

## Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Setia Budi Surakarta

### *The Influence of Family Support on The Level of Stress in Students Doing Final Assignments at The Setia Budi University of Surakarta*

Norhidayah<sup>1</sup>, Rosita Yuniati\*<sup>2</sup>, Dharwany M. Hasibuan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D4 Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Setia Budi Surakarta, Jl. Letjend Sutoyo, Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127, Telp (0271) 852518, Fax (0271) 853275

<sup>2</sup> Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta, Jl. Letjend Sutoyo, Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127, Telp (0271) 852518, Fax (0271) 853275

<sup>3</sup> Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta  
Jl. Ronggowarsito No.130, Timuran, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57131

\*Corresponding authors: [ochita\\_june@yahoo.co.id](mailto:ochita_june@yahoo.co.id)

#### INTISARI

Salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah mengerjakan tugas akhir, dari menyusun tugas akhir banyak mahasiswa merasa terbebani sehingga mengalami ketegangan, kekhawatiran, rasa takut, dan kejenuhan dalam mengerjakan. Stres adalah salah satu gejala psikologis yang bisa menyerang setiap manusia. Dukungan sosial keluarga dapat melindungi jiwa seseorang dari akibat stres. Dukungan dari orang terdekat terutama keluarga maka individu akan lebih sehat fisik dan psikisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Setia Budi Surakarta. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling, dengan sampel 150 mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Setia Budi Surakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuisisioner yang disebarakan secara online. Metode analisis menggunakan analisis kuantitatif dan diukur dengan analisis regresi linier sederhana SPSS versi 23 for windows. Hasil penelitian menunjukkan variabel dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir ditentukan dengan nilai t hitung sebesar -2,233 dengan signifikansi  $p = 0,035 (<0,05)$ . Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa 24,3% tingkat stress pada mahasiswa ditentukan oleh dukungan keluarga, sedangkan 75,7% ditentukan oleh faktor lain.

Kata Kunci: stres, dukungan keluarga

#### ABSTRACT

One of the requirements for completing education in college is doing the final project, from compiling the final project many students feel overwhelmed so that students experience tension, worry, fear and boredom in doing their work. Stress is a psychological symptom that can strike every human being. Family social support can protect a person's soul from the effects of stress. Support from the closest people, especially family, the individual will be healthier physically and psychologically. This study aims to determine the effect of family support on stress levels in students who do their final project at Setia Budi University, Surakarta. The sampling technique used in this study was purposive sampling, with a sample of 150 students who worked on their final assignments at Setia Budi University Surakarta. Data collection was carried out by using a questionnaire method which was distributed online. The analysis method uses quantitative analysis and is measured by simple linear regression analysis of SPSS version 23 for windows. This results showed that the family support variable had a significant effect on the stress level



Penerbit: USB Press

Jl. Letjend. Sutoyo, Mojosongo, Surakarta 57127

Email : [usbpresssolo@gmail.com](mailto:usbpresssolo@gmail.com)

*of students who worked on the final project determined by a T value of -2,233 with significance of  $P = 0,035 (<0,05)$ . The results of the determination coefficients show that 24,3% of the stress level in students is determined by family support, while 75,7% is determined by other factors.*

*Keywords: stress, family support*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu hal yang utama dalam membentuk masa depan, dengan adanya Pendidikan yang baik diharapkan agar dapat membentuk karakter dan meningkatkan kemampuan akademik anak didik dalam hal ini remaja khususnya. Jenjang Pendidikan yang tertinggi adalah Pendidikan Tinggi, status sebagai seorang mahasiswa dipandang lebih daripada siswa menengah atau siswa dasar sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi, salah satunya yaitu menyelesaikan tugas akhir yang menjadi kewajiban dalam menyelesaikan Pendidikan tinggi setara Sarjana.

Dengan adanya tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir maka muncul adanya fenomena tentang stres akademik. Di berbagai media massa muncul pemberitaan tentang kasus yang disebabkan akibat stres akademik. Seperti yang terjadi di daerah Dusun Jetis, Tironadi korban atas nama FH umur 24 tahun asal Jawa Timur yang merupakan Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta, pada hari Kamis tanggal 30 Januari 2020, ditemukan bunuh diri akibat depresi karena adanya masalah keluarga dan ada kesulitan menyelesaikan skripsi (detiknews.com). Stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dipengaruhi oleh faktor intrinsik atau dalam diri sendiri maupun berasal dari luar diri sendiri (ekstrinsik). Adapun faktor intrinsik terdiri atas motivasi/harapan, kondisi fisik dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri sedangkan faktor ekstrinsik antara lain faktor keluarga, fasilitas, lingkungan, literatur, biaya, dosen pembimbing, beban SKS yang ada dan faktor-faktor lainnya (Syofia, 2009). Sedangkan Stres sendiri merupakan respon seseorang yang disebabkan karena adanya ancaman finansial, emosional, mental, dan sosial terhadap suatu perubahan lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, 2005).

Dukungan keluarga merupakan hal yang penting dalam membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah. Peran keluarga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan dapat menjadi kekuatan untuk anggota didalamnya, selain itu keluarga juga menjadi tempat nyaman dan teraman, juga sebagai titik penting bagi perkembangan individu.

Berdasarkan dari hasil wawancara awal dan berdasarkan hasil penelitian terdahulu penulis melakukan penelitian tentang dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Setia Budi Surakarta, karena penelitian ini dirasa penting untuk mengetahui bagaimana dukungan keluarga mampu mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Maka peneliti tertarik dengan judul “ Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Setia Budi Surakarta ”.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Non Probability Sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode sampling aksidental (*accidental sampling*). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang diberikan kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi yang sedang menyelesaikan skripsi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 150 orang. Selanjutnya, dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk melihat apakah skala yang dipergunakan reliabel dan valid. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh dari setiap variabel penelitian di uji dengan analisis regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 23 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden berdasarkan Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	48	32%
Perempuan	102	68%
Total	150	100%

Sumber: data primer yang sudah diolah (2020).

Dari tabel dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 102 responden dengan presentasi 68%, sedangkan untuk laki-laki sebanyak 48 responden dengan presentase 32%.

**Tabel 2.** Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
21	43	28,7%
22	72	48%
23	18	12%
24	8	5,3%
25	9	6%
Total	150	100%

Sumber: data primer yang sudah diolah (2020)

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden paling banyak berusia 22 tahun yaitu 72 responden dengan presentasi 48%, untuk responden yang berusia 21 tahun yaitu 43 responden dengan presentasi 28%, untuk responde usia 23-25 tahun yaitu didapatkan < 20%. Sehingga dapat dikatakan reponden berusia 22 tahun merupakan usia yang paling banyak menyelesaikan skripsi.

### Analisis Data

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.03017817
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.057
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.091 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini kedua variabel memiliki nilai sig 0,091 (>0,05). dengan demikian data kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 4.** Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	3139.309	23	136.492	2.544	.001
		Linearity	292.613	1	292.613	5.453	.021
		Deviation from Linearity	2846.696	22	129.395	2.411	.001
Within Groups			6761.385	126	53.662		
Total			9900.693	149			

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai Sig 0,021 ( $\text{sig} < 0,05$ ) sehingga variabel dukungan keluarga dengan tingkat stress mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 5.** Hasil Output Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	45.848	6.043		7.586	.000
Dukungan Keluarga	-.271	.128	-.172	-2.233	.035

Berdasarkan output pada tabel 14 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,035 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan variabel dukungan keluarga (X) memiliki pengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa (Y). Sedangkan apabila dilihat dari nilai t hitung didapatkan nilai sebesar -2,233.

**Tabel 6.** Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model	R	R Square	Adjusted R Squar	Sig
1	0,493	0,243	0,165	0,000

Berdasarkan tabel 15 di atas menunjukkan hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,243, sehingga pengaruh dukungan keluarga dapat disimpulkan memiliki pengaruh sebesar 24,3% terhadap stress yang dirasakan mahasiswa secara negative, sedangkan sebesar 75,7% hal lain yang tidak diteliti memiliki pengaruh pada stress yang dirasakan mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir.

Karakteristik responden yang pertama dalam penelitian ini adalah jenis kelamin. Pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil responden laki-laki berjumlah 48 responden, berbanding terbalik dengan responden perempuan yang berjumlah lebih banyak yaitu 102 responden. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bahwa jenis kelamin perempuan menunjukkan hasil yang lebih banyak, dan hasil penelitian didapatkan bahwa perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki peran terhadap tingkat stress. Adanya perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik dan otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik. Menyebabkan hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, takut, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menganggap bahwa konflik justru dapat memberikan dorongan yang positif.

Karakteristik responden yang kedua adalah usia, usia berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, hal ini disebabkan karena seseorang yang memiliki usia yg sudah

matang dapat menentukan pilihannya sendiri. Pada usia 21 tahun dengan jumlah 43 responden, usia 22 tahun dengan jumlah responden 72. Usia memiliki pengaruh terhadap munculnya stress pada seseorang. Pada usia dewasa biasanya seseorang mampu mengontrol stres yang terjadi dibandingkan usia kanak-kanak maupun usia lanjut. Hal ini didukung penelitian Lusiana N. & Susy P. (2015) mengatakan bahwa semakin dewasa usia biasanya semakin bijaksana, mampu berpikir rasional, mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya. Namun hasil penelitian ini menunjukkan menunjukkan usia tidak berpengaruh terhadap tingkat stres ( $p=0,382$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa usia tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Dukungan keluarga memiliki peran yang positif bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, apabila mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga maka tingkat stressnya rendah dan sebaliknya apabila mahasiswa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga maka akan dapat meningkatkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Setia Budi Surakarta

## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2005). Psikologi Kerja. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bertens. 2005. Metode Belajar untuk Mahasiswa : Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.  
<http://m.detik.com/news/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos/1>
- Lapau, B. 2013. Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis Dan Disertasi. Yayasan Pustaka Obor Indonesia: Jakarta.
- Nasrani L., Susy P. (2015) Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. Denpasar : Universitas Udayana, Jurnal.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabet
- Syofia, Erni. (2009). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Skripsi: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara