial berpengaruh sebesar 27,1%. Hal ini menggambarkan bahwa yang berhubungan paling besar dalam membentuk tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari adalah reaksi kognitif, sementara itu aspek reaksi emosi kurang mempunyai hubungan dalam membentuk tingkat stres mahasiswa dikarenakan skor yang rendah.

¹¹ Kurnia Nuzuliya. Skripsi: "Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA 1 Trenggalek." 51-12.

D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mencari tahu ada tidaknya pengaruh dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa menyusun skripsi di program studi Psikologi Islam UIN Antasari. Skala yang di pakai adalah skala dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres dengan responden sebanyak 55 orang. Berdasarkan penggambaran karakteristik responden sebagian besar dari responden ialah angkatan 2021 dengan frekuensi sebanyak 21 orang (38,2%) dan kebanyakan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (80%).

Sarafino mengartikan dukungan sosial adalah kesediaan seseorang untuk menghabiskan waktu dengan individu, sehingga individu akan merasa menjadi bagian dari sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.¹² Berdasarkan yang telah disampaikan oleh Sarafino, dukungan sosial ialah betuk dari kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari sekumpulan orang atau kelompok-kelompok kepada seseorang atau sekelompok orang. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya yang dapat berupa informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya. Dalam penelitian yang telah dilakukan, diketahui sebagian besar dari responden memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi. Hal ini diketahui dari hasil data analisis dari skala dukungan sosial teman sebaya yang menunjukkan sebanyak 50 orang (90,9%) responden masuk dalam level yang tinggi, kemudian sebanyak 4 orang (7,3%) masuk dalam level sedang, dan 1 orang (1,8%) masuk dalam kategori

¹² Sarafino, E. P, *Health Psychology: Biosychosocial Interactions 3th edition*, (New York: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 45.

rendah. Pada hasil data ini juga diketahui aspek yang paling mendominasi ialah aspek jaringan sosial dengan sumbangan efektif sebesar 22,9%. Berdasarkan hasil tersebut, dukungan sosial teman sebaya dengan level tinggi mendominasi pada keseluruhan responden yang artinya telah terjawab rumusan masalah pertama. Dimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang menyusun skripsi di program studi Psikologi Islam masuk dalam level tinggi.

Variabel stres menjadi akar dari munculnya penelitian ini yang muncul dari fenomena psikologi yang dekat di kehidupan sehari-hari mahasiswa. Menurut Sarafino dan Smith, stres adalah perasaan tegang dan tidak nyaman akibat ketidakmampuan individu menghadapi tuntutan lingkungan. Mereka membagi stres dalam tiga pendekatan yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon, dan stres sebagai proses.¹³ Stres merupakan kondisi tekanan atau beban yang terjadi akibat interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, di mana tuntutan situasi dirasakan melebihi kapasitas individu dalam hal sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial untuk mengahadapinya. Kemudian penulis melakukan pengambilan data skala stres kepada para responden, hasilnya diketahui sebagian besar responden masuk dalam stres dengan level yang tinggi. Hal ini dapat diketahui sebanyak 54 orang (98,2%) masuk dalam level stres yang tinggi, kemudian 1 orang (1,8%) berada dalam stres dengan level sedang, dan untuk level stres rendah tidak ada yang mewakili. Penulis kemudian melakukan perhitungan sumbangan efektif aspek stres, dan ditemui aspek kognitif paling dominan dalam pembentuk tingkat stres para responden dengan persentase sebanyak 32%. Berdasarkan hasil tersebut,

¹³ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biosychosocial Interactions*, 7 ed. (United States Of America: John Wiley & Sons 2011), 56.

Tingkat stres dengan level tinggi mendominasi pada keseluruhan responden yang artinya telah terjawab rumusan masalah kedua. Dimana tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di program studi Psikologi Islam masuk dalam level tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sehingga diperoleh bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Bahwa taraf signifikansi variabel dukungan sosial dari teman sebaya dengan variabel tingkat stres mahasiswa 0,474. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikansi antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dan variabel tingkat stres (Y) sebab signifikansinya kurang dari 0,05. secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima karena adanya pengaruh antara dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Dengan diterimanya H_a dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikansi antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres. Selain itu, dari tabel diatas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi r hitung antara variabel dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres sebesar 0,266, r hitung $> r$ tabel ($0,474 > 0,266$). Dengan nilai r hitung 0,474 artinya dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan tingkat stres mahasiswa, jadi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di program studi Psikologi Islam

Universitas Antasari Banjarmasin dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial dari teman sebaya.

Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres bahwa semakin meningkat dukungan sosial dari teman sebaya maka variabel tingkat stres juga ikut meningkat. Sebaliknya semakin meningkat variabel dukungan sosial dari teman sebaya maka variabel tingkat stres akan menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyu Ika Windiyaningrum dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi DI Stikes ICME Jombang Tahun 2017 “, hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa.¹⁴ hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita Rohmah dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhamadiyah Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa dimana dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Ketika dukungan sosial yang diberikan kurang maka stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan memberikan dampak bagi pengerjaanya, begitupun sebaliknya.¹⁵

¹⁴ Wahyu Ika Windiyaningrum, Skripsi: “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi DI Stikes ICME Jombang Tahun 2017.” (Insan Cendikia Medika Jombang, 2017), 44.

¹⁵ Qonita Rohmah, Skripsi: “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhamadiyah Malang.” (Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), 13.

Dukungan sosial merupakan gambaran dari peranan dan pengaruh yang dapat ditimbulkan orang lain.¹⁶ Menurut Sarafino, teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial.¹⁷

Penjelasan diatas sejalan dengan pemaparan Nur Intan Yunitasari hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan didapatkan $P\text{ Values} = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya terdapat pengaruh antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dukungan teman sebaya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan suatu hal yang penting yang bermanfaat untuk mengurangi stres.¹⁸

Stres yang dialami individu dapat diatasi dengan *coping stres* agar dapat terkendalikan dan diatasi secara efektif, sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Nor Afifah bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *coping stres* mahasiswa tingkat akhir dan memiliki arah yang positif. Yang bermakna bahwa, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa tingkat akhir bimbingan dan penyuluhan islam maka semakin tinggi dukungan

¹⁶ Nayla Safira Ramadhani, Lailatul Faizah, Sevinda Masdalifah, I Ketut mahardika. "Peran Dukungan Sosial Dalam Memitigasi Stress Pada Dewasa Akhir." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, No. 11, (2024), 529.

¹⁷ Papalia, D. E, olds, S. W, Feldman R. D. *Human development: Perkembangan Manusia*. Edisi Kesepuluh. (Jakarta: Salemba Humanika, 2008), 32.

¹⁸ Nur Intan Yunitasari. Skripsi: "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." (STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, 2022), 49.

sosial yang diperoleh oleh mahasiswa.¹⁹ Jhonson mengemukakan bahwa dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan coping stres.²⁰ dukungan sosial juga dapat meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah (*coping stres*) yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui kerekatan hubungan, integrasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk mengasuh yang diperlukan seseorang untuk melakukan *coping stres*. Pada data stres di penelitian ini berkaitan dengan tingkat kemampuan *coping stres* pada masing-masing subjek, tetapi penelitian ini belum dapat mengungkap tingkat kemampuan *coping stres* pada masing-masing subjek.²¹

Deskripsi skor tingkat stres berada dalam kategori skor *mean* empirik 75,71 adalah dengan skor *mean* hipotetik 55 yang berarti mahasiswa yang menyusun skripsi di Program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin mengalami tingkat stres yang tinggi. Tetapi berbeda dengan dukungan sosial dari teman sebaya memiliki *mean* empirik 60,27 dengan skor *mean* hipotetik 45 yang berarti cukup mahasiswa yang menyusun skripsi di Program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁹ Putri Nor Afifah. Skripsi: “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), 70.

²⁰ D. W. Johnson dan F. P. Johnson, *Group Theory and Group Skill*. Edisi Keempat. (New York: Prentice Hall International, 1991), 55.

²¹ Putri Nor Afifah. Skripsi: “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.”, 72.

E. Keterbatasan Penelitian

Terdapat sejumlah keterbatasan dari penelitian ini yang penulis rasa harus dijadikan perhatian sebagai rujukan di masa depan bagi peneliti lainnya:

1. Populasi yang diambil untuk kebutuhan penelitian hanya terbatas pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin yang menyusun skripsi. karena itu, hasil penelitian ini hanya bisa digeneralisasikan ke mahasiswa di tempat yang sama dengan tempat penelitian diadakan.
2. Pengambilan data yang dilakukan secara online juga menjadi salah satu keterbatasan, dan hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat melakukan pengawasan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden.
3. Adanya keterbatasan peneliti ketika pengambilan data dilapangan yaitu dalam pencarian sampel penelitian.