

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA

Nur Anisa Safitri¹, Komarudin²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: 1sanisa735@gmail.com, 2komarudin_psi@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut agar sesegera mungkin mampu untuk merampungkan masa studinya. Umumnya sebagai mahasiswa memiliki kewajiban tugas akhir yang perlu diselesaikan di akhir masa studi yang dikenal dengan skripsi. Selain sebagai persyaratan di akhir pendidikan, tugas akhir mahasiswa atau skripsi ini menjadi salah satu bukti atas kemampuan akademik oleh mahasiswa juga sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana. Kerap kali skripsi ini dipersepsikan sebagai kewajiban yang berat, suatu beban yang tidak menyenangkan, sebagai sesuatu yang untuk menyelesaikannya membutuhkan jangka waktu lama. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan yakni metode korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan rentan usia 21-25 tahun. Pada penelitian ini digunakan sampel sejumlah 111 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk teknik analisis data digunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan stres dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dan stres yang dialami oleh mahasiswa dengan arah hubungan negatif yang dapat diasumsikan dimana semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sehingga jika semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya jika semakin rendah dukungan keluarga yang diterima maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Stres, Mahasiswa, Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu sebagai siswa yang mengampu pembelajaran pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa ini berperan penting dalam usaha mengaktualkan aspirasi pembangunan nasional, sementara Perguruan Tinggi itu sendiri adalah sebuah lembaga pendidikan secara formal mengampu tugas serta tanggung jawab dalam proses persiapan oleh mahasiswa dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi akan terwujud bilamana Tridharma Perguruan Tinggi mampu tercapai, yakni berupaya melancarkan pendidikan, melaksanakan penelitian serta melangsungkan pengabdian di masyarakat (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut agar sesegera mungkin mampu untuk merampungkan masa studinya. Umumnya sebagai mahasiswa memiliki kewajiban tugas akhir yang perlu diselesaikan di akhir masa studi yang dikenal dengan skripsi. Skripsi adalah sebuah karangan yang ditulis secara ilmiah oleh mahasiswa tingkat akhir dan bersifat wajib guna proses penyelesaian masa studi. Selain sebagai persyaratan di akhir pendidikan, tugas akhir mahasiswa atau skripsi ini menjadi salah satu bukti atas kemampuan akademik oleh mahasiswa juga sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana. Pada proses penyusunan skripsi inipun membutuhkan berbagai sumber yang dapat peroleh mahasiswa dengan literasi sehingga membantu memperoleh wawasan dan pengetahuan mengenai apa yang sedang diteliti dan kerjakan, motivasi dan semangat juga perlu tertanam dalam proses penyelesaian skripsi ini (Rahmi & Marnola, 2020).

Stress seringkali dialami oleh mahasiswa dalam proses merampungkan tugas akhir atau skripsi, sehingga individu tersebut akan beranggapan bahwasannya situasi yang membuat tertekan sebagai ancaman penyebab timbulnya rasa cemas, sedangkan jika individu beranggapan bahwa situasi tersebut terjadi secara konsisten dan berkesinambungan, stres tersebut akan nyata terasa (Safaria & Saputra, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sipayung (2016) di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma mengenai *coping stress* pada mahasiswa mengemukakan bahwasannya terdapat sejumlah 33 mahasiswa dengan persentase 62% yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, sejumlah 20 mahasiswa dengan persentase 38% berada pada kategori rendah. Hermawan (2016) melangsungkan penelitian pada 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menampilkan bahwa sebanyak 51,2% mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, 17,1% berada pada tingkat stres rendah dan 31,7% berada pada tingkat stres tinggi.

Stres membawa dampak negatif terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalaminya, adapun empat aspek yang mampu meinitik stres daripada mahasiswa yakni terkait adanya gejala secara fisik, emosional, kognitif, serta berdampak pada interpersonal. Selain itu, terkait faktor penyebab stres pada mahasiswa ini secara internal meliputi kemampuan individu dan secara eksternal seperti faktor adanya tuntutan dari kampus, pihak keluarga, juga lingkungan sekeliling (Giyarto, 2018).

Friedman (2013) mengemukakan bahwasannya bentuk dukungan keluarga adalah adanya dukungan secara sikap, adanya penerimaan, dukungan secara informasional, instrumental, penilaian, serta emosional. Maka, diketahui bahwa dukungan keluarga merupakan sebuah hubungan atau relasi interpersonal berkaitan dengan tindakan sikap yang mendukung, penerimaan dan perhatian antar anggota keluarga. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, oleh karenanya individu yang berada didalam lingkungan sosial yang suportif, secara umum mampu mewujudkan kondisi diri lebih baik dibandingkan dengan individu dengan lingkungan yang kurang atau bahkan tidak suportif.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah yang baru dalam ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi orang tua diharapkan agar tidak hanya menuntut sebuah harapan yang besar kepada anak akan tetapi seharusnya juga bisa memberikan motivasi yaitu berupa dukungan dengan cara memberikan nasehat.
- b. Bagi Mahasiswa
Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa tentang Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

KAJIAN TEORI

Stres

Stres merupakan respon maladaptif dari seseorang karena mendapatkan stresor (Stuart, 2016). Representasi stres sebagai suatu keadaan dimana adanya bisa digambarkan sebagai situasi dimana tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas kemampuan dalam memanifestasikan respon efektif pada individu serta berpotensi atas konsekuensi secara fisik maupun psikologis (Bamuhair, 2015). Situasi dimana keseimbangan terkait pola respon oleh diri terganggu disebut stress. Dalam makna lain stres disebut sebagai serangkaian tuntutan dari luar oleh seseorang, seperti suatu stimuli yang secara objektif adalah berbahaya (Aryani, 2016). *American Psychological Association 2013* menyebutkan makna stres sebagai suatu ketegangan, tekanan yang berasal dari luar diri individu dan bersifat tidak menyenangkan.

Adapun tingkatan stres yakni dimulai dari stres normal (dialami secara alamiah oleh tiap-tiap individu), ringan (dimana stressor yang dihadapi dalam jangka waktu beberapa menit), sedang, dan berat (ketika stres terjadi dalam beberapa minggu sampai tahunan) (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

Dukungan Keluarga

Friedman (2013) mengemukakan bahwasannya bentuk dukungan keluarga adalah adanya dukungan secara sikap, adanya penerimaan, dukungan secara informasional, instrumental, penilaian, serta emosional. Maka, diketahui bahwa dukungan keluarga merupakan sebuah hubungan atau relasi interpersonal berkaitan dengan tindakan sikap yang mendukung, penerimaan dan perhatian antar anggota keluarga. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, oleh karenanya individu yang berada didalam lingkungan sosial yang suportif, secara umum mampu mewujudkan kondisi diri lebih baik dibandingkan dengan individu dengan lingkungan yang kurang atau bahkan tidak suportif. Dukungan keluarga secara tindakan, sikap serta penerimaan ampuh membantu individu yang sakit, keluarga memiliki peranan penting sebagai pendukung yang selalu siaga membantu, menderma bantuan dalam bentuk apapun jika diperlukan (Muhith & Siyoto, 2016).

Sebagai salah satu unsur penting, dukungan keluarga dapat memberikan bantuan kepada individu dalam melewati permasalahan juga ampuh meningkatkan kepercayaan diri (Tamher, 2011). Dukungan keluarga mampu membuat sebuah keluarga itu berfungsi secara baik sehingga mampu meningkatkan kesehatan (Harnilawati, 2013).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Karakteristik subjek yang digunakan didalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Unisa dan sedang

menyusun skripsi dengan rentang usia 21-25 tahun. Pengambilan data menggunakan sistem *online* dilakukan dengan menggunakan bantuan *google form*.

Google form yang dibuat berisi skala penelitian yang bertujuan untuk mengukur Dukungan Keluarga serta Stres pada responden. Penyebaran *google form* dilakukan dengan cara membagikan pesan teks kepada responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian melalui *WhatsApp*.

Instrumen yang akan digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan variabel Dukungan Keluarga yaitu skala psikologi dengan model skala Likert untuk melihat kecenderungan seseorang mendapatkan dukungan keluarga. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur variabel Dukungan Keluarga dibuat oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek Dukungan Keluarga yaitu aspek dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental (Friedman, 2013).

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, bahwa Dukungan Keluarga diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar .955 dengan jumlah aitem yang tidak gugur sebanyak 50 aitem dari 56 aitem.

Instrumen yang akan dilakukan untuk pengumpulan data pada penelitian ini mengenai variabel Stres dengan menggunakan skala *DASS 42*. Skala *DASS 42* merupakan pengukur skala stres yang telah terstandarisasi sehingga pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali.

Selanjutnya Peneliti melakukan uji asumsi, di antaranya uji normalitas, uji linieritas, uji koefisien determinasi, dan uji korelasi. Uji normalitas digunakan untuk menguji variabel bebas dan variabel terikat, model regresi atau keduanya berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah model regresi yang berdistribusi normal. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan perhitungan *Kolmogorov-smirnov* dengan acuan jika nilai sig (*p-value*) ≥ 0.05 , maka data penelitian tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai sig ≤ 0.05 maka data penelitian tersebut tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel dari hasil ringkasan uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai sig (*p-value*) variabel Dukungan Keluarga dan variabel Stres didapatkan hasil sebesar 0,060 dengan taraf signifikansi >0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari variabel Dukungan keluarga dan Stres berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji data Linieritas terdapat nilai signifikan variabel Dukungan Keluarga dan Stres sebesar .238 Dari hasil tersebut terdapat nilai yang lebih tinggi dari 0,05. Maka dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa variabel Dukungan Keluarga dan Stres memiliki hubungan yang Linier.

Hasil analisis uji korelasi antar variabel independen dan variabel dependen mendapatkan koefisien korelasi sebesar -.502 yang mana hal ini berarti besaran koefisien korelasi antara variabel dukungan keluarga dan stres memiliki tingkat hubungan yang sedang dikarenakan - 0,502 berada pada kategori sedang dengan taraf negatif. Selain itu, angka koefisien korelasi yang bernilai negatif menandakan bahwa hubungan antara variabel independen yaitu stres dan variabel dependen yaitu dukungan keluarga memiliki hubungan yang negatif. Hal ini dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, maka semakin rendah stres pada mahasiswa Unisa Yogyakarta. Dan sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa Unisa Yogyakarta.

Tujuan dari analisis deskripsi adalah untuk mengetahui nilai mean hipotetik dan mean empirik. Sehingga dapat dibandingkan data yang didapat secara hipotetik dan yang

dari lapangan (data empirik data). Data yang diperoleh akan dikategorisasikan dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1

Skala	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Keluarga	111	50	200	125	25	104	168	141,86	15,810
Stres	111	42	168	105	21	54	154	99,59	23,434

Sumber data: Primer 2022

Berdasarkan perbandingan data hipotetik dan data empiric dari kedua skala, diketahui bahwa nilai mean empirik pada skala dukungan keluarga lebih besar dari pada mean hipotetik (μ empirik $>$ μ hipotetik) yaitu $141,86 > 125$, Sehingga dukungan keluarga yang diperoleh dari responden penelitian cenderung tinggi. Sedangkan pada skala stres, mean empirik pada skala stres juga lebih kecil daripada mean hipotetik (μ empirik $<$ μ hipotetik) yaitu $99,59 < 105$. Maka, stres yang dimiliki oleh responden juga cenderung rendah. Berkaitan dengan hal tersebut, berikut penjelasan lebih lanjut mengenai data deskripsi dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

Tabel 2

No	Dukungan keluarga	Frekuensi	Persentase	Interval
1	Tinggi	41	36,9%	$X > 150$
2	Sedang	70	63,1%	$100 > X \leq 150$
3	Rendah	0	0%	$X \leq 100$
	Total	111	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat ketahu bahwa terdapat 70 orang responden yang memiliki dukungan keluarga yang sedang dengan persentase sebesar 63,1%, dan 41 orang responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi dengan persentase sebesar 36,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.

Tabel 3

No	Stres	Frekuensi	Persentase	Interval
1	Tinggi	18	16,2%	$X > 126$
2	Sedang	60	54,1%	$84 > X \leq 126$
3	Rendah	33	29,7%	$X \leq 84$
	Total	111	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat ketahu bahwa terdapat 33 orang responden yang memiliki stres rendah dengan persentase sebesar 29,7%, 60 orang responden memiliki stres sedang dengan persentase sebesar 54,1% dan 18 orang responden yang memiliki stres tinggi dengan persentase sebesar 16,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasar pembahasan tersebut disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar subjek memiliki dukungan keluarga tinggi yaitu sebanyak 41 mahasiswa (36,9%), dan sedang sebanyak 70 mahasiswa (63,1%), maka dapat disimpulkan bahwa kategori dukungan keluarga berada pada kategori sedang.
2. Sebagian besar subjek memiliki stres yang tinggi yaitu sebanyak 18 mahasiswa (16,2%), sedang sebanyak 60 mahasiswa (54,1%), dan rendah sebanyak 33 mahasiswa (29,7%), maka dapat disimpulkan bahwa kategori stres berada pada kategori sedang.
3. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stres memperoleh taraf signifikan 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,502, dukungan keluarga memiliki korelasi dengan stres. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stres merupakan hubungan yang negatif, dan dapat diasumsikan bahwa semakin dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut.
4. Hasil uji (r^2) adalah bernilai 0,252 atau 25,2%. Maka, variabel independen yaitu dukungan keluarga mempengaruhi variabel dependen yaitu stres sebanyak 25,2%. Kemudian sebanyak 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang dan tidak disebutkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2013). Stres in America: missing the health care connection (Online Journal).*
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Bamuhair, S. S., dkk. (2015). Sources of Stres and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Jurnal Penelitian Kesehatan. Vol 1 No 7.*
- Depdiknas. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Giyarto, G. & Uyun, Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harnilawati. (2013). Konsep dan proses Keperawatann Keluarga. Sulawesi Selatan: Pustaka As Salam
- Muhith, A, & S, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stres scale [Online Journal] diunduh pada 8 Juni 2021.*
- Rahmi, Y & Marnola, I. (2020). Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Melalui Metode Pembelajaran Cooperative Integrated Reading and Compton (CIRC). *Jurnal Basicedu. Vol 4 No 3.*
- Safaria, T & Nofrans, E, S. (2012). Manajemen Emosi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sipayung, N. (2016). Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016). *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan jiwa stuart. singapura: Elsevier Inc.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Tamher & Noorkasiani. (2011). Kesehatan usia lanjut dan pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika