BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siapa pun yang terdaftar dalam program gelar di universitas negeri, swasta, atau hibrida disebut mahasiswa. Program sarjana biasanya berlangsung selama empat tahun dan mencakup delapan semester. Tetapi bagi sebagian orang, hanya dibutuhkan tiga setengah tahun untuk menyelesaikannya. Untuk mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa diharuskan untuk mengikuti setiap kelas sejak semester pertama. Menyelesaikan proyek akhir, seperti skripsi, merupakan prasyarat untuk lulus.[2]

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa skripsi, yang dianggap sebagai karya ilmiah, adalah dokumen tertulis yang dikembangkan dari pemahaman khusus dan fakta-fakta yang pasti. Setelah itu, detail-detail ini disusun untuk menyelesaikan dilema yang lebih luas dengan bukti yang valid. Alur kerja skripsi akan mencakup pengajuan judul skripsi, seminar proposal, bimbingan tentang skripsi, dan akhirnya sidang skripsi.[3] Dua aspek penting dari proses skripsi adalah penyelidikan dan kepenulisan. Memahami metode dan materi penelitian sangat penting dalam pembuatan skripsi.[4]

---

[2] Muhammad Mujib Daawi And Walda Isna Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi," *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi* 1. No.1 (2021): Hlm.67-75, Https://Doi.Org/10.36636/Psikodinamika.V1i1.556.

[3] Sri Cahya Kencana and Ferdy Muzzamil, "Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 19 (2022): 354, https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409

[4] Tri Puji Astuti and Sri Hartati, "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP)," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): Hlm.70.

KBBI daring mendefinisikan proposal skripsi sebagai rencana penelitian yang bertujuan menghasilkan dokumen ilmiah yang penting untuk penyelesaian program sarjana di suatu institusi. Saat menyusun skripsi, penting bagi mahasiswa untuk mematuhi aturan yang telah ditetapkan agar mendapatkan hasil penelitian terbaik dan sumber informasi yang dapat dipercaya.

Dalam mengejar tujuan apa pun, seseorang pasti akan menghadapi hambatan. Dalam proses penulisan skripsi, mahasiswa sering mengalami kesulitan. Sejumlah besar mahasiswa menghadapi tantangan yang berasal dari kemampuan mengerjakan yang rendah, kompetensi akademik yang terbatas, dan kurangnya antusiasme untuk melakukan penelitian. Selain itu, hambatan dalam penulisan skripsi menghalangi mahasiswa untuk menyelesaikan disertasi mereka.[5]

Saat menyusun skripsi, mahasiswa umumnya menghadapi berbagai kendala, termasuk formulasi penelitian yang kurang tepat, kesulitan dalam mencari bahan pustaka, kesalahan dalam pengumpulan data, kesalahan dalam penggunaan instrumen penelitian, ketidakakuratan dalam penerapan alat statistik, ketidakakuratan dalam penyusunan draf, atau penggunaan metode penelitian yang tidak tepat. Ketidakmampuan untuk berhasil mengerjakan skripsi dapat timbul dari kesulitan mahasiswa dalam memilih judul yang sesuai, hambatan dalam menemukan bahan referensi, keterbatasan anggaran,

[5] Arif Iswanto Putri Rahma Dini, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran," *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 10, no. 2 (2019): Hlm.89, http://journals.stikesbup.ac.id.

rasa gugup saat pertemuan dengan pembimbing, dan kekhawatiran akan pengumpulan skripsi yang tidak lengkap. Tantangan-tantangan tersebut dapat menciptakan tekanan yang menimbulkan stres pada mahasiswa.[6]

Studi dan persiapan yang ekstensif yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi merupakan sumber stres utama bagi mahasiswa tingkat akhir. Yunitasari menemukan bahwa separuh mahasiswa melaporkan stres ringan, sedangkan separuh lainnya melaporkan tingkat stres sedang hingga tinggi. Daulay menemukan bahwa 60% mahasiswa mengalami beberapa jenis stres psikologis atau fisiologis, yang dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, mulai dari penurunan fungsi kognitif hingga masalah pencernaan.[7] Skripsi menjadi salah satu penyebab seorang mahasiswa tingkat akhir mengalami stres karena kekompleksan dalam penelitian dan penyusunannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari, setengah dari jumlah mahasiswa mengalami stres ringan kemudian setengahnya lagi mengalami stres sedang dan berat.[8]

Ketika seseorang berada di bawah tekanan emosional, mental, dan fisik yang konstan, hal itu dapat berdampak negatif pada fungsi sehari-hari, produktivitas, dan bahkan kesehatan mental mereka. Ada tiga kategori utama gejala stres. Kategori pertama meliputi gejala fisik, termasuk perubahan pola makan atau tidur. Hilangnya minat pada hobi yang sebelumnya dinikmati,

---

[6] Ibid. hlm. 91

[7] Nur Intan Yunitasari, "Hubungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkata Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi" (STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN, 2022). Hlm. 50

[8] Adinda Rosalita Daulay, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau" (UNIVERSITAS ISLAM RIAU, 2022). Hlm. 58

iritasi, kecemasan, dan perubahan suasana hati adalah contoh gejala emosional. Kesulitan fokus, disorientasi, dan peningkatan pikiran negatif juga merupakan gejalanya.[9] Stres merupakan suatu jenis ketegangan fisik, mental, dan antusias seseorang yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan menyebabkan turunnya produktivitas hingga masalah mental lainnya .[10]

Menurut Lazarus dan Folkman, manusia mengalami stres ketika mereka merasakan tuntutan eksternal yang terlalu besar bagi sumber daya mereka. Salah satu definisi stres yang diajukan oleh Handoyo adalah tuntutan eksternal yang dihadapi seseorang yang dapat memiliki konsekuensi negatif. Dampak stres bisa baik atau buruk. Memotivasi dan menginspirasi siswa untuk mendorong diri mereka secara kreatif adalah salah satu cara stres positif dapat membantu mereka berhasil. Di antara dampak negatif stres adalah hilangnya minat dan motivasi saat membimbing skripsi, serta kesulitan berkonsentrasi secara umum.[11]

Menyusun skripsi bisa menjadi pengalaman yang menegangkan bagi mahasiswa, kata Fadillah. Ketika teman sekelas mereka telah menyerahkan skripsi tetapi mereka belum, dan ketika waktu sangat penting, adalah dua pengaruh eksternal lainnya. Mahasiswa dapat mengurangi beberapa tekanan yang terkait dengan tugas sekolah dengan membina dukungan sosial, menurut

---

[9] Selviana Farah Rizki Rahmawan, "Hubungan Adversity Quotient Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, No.1 (2021): Hlm.69.

[10] Witrin Gamayanti, Mahardianisa Mahardianisa, And Isop Syafei, "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, No. No.1 (2018): Hlm.115-130, Https://Doi.Org/10.15575/Psy.V5i1.2282.

[11] Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei. Hal.115

Weiten dan Lloyd. Mahasiswa sering kali meminta bantuan kepada jaringan sosial dan emosional mereka ketika mereka merasa kewalahan.[12] Menurut Fadillah, mahasiswa mengalami stres karena kesulitan dalam menyusun skripsi. Faktor eksternal laninnya adalah ketika teman sebaya sudah selesai mengerjakan skripsi sementara dirinya masih belum dan ia juga sedang diburu waktu.[13]

Orang tua, anak-anak, saudara kandung, teman, pasangan, dan hubungan sosial dekat lainnya dapat memberikan dukungan sosial dalam bentuk perhatian, dorongan, penerimaan, penghargaan, atau bantuan saat orang tersebut sedang mengalami masa sulit. Ketika orang lain memperhatikan, menghibur, menghargai, atau membantu seseorang, itu adalah dukungan sosial. Sistem dukungan sosial seseorang terdiri dari pengetahuan bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dihargai, dan terhubung dengan jaringan orang-orang yang saling mendukung. Empat jenis utama bantuan sosial adalah dukungan emosional, apresiatif, instrumental, dan informasional. [14] Dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian, dorongan, penerimaan, pengakuan, atau bantuan yang datang dari orang tua, anak, saudara, teman dekat, pasangan, sahabat, atau individu lain yang memiliki hubungan sosial yang erat, dengan tujuan memberikan bantuan kepada seseorang yang sedang menghadapi

---

[12] Farah Rizki Rahmawan, "Hubungan Adversity Quotient Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi Farah". Hlm. 69

[13] Nadia Galih Permata and Nurfi Laili, "Peran Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Mhasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 107.

[14] Rahakratat et al., "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan UNKLAB," *Klabat Journal of Nursing* 3, no. 2 (2021): Hlm.11.

masalah.[15] Dukungan sosial diartikan sebagai informasi bahwa seseorang diperhatikan, dikasihi, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan yang saling memfasilitasi. Dukungan sosial terbagi menjadi 4 jenis, yaitu dukungan emosional, dukungan apresiasi, dukungan praktis, dan dukungan informasi.[16]

Ketika seseorang percaya bahwa orang lain menyukai, menghargai, peduli, dan ingin membantu orang yang menerima dukungan, hal itu disebut dukungan sosial. Teman sebaya memainkan fungsi penting sebagai sumber dukungan emosional bagi anak-anak selama masa remaja karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya mereka. Teman sebaya adalah orang-orang yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang hampir sama dengan mereka. Dukungan sosial dari teman sebaya, menurut Gottlieb dan Zimet, membantu meringankan masalah kesehatan mental termasuk kesedihan dan stres.[17] Dukungan sosial meliputi keyakinan bahwa orang lain menyayangi, menghargai, peduli, dan ingin berinteraksi dengan individu yang menerima dukungan sosial. [18]

---

[15] Nopriadi A An Defitri, Ririn Muthia Zukhra, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2021): Hlm.288.

[16] Megawati Batubara, Auliani Meidina, And Shahnaz Salsabila Rahman, "Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Dan Orang Tua Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Indonesian Psychological Research* 4, No.02 (July 23, 2022): Hlm.71-77, Https://Doi.Org/10.29080/Ipr.V4i2.729

[17] Yulia Ayriza Dan Lufti Nooryan Sardi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren," *Acta Psychologia* 2, No. No.1 (2020): Hlm.41-48, Https://Doi.Org/10.21831/Ap.V1i1.34116.

[18] Muhammad Rafi Rahardiansyah and Achmad Chusairi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 2 (2021): Hlm.1291, http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM.

Menurut temuan Daulay, mahasiswa yang mendapat dukungan sosial saat mengerjakan skripsi melaporkan tingkat stres keseluruhan yang jauh lebih rendah.[19] Sebuah studi oleh Rahadiansyah dan Chusairi menggunakan regresi linier sederhana untuk melihat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dan dukungan sosial yang mereka terima dari rekan-rekan mereka saat mengerjakan skripsi. Para peneliti tidak menemukan hubungan yang signifikan.[20]

Penelitian ini didukung oleh studi-studi tersebut dan juga oleh pengamatan peneliti bahwa beberapa mahasiswa dalam sistem Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki gejala stres seperti insomnia, masalah pencernaan, dan gangguan emosional. Peneliti tertarik untuk mempelajari dampak dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berdasarkan uraian masalah di atas dan penelitian sebelumnya. Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini semakin meningkat karena perubahan lokasi.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Sebagai proyek akhir perkuliahan, skripsi merupakan tugas yang penting sekaligus menantang. Karena tanggung jawab akademis, keterbatasan waktu, dan tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir,

---

[19] Daulay, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau.". Hlm. 53

[20] Rahardiansyah and Chusairi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." Hlm. 1294

banyak mahasiswa mengalami tekanan psikologis seperti stres. Dukungan dari teman sebaya khususnya dianggap berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki teman yang dapat diandalkan untuk bantuan emosional, finansial, atau praktis, mereka lebih mampu mengatasi stres akademis dan tetap termotivasi. Namun, sejauh mana bantuan ini mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh penulis skripsi UIN Syayid Ali Rahamatullah Tulungagung masih menjadi pertanyaan terbuka. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji dampak dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres sangat diperlukan.

2. Batasan Masalah

Berikut ini beberapa kelemahan penelitian yang mungkin memerlukan perbaikan dalam hal penekanan dan arah:

1. Subjek penelitisn dibatasi pada mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun akademik 2024/2025.
2. Jenis dukungan sosial yang dikaji dibatasi pada dukungan sosial dari teman sebaya, mencakup dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan instrumental..
3. Tingkatv stres ysng diukur adalah stres yang dirasakan mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi, berdasarkan skala stres yang relevan dan terstandar..

4. Penelitian ini hanya mengkaji mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi, tanpa membahas faktor lainnya.

C. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat dukungfan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkatn akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengerjakan skripsi?
2. Seberapa besar tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui berapa besar tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungangung.
2. Untuk mengetahui berapa besar tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengerjakan skripsi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program

Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Dengan meneliti dampak dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga, bahan referensi, dan penilaian, khususnya dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa penulisan skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dampak dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa senior Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi mereka merupakan topik utama penelitian ini. Untuk memastikan penelitian tetap sesuai dengan tujuan, perumusan masalah, dan teknik yang telah ditetapkan, ruang lingkup digunakan sebagai panduan. Berikut adalah ruang lingkup penelitian ini, yang akan membantu menjaga fokus dan kejelasan arah penelitian:

1. Subjek penelitian

   Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Objek Penelitian

   Objek yang diteliti adalah dukungan sosial antar teman sebaya dan tingkat stres siswa.

3. Lokasi Penelitian

   Kajian dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

4. Batasan masalah

   Tanpa mempertimbangkan faktor-faktor potensial lainnya, penelitian ini hanya mengamati bagaimana sistem dukungan sosial mahasiswa memengaruhi tingkat stres mereka saat mengerjakan skripsi.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang digunakan, yaitu:

Variabel X : Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pada penelitian ini, variabel bebas atau variabel X yaitu Dukungan Sosial Teman Sebaya. Dukungan teman sebaya ialah suatu dukungan atau dorongan yang diperoleh dari teman sebaya yang mempunyai usia relatif sama atau pada keadaan yang hamper sama. Dengan paramenter dukungan

emosional, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental.

Variabel Y : Stres

Variabel terikat atau variabel Y pada penelitian ini adalah stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Stres merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan diri individu terhadap perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Dengan paramenter gejala fisik, gejala emosi, dan tingkah laku. .

H. Sistematika Penulisan

Sistematika sebuah skripsi ini lebih sistematika bila disusun dengan sistematika sesuai dengan kaidah yang baik, maka peneliti mencantumkan sistematika penulisan dalam skripsi ini.

1. Bagian Awal.

   Pada bagian awal membuat judul, lembar pengesahan, lembar persetujuan, pernyataan keaslian, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, dan abstrak.

2. Bab I Pendahuluan.

   Bab ini menjelaskan Latar belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Ruang Lingkup, Penegasan Variabel dan Sistematika penulisan.

3. Bab II Landasan Teori.

   Bab ini membahas tentang teori-teori yang berhubungan dengan objek penelitian, yang terdiri dari: Teori Psychological Well-Being dan

Penyesuaian Diri, Penelitian terdahulu, Kerangka teori, dan hipotesis penelitian.

4. Bab III Metode Penelitian.

   Bab ini membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, sampel penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data.

5. Bab IV Hasil Penelitian.

   Bab ini membahas mengenai deskripsi data dan pengujian hipotesis.

6. Bab V Pembahasan.

   Pada bab ini akan disampaikan pembahasan mengenai hasil yang telah diperoleh.

7. Bab VI Penutup.

   Pada bab ini berisi kesimpulan dan saran.

8. Bagian Akhir.

   Pada bab ini berisi daftar rujukan, lampiran, dan daftar riwayat hidup.