



ISSN: 2087-4154

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)

vol. 10 No. 2

Juli 2019

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA STIKES NGUDI WALUYO UNGARAN

Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto

DAMPAK SOSIAL EKONOMI DAN JARAK KELAHIRAN TERHADAP KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA IBU MULTIGRAVIDA

Lailatul Mutaghfiroh, Eka Ulya Ulfiana Sari dan Yayuk NorAzizah

TRADISI, PRAKTIK KHITAN ANAK PEREMPUAN DAN TINJAUAN ASPEK MEDIS DI PESISIR PANTAI SELATAN JAWA TENGAH

Anzar Ahlian dan Siti Muawanah

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU ORANGTUA DALAM PRAKTIK TOILET TRAINING PADA ANAK DI POS PAUD PERINTIS KOTA SEMARANG

Ester Ratmaningsih

KEPUASAN PASIEN BPJS TIPE C PADA PELAYANAN PERSALINAN OLEH BIDAN DI PUSKESMAS KAYEN KABUPATEN PATI TAHUN 2019

Siti Ni'amah dan Sifa Altika

HUBUNGAN STATUS PEKERJAAN DAN POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEMANDIRIAN ANAK PRASEKOLAH UMUR 4-6 TAHUN DI TK ISLAM MIFTAHUL ULUM KECAMATAN TAMBAKROMO KABUPATEN PATI

Puji Hastuti dan Ana Rofika

**Diterbitkan oleh
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati**

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan	Vol. 10 No. 2	Hal. 88- 148	Pati Juli 2019	ISSN: 2087-4154
-------------------------------------	---------------	--------------	-------------------	--------------------

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan

(Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 10 No. 2

Juli 2019

Susunan Dewan Redaksi

Penanggung jawab (*Chairman*):

Irfana Tri Wijayanti, S.Si.T., M.Kes., M.Keb

Ketua (*Editor in Chief*):

Sri Hadi Sulistiyaningsih, S.Si.T., M.Kes.

Sekretaris (*Secretary Editor*):

Sifa Altika, S.Si.T., M.Kes.

Penyunting (*Editor*):

Uswatun Kasanah, S.Si.T., M.Kes.

Desi Sariyani, S.Tr.Keb, M.Keb.

Siti Marfuah, S.Si.T., MPH

Febrianto Bagus Setiawan, S. Kom.

Penyunting Ahli (*Mitra Bestari*):

dr. RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., PHD. (Pasca Sarjana UNNES)

dr. Anies Setiowati, M.Gizi (FIK UNNES)

Herlin Fitriani Kurniawati, S.SiT.M.Kes (Universitas Aisyiyah Yogyakarta)

Administrasi, Periklanan dan Distribusi:

A'an Nashiruddin Husni, SE

Siti Ni'amah, S.Si.T., M.Kes.

Nopri Padma Nudesti, S.ST., M.Kes

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan terbit dua kali dalam setahun (Januari dan Juli)

Terbit pertama kali: Januari 2016

Alamat:

Jl. Ki Ageng Selo No.15 Pati,

Website: <http://journals.stikesbup.ac.id>

E-mail : p3m@stikesbup.ac.id

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (*Journal of Midwifery Science and Health*)

merupakan wadah atau sarana yang menerbitkan tulisan ilmiah hasil-hasil penelitian maupun nonhasil penelitian di bidang ilmu-ilmu kebidanan khususnya dan ilmu-ilmu kesehatan pada umumnya yang belum pernah diterbitkan atau sedang dalam proses penerbitan di jurnal-jurnal ilmiah lain. Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah maksud atau substansi dari naskah yang dikirimkan. Naskah yang belum layak diterbitkan dalam Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan tidak dikembalikan kepada pengirimnya, kecuali atas permintaan dari penulis yang bersangkutan.

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan	Vol. 10 No.2	Hal. 88-148	Pati Juli 2019	ISSN: 2087-4154
-------------------------------------	--------------	-------------	-------------------	--------------------

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan

(Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 10 No. 2

Juli 2019

DAFTAR ISI

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA STIKES NGUDI WALUYO UNGARAN.....(88-97)

Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto

DAMPAK SOSIAL EKONOMI DAN JARAK KELAHIRAN TERHADAP KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA IBU MULTIGRAVIDA.....(98-105)

Lailatul Mutaghfiroh, Eka Ulya Ulfiana Sari dan Yayuk NorAzizah

TRADISI, PRAKTIK KHITAN ANAK PEREMPUAN DAN TINJAUAN ASPEK MEDIS DI PESIR PANTAI SELATAN JAWA TENGAH.....(106-112)

Anzar Ahlian dan Siti Muawanah

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU ORANGTUA DALAM PRAKTIK TOILET TRAINING PADA ANAK DI POS PAUD PERINTIS KOTA SEMARANG.....(113-125)

Ester Ratnaningsih

KEPUASAN PASIEN BPJS TIPE C PADA PELAYANAN PERSALINAN OLEH BIDAN DI PUSKESMAS KAYEN KABUPATEN PATI TAHUN 2019.....(126-139)

Siti Ni'amah dan Sifa Altika

HUBUNGAN STATUS PEKERJAAN DAN POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEMANDIRIAN ANAK PRASEKOLAH UMUR 4-6 TAHUN DI TK ISLAM MIFTAHUL ULUM KECAMATAN TAMBAKROMO KABUPATEN PATI.....(140-148)

Puji Hastuti dan Ana Rofika

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA STIKES NGUDI WALUYO UNGARAN

Putri Rahma Dini¹, Arif Iswanto²

¹Program Studi Kebidanan, STIKES Karya Husada Semarang

²Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

Email: putriahmadini91@gmail.com

ABSTRAK

Temannya sebaya merupakan sumber status, persahabatan dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah. Anak di sekolah biasanya menghabiskan waktu bersama-sama paling sedikit selama enam jam setiap harinya. Sistem dukungan sering kali diperlukan untuk bertahan terhadap tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo. Jenis desain penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Ngudi Waluyo sebanyak 249 mahasiswa, sampelnya 72 responden menggunakan teknik accidental sampling serta alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Uji analisis data menggunakan analisis chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo dalam menyusun tugas akhir mendapat dukungan sosial dari teman sebaya sebanyak 52,8% dan yang mengalami stres ringan 43,1%. Ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo, p value 0,041 ($\alpha = 0,05$). Hendaknya mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo yang sedang menyusun tugas akhir dapat meningkatkan dukungan sosial kepada teman sebaya misalnya meminjamkan buku literatur.

Kata Kunci: dukungan sosial teman sebaya, tingkat stres, mahasiswa

ABSTRACT

Peers are a source of status, friendship and a sense of belonging that are important in the school situation. Children in school usually spend at least six hours together each day. Support systems are often needed to withstand stress levels. The purpose of this study was to determine the relationship of peer social support with stress levels in preparing the final assignment for Stikes students Ngudi Waluyo. This type of research design is descriptive correlational with a cross sectional approach. The population who are preparing a thesis at STIKES Ngudi Waluyo are 249 students, the sample is 72 respondents using accidental sampling techniques and data collection tools using questionnaires. Test data analysis using chi square analysis. The results showed that Stikes Ngudi Waluyo students in composing their final assignment received 52.8% of their peers' social support and those who experienced mild stress 43.1%. There is a relationship between peer social support and stress levels in preparing the final assignment for Stikes Ngudi Waluyo students, p value 0.041 ($\alpha = 0.05$). Stikes students Ngudi Waluyo, who are preparing a final assignment, can increase social support to peers, for example lending literature books

Keywords: peer social support, stress level, students

PENDAHULUAN

Tugas akhir sering sekali menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa S-1, padahal sebenarnya tugas akhir adalah perwujudan dari segala studi yang telah ditelaah selama mahasiswa S-1 itu kuliah yang diaplikasikan dalam bentuk penelitian (Iswidharmanjaya, 2006). Masalah-masalah

yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003, dalam Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006).

Satu kendala yang dapat disebut sebagai kendala utama penyelesaian akhir program adalah kesulitan penulisan tugas akhir program dan hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat. Beberapa hambatan dalam kesalahan umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir, terutama pada program S1 adalah kesalahan dalam perumusan studi penelitian, kesalahan dalam penelusuran pustaka, kesalahan dalam proses pengumpulan data penelitian, kesalahan dalam penggunaan instrumen pengukuran standar, kesalahan dalam penerapan alat-alat statistik, kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya, kesalahan dalam teknik pengumpulan data, kesalahan dalam aplikasi metode penelitian (Danim, 2003).

Kegagalan dalam penyusunan tugas akhir juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul tugas akhir, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003 dalam Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa (Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006).

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan ataupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Sunaryo, 2004). Stres dalam bahasan sehari-hari merupakan kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental dan perilaku. Kebanyakan orang menyebut stres untuk menunjuk pada kondisi seseorang tidak mampu mengatasi tuntutan, keinginan, harapan atau tekanan dari sekelilingnya yang berakibat pada fisik, mental maupun perilakunya (Widyarini, 2009).

Mahasiswa yang menyusun tugas akhir mengalami stres karena tekanan yang diterima dari dosen, tuntutan dari dirinya sendiri untuk cepat lulus ataupun takut kehabisan waktu studi. Akibat dari stres dapat dikelompokkan ke dalam beberapa hal di antaranya akibat fisik seperti meningkatnya detak jantung, banyak mengeluarkan keringat, mulut terasa kering dan demam. Akibat psikologis yang dialami antara

lain cemas, marah, murung, merasa harga diri rendah, kesepian dan mudah gugup (Widyarini, 2009).

Tingkatan stres ini dapat diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item, yang mencakup 3 sub variabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (Sangat berat).

Dukungan sosial merupakan dukungan emosional ketika suatu masalah muncul yang berasal dari anggota keluarga, pemberi perawatan kesehatan dan teman. Individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat dari pada individu yang tidak mendapat dukungan. Hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga atau teman terbukti memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu. Unsur esensial dari perbaikan hasil tersebut adalah keluarga atau teman berespon dengan memberi dukungan ketika hal tersebut diminta.

Individu yang memiliki teman akrab mengalami stres lebih ringan bila berhadapan dengan stres. Akan tetapi perlu diperhatikan juga tidak hanya banyak teman yang dimiliki individu yang akan mempengaruhi kemungkinan stres, tetapi yang terpenting adalah kualitas dari hubungan tersebut. Individu yang memperoleh dukungan sosial kecil kemungkinan akan mengalami depresi, tetapi tidak diketahui bagaimana proses dukungan sosial itu melindungi dari kemungkinan stres (Semiuin, 2006).

Salah satu peran dari teman sebaya yaitu berupa pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya yaitu dukungan yang diterima dari teman sebaya yang berupa bantuan baik

secara verbal maupun non verbal. Remaja dari kelompok teman sebaya menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka. Anak-anak sampai remaja menghabiskan semakin banyak waktu dalam interaksi teman sebaya. Pada hari sekolah, terjadi 299 episode bersama teman sebaya dalam tiap hari. Bagi anak, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya (Santrock, 2003). Teman sebaya merupakan sumber status, persahabatan dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah. (Santrock, 2003). Penelitian Mulyani (2012), tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University dengan menggunakan 25 responden mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah tugas akhir dan di analisis dengan teknik korelasi Spearman. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,266$, artinya ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan reaksi psikologis terhadap stres mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran pada tanggal 7 Mei 2014 diperoleh data jumlah mahasiswa sebanyak 1.330 orang yang terbagi menjadi 440 orang mahasiswa S1 Keperawatan, 280 orang mahasiswa farmasi, 98 orang mahasiswa PSKM, 98 orang mahasiswa gizi, 133 orang mahasiswa D4, 166 orang mahasiswa D3 dan 60 mahasiswa ners. Diperoleh pula data jumlah mahasiswa S1 keperawatan di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran yang menyusun tugas akhir sebanyak 43 orang untuk tahun ajaran 2014.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari diri individu yang terdiri atas motivasi/harapan, kondisi fisik dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari luar individu itu sendiri seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, literatur, biaya, dosen pembimbing, beban SKS yang ada dan faktor-faktor lainnya (Gunawati, 2005).

Hasil pengumpulan data terkait dengan variabel yang diteliti dengan menggunakan pertanyaan DASS 42 yang dimodifikasi yaitu menggunakan

indikator stres terhadap 9 orang mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menunjukkan 6 mahasiswa (66,7%) mengalami stres yang ditunjukkan dengan rasa mudah marah karena masalah ringan, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi dan sulit untuk tenang/panik, di mana 4 mahasiswa (66,7%) mendapat dukungan sosial dari teman yaitu teman memberikan pinjaman buku literatur ketika mengalami kesulitan, memberikan motivasi ketika mengalami patah semangat dan teman selalu siap mendampingi untuk mencari buku literatur dan 2 mahasiswa (33,3%) tidak mendapat dukungan sosial dari teman yaitu teman tidak memberikan pinjaman buku literatur ketika mengalami kesulitan, tidak memberikan motivasi ketika mengalami patah semangat dan teman tidak mau mendampingi untuk mencari buku literatur.

Diperoleh pula 3 mahasiswa (33,3%) tidak mengalami stres yang ditunjukkan dengan rasa tidak mudah marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi santai terhadap suatu situasi dan tetap tenang dalam mengerjakan tugas akhir di mana 1 mahasiswa (33,3%) mendapat dukungan sosial dari teman yaitu teman memberikan pinjaman buku literatur ketika mengalami kesulitan, memberikan motivasi ketika mengalami patah semangat dan teman selalu siap mendampingi untuk mencari buku literatur dan 2 mahasiswa (66,7%) tidak mendapat dukungan sosial dari teman tidak memberikan pinjaman buku literatur ketika mengalami kesulitan, tidak memberikan motivasi ketika mengalami patah semangat dan teman tidak bersedia mendampingi untuk mencari buku literatur.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, "Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional*. Desain ini dipilih karena peneliti mencoba untuk menyelidiki hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang

menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya dengan satu kali pada satu saat. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Stikes Ngudi Waluyo sebanyak 249 mahasiswa (data per Mei 2014 yang diperoleh dari bagian administrasi STIKES Ngudi Waluyo).

Sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Stikes Ngudi Waluyo yang sedang menyusun tugas akhir di Stikes Ngudi berjumlah 72 responden.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang sedang menyusun

tugas akhir yang kebetulan ditemui oleh peneliti saat penelitian di Stikes Ngudi Waluyo di semua program studi.

Penelitian ini telah dilakukan tanggal 21-23 Agustus 2014.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner, dimana kuesioner tersebut berisi data nama, umur, program studi responden dan mengidentifikasi dukungan sosial teman sebaya dan mengetahui tingkat stres.

Kuesioner untuk variabel dukungan sosial teman sebaya dan kuesioner DASS 42 untuk variabel stres dalam menyusun tugas akhir.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Dukungan sosial teman sebaya	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak mendapat dukungan	34	47,2
Mendapat dukungan	38	52,8
Jumlah	72	100,0

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam

menyusun tugas akhir sebagian besar mendapat dukungan sosial dari teman sebaya yaitu sebanyak 38 orang (52,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	11	15,3
Sedang	30	41,7
Ringan	31	43,0
Jumlah	72	100,0

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam

menyusun tugas akhir sebagian besar mengalami stres ringan yaitu sebanyak 31 orang (43,1%).

Tabel 3. Gambaran Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Dukungan sosial teman sebaya	Tingkat Stres								χ^2	p-value
	Berat		Sedang		Ringan		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Tidak mendapat dukungan	9	26,5	13	38,2	12	35,3	34	100,0	6,366	0,041
Mendapat dukungan	2	5,3	17	44,7	19	50,0	38	100,0		
Jumlah	11	15,3	30	41,7	31	43,1	72	100,0		

Hasil uji statistik didapatkan nilai χ^2 hitung (6,366) > χ^2 tabel (5,99) dan *p value* 0,041 ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, jika mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran mendapat dukungan sosial teman sebaya, maka tingkat stres dalam menyusun tugas akhir kategori ringan.

PEMBAHASAN

Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Masa yang rentan terhadap stres dalam rentang kehidupan manusia, adalah masa remaja. Remaja dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres atau tekanan, membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan **sosialnya**. Remaja dalam usahanya untuk memperoleh dukungan sosial, melakukan interaksi tertentu yang membuatnya selalu berhubungan dengan lingkungan sosialnya (Nathania dan Godwin, 2012). Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran yang menyusun tugas akhir mendapat dukungan sosial dari teman sebaya didukung oleh faktor jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya yaitu sebanyak 34 orang (47,2%). Responden yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya di mana teman tidak pernah memperhatikan kesulitan yang anda dialami (46,3%), memberikan motivasi ketika anda mendapat kesulitan dalam mengerjakan revisi dari dosen (44,0%), meminjamkan printer untuk mencetak hasil revisian (38,4%) dan memberikan informasi jadwal ujian proposal dan skripsi (30,6%).

Responden yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya di mana teman sebaya ditunjukkan dengan ketidakpedulian teman terhadap kesulitan yang dialami. Beberapa teman merasa seolah apa yang dialami responden adalah semata-mata resiko seseorang yang sedang menyusun skripsi. Ditemukan pula bahwa teman mereka tidak memberikan motivasi ketika mendapat

kesulitan dalam mengerjakan revisi dari dosen. Hal tersebut terlihat dari mereka yang tidak mengerti tentang maksud dari masukan dosen. Beberapa teman juga tidak bersedia meminjamkan printer untuk mencetak hasil revisian. Mereka menyatakan bahwa printernya sedang rusak, sedang dipakai atau dalam perbaikan sebagai alasan untuk menolak membeirikan pinjaman. Beberapa teman juga tidak memberikan informasi jadwal ujian proposal dan skripsi kepada responden.

Dukungan yang diberikan oleh seseorang dipengaruhi oleh usia, orang yang masih muda cenderung untuk lebih tidak bisa merasakan atau mengenali kebutuhan orang lain dan juga lebih egosentris dibanding orang yang lebih tua (Friedman, 2008). Interaksi teman sebaya yang memiliki usia yang sama memainkan peran khusus dalam perkembangan sosioemosional anak-anak. Salah satu fungsi yang paling penting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan perbandingan tentang dunia di luar keluarga. Hubungan baik dengan teman sebaya merupakan peran yang mungkin penting agar perkembangan anak menjadi normal (Howes & Tonyan, dalam Santrock, 2003 dalam Nathania dan Godwin, 2012).

Gambaran Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir yang mengalami stres berat cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi. Mereka mudah marah kepada teman-teman hanya karena hal sepele. Mereka juga mudah merasa kesal dan cemas apabila mendapatkan masukan dari pembimbing terkait dengan tugas akhir yang dikerjakannya. Mereka juga tidak sabar ketika mengalami penundaan atau antrian untuk melakukan konsultasi, dimana ketika mereka tidak bisa mengendalikannya mereka akan marah atau membatalkan bimbingan.

Stres yang bersifat konstan dan terus menerus mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon. Adrenalin, tiroksin, dan kortisol sebagai hormon utama stres akan naik jumlahnya dan berpengaruh secara signifikan pada sistem homeostasis. Adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan

sistem saraf simpatis berpengaruh terhadap kenaikan denyut jantung, dan tekanan darah. Tiroksin selain meningkatkan *Basal Metabolism Rate (BMR)*, juga menaikkan denyut jantung dan frekuensi nafas. Namun, pemaparan stres yang ringan atau sementara tidak menyebabkan penyakit sistemik. Ia hanya menyebabkan peningkatan tekanan darah sebagai proses homeostasis.

Penggolongan kepribadian tipe A dan tipe B oleh Friedman & Rosenman (2004) yang menyebutkan salah satu ciri kepribadian tipe A adalah mudah stres. Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan atau kepribadian tipe B memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Wijono (2006), tentang pengaruh kepribadian tipe A dan peran terhadap stres kerja manajer madya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Subjek laki-laki cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sementara itu, subjek yang berada pada usia 56 hingga 60 tahun mengalami stres kerja rendah, sedangkan subjek yang berusia antara 41 hingga 55 tahun mengalami stres kerja sedang. Stres kerja yang tinggi ternyata dialami responden yang berusia antara 26 hingga 30 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 30 orang (41,7%). Responden yang mengalami stres sedang ditunjukkan dengan merasa menjadi marah karena hal-hal sepele (37,0%), merasa sulit untuk bersantai (36,1%), merasa sulit untuk beristirahat (29,2%) dan merasa sangat mudah marah (39,8%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir merasa menjadi marah karena hal-hal sepele misalnya tidak mendapatkan informasi jadwal bimbingan. Mereka juga merasa sulit untuk bersantai, semua pekerjaan dikerjakan dengan terburu-buru dan cenderung ceroboh bahkan terkadang

tidak mau beristirahat sejenak karena apa yang dikerjakan belum selesai meskipun tubuh terlihat letih.

Perbedaan laki-laki dan perempuan adalah pada kemampuan mengelola rasa stres. Ternyata perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan pria yang disebabkan oleh perbedaan otak mereka. Sejak usia baligh, perempuan sudah terbiasa didera nyeri dan stres disebabkan oleh perubahan kondisi menjelang haid alias menstruasi. Nyeri karena datang bulan itu, seringkali datang bersamaan dengan gejala emosi dan stres. Belum lagi, ketika mereka melahirkan. Rasa sakit dan stres semakin meningkat. Tapi mereka bisa mengatasinya dengan baik. Dan berulang kali terjadi, seiring dengan jumlah anak yang mereka lahirkan. Mereka bisa mengelola nyeri dan stres itu lebih baik daripada pria. (Hungu, 2007).

Wanita pada umumnya lebih mudah terkena Psikosomatis dibanding pria. Alasannya karena wanita lebih emosional, lebih mudah mengalami stres, cemas dan ketegangan dibanding pria. Hal ini dimungkinkan karena sifat dan keterbukaan wanita, seperti lebih banyak mengungkapkan keadaan dirinya dan sesuatu yang dirasakan, serta tentang kecemasan atau rasa tertekannya (Yumana dan Maramis, 2004).

Selain itu juga karena perbedaan segi-segi tubuh atau fisiologis antara pria dan wanita. Wanita mengalami masa menstruasi, dimana ketika masa itu tiba, wanita khususnya remaja putri akan merasakan ketidakseimbangan pada segi tubuh dan beban psikis seperti tugas sekolah atau skripsi bagi mahasiswi, sehingga mereka mengalami stres, menjadi mudah marah, tegang serta cemas. Bahkan juga kelelahan fisik akibat ketahanan psikis yang goncang. Hal ini bisa menurunkan daya tahan tubuh, sehingga mereka mudah terkena penyakit (Gunarsa, 2004). Emosi pada manusia pada dasarnya ketegangan, bila tidak diselesaikan dan disalurkan dengan baik dapat menimbulkan kelainan fisiologis ataupun organ (Maramis, 2004).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Sukmono (2012), tentang hubungan antara karakteristik individu dengan tingkat stres kerja perawat Indonesia yang bekerja di Qatar. Hasil analisis data menggunakan uji *chi square*

diperoleh hasil ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja perawat Indonesia yang bekerja di Qatar, dengan nilai p value 0,046 ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 31 orang (43,1%). Responden yang mengalami stres ringan ditunjukkan dengan sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (1,4%) dan menemukan mudah gelisah (14,8%).

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran

Responden yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya di mana teman tidak pernah memperhatikan kesulitan yang dialami, memberikan motivasi ketika mendapat kesulitan dalam mengerjakan revisi dari dosen, meminjamkan printer untuk mencetak hasil revisian dan memberikan informasi jadwal ujian proposal dan skripsi sehingga mereka merasa mudah menjadi marah karena hal-hal sepele, merasa sulit untuk bersantai, merasa sulit untuk beristirahat dan merasa sangat mudah marah.

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil, responden yang tidak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres berat yaitu 9 orang (26,5%).

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil, responden yang tidak mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres ringan yaitu 12 orang (35,5%). Responden yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya di mana teman tidak pernah memperhatikan kesulitan yang dialami, memberikan motivasi ketika mendapat kesulitan dalam mengerjakan revisi dari dosen, meminjamkan printer untuk mencetak hasil revisian dan memberikan informasi jadwal ujian proposal dan skripsi sehingga mereka sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan

terhadap hal yang sedang dilakukan dan menemukan mudah gelisah.

Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti pencarian suatu problem dan pemecahannya yang berlandaskan pada suatu teori dan juga langkah-langkah atau metode yang ilmiah disertai pola pikir yang kritis (*critical thinking*) diharapkan akan dimiliki mahasiswa (Subekti, 2009). Hal tersebut didukung oleh strategi koping mahasiswa yang baik.

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil responden yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres ringan yaitu 19 orang (50,0%). Responden yang mengalami stres ringan ditunjukkan dengan sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan dan menemukan mudah gelisah sehingga mereka sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan dan menemukan mudah gelisah.

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil responden yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres berat yaitu 2 orang (5,3%). Responden yang mengalami stres berat ditunjukkan dengan sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan dan menemukan mudah gelisah sehingga mereka cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, menemukan mudah merasa kesal, merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas dan menemukan menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu). Hal tersebut didukung oleh tuntutan tugas akademik yang masih banyak belum terselesaikan.

Peserta penelitian dalam penelitian ini sebagian masih mengikuti jadwal perkuliahan yaitu mata kuliah yang di ulang. Masih ada pula peserta yang mengikuti mata kuliah yang di ulang dengan jumlah lebih dari tiga, sehingga beban

mereka terhadap tanggung jawab pendidikan masih tinggi. Akibatnya hal tersebut menambah tingkat stres mahasiswa yang dijadikan responden.

Semua siswa dapat mengalami kemajuan di banyak bidang studi akademik asal menentukan sasaran yang sesuai dengan taraf kemampuannya dan usaha yang maksimal. Karakteristik sasaran yang ingin siswa capai terdiri atas sasaran belajar dan sasaran prestise. Siswa yang mengejar sasaran belajar akan termotivasi untuk belajar guna mengasah kemampuannya sehingga mencapai taraf prestasi belajar yang baik. Siswa yang mengejar sasaran prestise berkeyakinan bahwa kemampuannya merupakan sesuatu yang tidak dapat mengalami perubahan sehingga akan cenderung untuk menghindari kegagalan supaya dipandang baik di mata orang lain. Siswa yang berorientasi menghindari kegagalan akhirnya menjadi kurang termotivasi dalam belajarnya karena berkeyakinan bahwa kemampuannya tidak dapat diperbaiki lagi (Winkel, 2004).

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran diperoleh hasil responden yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengalami tingkat stres sedang yaitu 17 orang (44,7%). Responden yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya di mana teman selalu mendengarkan kekesalan ketika kesulitan mengerjakan skripsi, memberikan masukan revisi dari dosen yang diselesaikan, meminjamkan buku literatur dan memberikan informasi sistematika penulisan yang benar sehingga mereka dapat bersabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan dan menemukan tidak mudah gelisah. Responden yang mendapat dukungan dari teman sebaya dan mengalami stres ringan dimungkinkan karena faktor intelegensi (kecerdasan) dari mahasiswa.

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri (Gunawati & Hartati, 2006).

Perubahan gaya hidup mahasiswa semasa periode ujian disebabkan oleh stres dan perubahan gaya hidup ini juga boleh menyebabkan stres. Antaranya adalah kekurangan tidur, kurangnya bersenam, pola makan yang berubah, rasa takut menghadapi ujian dan sebagainya. Selain itu, rasa takut dan kecemasan semasa ujian juga bisa menyebabkan stres pada mahasiswa. Stres ini memicu respons *fight or flight* pada tubuh. Ini akan menyebabkan sistem simpatik bekerja. Aktivasi sistem simpatik akan menyebabkan vasokonstriksi supaya darah dipam lebih banyak dalam masa sesaat, di mana stroke volumenya meningkat langsung meningkatkan tekanan darah (Qureshi.F, 2002).

Hasil uji statistik didapatkan nilai χ^2 hitung (6,366) > χ^2 tabel (5,99) dan *p value* 0,041 ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, jika mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran mendapat dukungan sosial teman sebaya, maka tingkat stres dalam menyusun tugas akhir kategori ringan.

Mahasiswa strata satu (S1) pada suatu perguruan tinggi diwajibkan menyusun tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Bagi mahasiswa, tugas akhir merupakan suatu kewajiban yang harus segera diselesaikan jika ingin memperoleh gelar sarjana strata satu. Tidak jarang dalam pembuatan tugas akhir, mahasiswa mengalami stres (Fibrianti, 2009 dalam Mulyani, 2012).

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan tugas akhir oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan dan hilangnya motivasi, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan tugas akhirnya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhirnya (Hariwijaya, 2008 dalam Wijayanti, 2012). Mahasiswa menyelesaikan masa studi di perguruan tinggi tidak hanya tergantung pada motivasi, persiapan akademik, kemampuan dan keterampilan untuk bekerja secara mandiri, tapi juga pada integrasi sosial dan dukungan sosial (Papalia dkk, 2007 dalam Mulyani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk dalam Januarti (2001) diperoleh bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir tugas akhir adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar 40%, motivasi rendah sebesar 26,7%, takut bertemu dosen pembimbing sebesar 6,7%, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing tugas akhir sebesar 6,7%. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing tugas akhir meliputi sulit ditemui sebesar 36,7%, minimnya waktu bimbingan sebesar 23,3%, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 sebesar 23,3%, kurang jelas memberi bimbingan sebesar 26,7%, dan dosen terlalu sibuk sebesar 13,3%. Kendala buku-buku sumber meliputi kurangnya buku-buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar 53,3%, referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar 6,7%. Kendala fasilitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi tugas akhir, kendala penentuan judul atau permasalahan yang ada sebesar 13,3%, bingung dalam mengembangkan teori sebesar 3,3%. Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi sebesar 10%, kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitian dan analisis validitas instrumen tertentu sebesar 6,7%.

Penelitian Mulyani (2012), tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara dengan menggunakan 25 responden mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah tugas akhir dan di analisis dengan teknik korelasi Spearman. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,266, artinya ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan reaksi psikologis terhadap stres mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir sebagian besar

mendapat dukungan sosial dari teman sebaya yaitu sebanyak 38 orang (52,8%).

Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dalam menyusun tugas akhir sebagian besar mengalami stres ringan yaitu sebanyak 31 orang (43,1%).

Ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, dengan p value 0,041 ($\alpha = 0,05$).

Saran

Tenaga kesehatan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat dengan mempromosikan upaya menurunkan tingkat stres pada mahasiswa khususnya yang sedang menyusun tugas akhir melalui seminar atau penyuluhan yang menarik.

Stikes Ngudi Waluyo dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rujukan untuk pengambilan keputusan tentang upaya pencegahan dan penanganan bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun tugas akhir dengan memberikan fasilitas konseling psikologi atau mengadakan kegiatan seperti meditasi sebagai upaya menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dapat menurunkan stress yang dialami secara mandiri. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan terapi yang sesuai dengan apa yang dapat dilakukan misalnya wirid, tahajud atau terapi tertawa sehingga stress yang dialami dapat menurun.

Peneliti selanjutnya meningkatkan hasil penelitian dengan mengendalikan variabel lain yang mempengaruhi penelitian ini misalnya dengan menambahkan variabel penelitian di antaranya mekanisme koping sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2010. *Cara membentuk kepribadian anak dengan bijak*.
<http://www.suaranews.com/2010/09/cara-membentuk-kepribadian-anak-dengan.html> diakses 2 Juni 2014
- Arikunto, 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik, Ed Revisi VI.*. Jakarta : Penerbit PT Rineka Cipta
- Budiman, 2006. *Kebebasan, negara, pembangunan*. Jakarta : Pustaka

- Alvabet
<http://books.google.co.id/books>
- Christensen & Janet, 2009. *Proses Keperawatan : Aplikasi model konseptual ed 4*. Jakarta : EGC
<http://books.google.co.id/books>
- Danim, 2003. *Riset keperawatan sejarah dan metodologi*. Jakarta : EGC
<http://books.google.co.id/books>
- Friedman, Bowden, Jone, 2008. *Keperawatan Jiwa*, Jakarta : EGC
<http://books.google.co.id/books>
- Ghozali, 2007. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawati, 2005. *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Semarang : Skripsi Prodi psikologi fakultas kedokteran UNDIP
- Gunawati, R., Hartati,S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro: *Jurnal Psikologi Universitas Diponegor*. 3. (2), 93-115.
- Iswidharmanjaya, 2006. *Membuat skripsi dengan open office*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo.
<http://books.google.co.id/books?>
- Jackman, 2006. *How to Get Things Done*. Jakarta : Erlangga
<http://books.google.co.id/books>
- John W Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta : Erlangga. 2002)
<http://books.google.co.id/books>
- Mulyani, 2012. *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University*. Skripsi Jurusan Psikologi Binus University.
- Nathania dan Godwin, 2012. *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas xii SMA x di Jakarta Barat*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2008. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- Putri, 2013. *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi semester 9 dan 11 di Binus University Universitas Bina Nusantara*. Jakarta : Skripsi. Universitas Bina Nusantara
- Rahmawati 2006. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau dari Pola Asuh*, Medan : Skripsi USU
- Santrock, 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja, edisi 6*. Jakarta : EGC.
<http://books.google.co.id/books>
- Semiun, 2006. *Kesehatan mental*. Yogyakarta : Kanisius
<http://books.google.co.id/books>
- Sugiyono, 2007. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*". Bandung: Alfabeta.
- Sulisno, 2013. *Apa dan Siapa yang Dimaksud Mahasiswa ??*.
<http://edukasi.kompasiana.com>
- Sunaryo, 2004. *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC
<http://books.google.co.id/books>
- Widyarini, 2009. *Kunci pengembangan diri*, Jakarta : PT Elek Media Komputindo
<http://books.google.co.id/books>