



Efektivitas Konseling Teman Sebaya untuk Mengurangi Stres Pembimbingan Skripsi Pada Mahasiswa

Rusnawati Ellis¹, Prisca Diantara Sampe²

^{1,2}Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Perguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura

Abstract

Received: 17 Oktober 2022

Revised: 19 Oktober 2022

Accepted: 23 Oktober 2022

Stress is a natural part of human life that is difficult to define because every human being has different reasons when facing a problem that cannot be solved as well as the stress of thesis guidance. The research is aimed determinan to (1) the description thesis guidance stress of study; (2) the effectiveness of peer counseling to reduce thesis guidance stress of study. This research is an experimental study using the one group pretest-posttest design. The sampling technique uses purposive sampling. Data analysis using non-parametric test, namely Wilcoxon's difference test. The results of this research indicate (1) the description thesis guidance stress of guidance and counseling study program, Pattimura Univercity in the high category there are 11 students, in the medium category there are 34 students and in the low category there are 9 students; (2) peer counseling is effective in reducing thesis guidance stress of student value Asymp Sig. (2-tailed) 0.003 is smaller than <0.005 , then it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted

Keywords: : Peer Counseling; Thesis Guidance Stress

(*) Corresponding Author: rusnawatiellis@mail.com

How to Cite: Ellis, R., & Sampe, P. (2022). Efektivitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Stres Pembimbingan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 440-450. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7294676>

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah salah satu fase akhir yang harus dijalani di dalam dunia perkuliahan dengan di tandai mahasiswa sedang mengerjakan skripsi. Skripsi adalah suatu karya ilmiah dalam bidang studi untuk mendapatkan gelar sarjana Strata Satu (S1). Karya ilmiah skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk pembimbingan studi mahasiswa yang dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil kajian Pustaka atau hasil kerja pengembangan. Mahasiswa mestinya terampil dalam menulis karya ilmiah (skripsi). Menurut Arifah penulisan skripsi merupakan perpaduan antara kemauan, kerja keras, dan hubungan yang baik bukan ditentukan oleh kepintaran atau tinggi atau rendahnya IPK mahasiswa. (Arifah, 2016) Namun kenyataannya cukup banyak mahasiswa mengalami kesulitan dan ketegangan dalam mengerjakan skripsi sehingga bisa menyebabkan stres.

Stres merupakan bagian yang alami dari kehidupan manusia yang sulit didefinisikan karena setiap manusia sebabnya berbeda ketika menghadapi suatu masalah yang belum bisa di pecahkan. Menurut Bishop, stres merupakan interaksi antara dalam diri individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap terhadap

tuntutan yang dipersepsi (Gunawati, R. & Hartati, 2006). Sedangkan menurut Chaplin Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Ernawati & Rusmawati, 2015). Seseorang yang mengalami stres biasanya terlihat dari gejala fisiologis atau perubahan - perubahan yang terjadi pada metabolisme tubuh, seperti, tekanan darah meningkat, sakit perut, sembelit, sering bab, sakit kepala, bertambahnya berat badan atau sebaliknya menjadi kurus, sesak nafas, dll. Stres dengan gejala psikologis yaitu perubahan sikap dan perilaku seperti ada perasaan bingung, bosan, gelisah, mudah tersinggung, mudah marah, sedih. Untuk gejala perilaku bisa terlihat seperti malas dalam bekerja, suka menunda pekerjaan, tidak bisa tidur, tidak tenang

Stres dapat dirasakan oleh mahasiswa yang dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stresor yang berasal dari internal (dalam diri individu) dan dari luar yaitu perubahan lingkungan sekitar, keluarga, social dan budaya. Hal ini juga sependapat dengan Alvin stresor juga dapat membedakan pencetus stres yaitu dari stresor internal dan eksternal. stresor internal berupa pikiran- pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki, sedangkan stresor dari eksternal berupa lingkungan tinggal, lingkungan tempat belajar dan peristiwa – peristiwa dalam kehidupan sehari – hari tersebut (Sudarya et al., 2014). Menurut Dewi Avianti ada berbagai faktor – factor yang menyebabkan stres antara lain motivasi, kepribadian dan intelektual yang terdapat dalam diri individu (Avianti et al., 2021). Sesuai hasil penelitian tersebut stres bisa juga disebabkan tidak ada motivasi atau dorongan dalam penyelesaian skripsi, kepribadian malas, malu, tidak percaya diri atau takut berhadapan dengan dosen pembimbing dan kemampuan intelektual misalnya bingung menemukan topik permasalahan dan kesulitan membuat instrumen. Stresor bisa menjadi ancaman bagi seseorang jika yang dirasakan melebihi kapasitasnya, misalnya mahasiswa merasa kesulitan pembimbingan skripsi sehingga tidak ada semangat, mahasiswa tidak cepat selesai mengerjakan skripsi, lama dalam studinya atau lama untuk wisuda atau mendapat gelar sarjana (Gamayanti et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni, mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengalami stres dengan menunjukkan gejala fisik, psikologis, atau perilaku (Wahyuni & Setyowati, 2020). Hal ini juga sependapat dengan penelitian Nabila dan Sayekti menjelaskan gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa dari segi fisik yaitu mudah lelah dan jantung berdebar-debar ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing. Segi psikis yaitu kesulitan berkonsentrasi dan perasaan cemas ketika mengetahui progress skripsi teman lebih cepat. (Nabila & Sayekti, 2021) Sementara penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi dengan dosen pembimbing dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa yaitu semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa terhadap dosen pembimbing skripsi maka semakin kecil tingkat stres skripsi pada mahasiswa dan sebaliknya (Gunawati, R. & Hartati, 2006)

Berdasarkan data dokumentasi Sim Akademik (SIKAD) program studi bimbingan dan konseling semester genap Tahun Akademik 2021/2022 ada 51 mahasiswa yang menawarkan dan mengerjakan skripsi hanya 17 mahasiswa yang bisa pembimbingan selama 6 - 9 bulan dan 34 mahasiswa masih dalam proses pembimbingan. Kemudian peneliti melakukan penggalan data awal berdasarkan observasi dan wawancara pada tanggal 19 – 20 Mei 2022 dengan beberapa mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Pattimura

yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan adanya tanda - tanda stres dalam pembimbingan skripsi antara lain karena dosen melakukan bimbingan skripsi terkadang via online sehingga mahasiswa merasa proses pembimbingannya lama, mahasiswa merasa apa yang dijelaskan oleh dosen via online kurang dipahami atau bingung dan untuk bertanya kembali mahasiswa merasa takut, ada juga kesulitan menemukan dosen pembimbing secara tatap muka, kebingungan memahami topik atau masalah untuk latar belakang, kesulitan mendapatkan referensi, dan kesulitan dalam menganalisis data, banyaknya revisi yang dikerjakan membuat mahasiswa merasa pusing, sakit kepala dan tidak bisa tidur. Permasalahan mahasiswa yang juga menunjukkan gejala – gejala antara lain ada rasa malas atau sengaja tidak mengerjakan skripsi, terkadang ingin tidur – tidur saja atau tidak termotivasi untuk ke kampus, ada rasa takut untuk bertemu dengan dosen, tidak bisa tidur memikirkan skripsi, mudah tersinggung dan marah apabila ditanya oleh orang lain tentang perkembangan skripsi, ada rasa ingin menghindar atau tidak percaya diri dengan teman – teman yang lain.

Stres yang dirasakan mahasiswa harusnya dapat diatasi dengan cepat sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu (Rosyad, 2019). Untuk mengatasi stres mengerjakan skripsi perlu salah satu solusi teknik yang tepat yaitu konseling teman sebaya. Menurut Nabila alternatif dalam mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu menyediakan layanan konseling seperti konseling teman sebaya secara berkala (Nabila & Sayekti, 2021). Berdasarkan pendapat Suwarjo, sebagian besar remaja lebih sering membicarakan masalah (masalah pribadi) dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang-orang dewasa lainnya antara lain orang tua atau dosen pembimbing sehingga bantuan konseling teman sebaya untuk remaja sangat dibutuhkan (Suwarjo, 2008).

Budaya teman yang positif pada mahasiswa dapat membantu mengubah cara pandang, tingkah laku dan nilai – nilai mahasiswa yang stres mengerjakan skripsi. Kedekatan teman sebaya yang positif juga dapat memberikan dukungan, bantuan dan bimbingan antara teman, lebih khusus mahasiswa yang sama – sama mengerjakan skripsi. Dukungan teman sebaya antara mahasiswa yang sama – sama mengerjakan skripsi akan mampu memberikan motivasi dan menumbuhkan keyakinan diri mahasiswa atas kemampuannya dalam mengatur kegiatan menyelesaikan skripsi sesuai permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini diperkuat dengan penjelasan Hunainah yaitu salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan membangun budaya teman sebaya yang positif adalah mengembangkan konseling teman dalam komunitas remaja (Hunainah, 2016).

Konseling teman sebaya merupakan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan – pelatihan untuk menjadi konselor teman sebaya, sehingga diharapkan dapat memberikan bantuan pada teman – teman yang mengalami masalah seperti stres dalam mengerjakan skripsi. Mereka yang menjadi konselor sebaya (mahasiswa) bukanlah seorang yang ahli dibidang konseling, namun mereka adalah sahabat yang mempunyai kemampuan dan kelebihan dari sisi personalnya dan mereka juga diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional (Suwarjo, 2008). Menurut Suwarjo hubungan konseling teman sebaya disebut hubungan triadik antara konselor ahli, konselor sebaya dan konseli. Jika ada masalah konselor ahli berhubungan konseli

melalui konselor teman sebaya. Interaksi langsung antara konselor ahli dengan konseli atas rujukan konselor teman sebaya (Ellis et al., 2019).

Menurut Suwarjo Langkah – Langkah dalam memilih konselor sebaya dilakukan melalui: 1) Mengikuti sreening atau pemilihan calon konselor sebaya. Faktor sukarela dan pribadi yang positif dapat menentukan keberhasilan pemberian bantuan; 2) Pelatihan konselor teman sebaya. Keterampilan dasar yang sangat penting untuk dilatih antara lain keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati; 3) Pelaksanaan konseling teman sebaya. Konselor sebaya di berikan kesempatan mempraktekan hasilnya untuk membantu teman – teman atau mahasiswa yang membutuhkannya dan dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Jika mengalami hambatan dan keterbatasan dan kemampuan dalam memberikan bantuan bisa berkonsultasi dengan konselor ahli (Hunainah, 2016). Konselor sebaya tetap dipantau oleh konselor ahli atau professional dalam melaksanakan pemberian layanan konseling sebaya.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka penelitian ini bertujuan (1) mengetahui gambaran stres pembimbingan skripsi pada mahasiswa; (2) Mengetahui efektivitas konseling teman sebaya untuk mengurangi stres pembimbingan skripsi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *the one group pretest-posttest design*. Rancangan eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan, namun terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian sebanyak 54 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik *Purposife sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dengan tujuan tertentu.(Sugiyono, 2013) Dalam penelitian ini untuk memilih sampel mempertimbangkan hasil tingkat stres pembimbingan skripsi yang dengan kategori tinggi dan bersedia mengikuti konseling teman sebaya sebanyak 11 orang.

Pengumpulan data menggunakan instrument skala likert dengan 5 pilihan jawaban antara lain tidak pernah nilai skor 1, jarang nilai skor 2, kadang – kadang nilai skor 3, sering nilai skor 4, setiap waktu nilai skor 5. Sedangkan alat ukur untuk melihat tingkat stres penyelesaian skripsi yang diadaptasi dari *Student-Life stres Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (Misra & Castillo, 2004). Instrumen ini memiliki 48 item dengan merumuskan 2 aspek yaitu Stresor dan Reaksi stresor. Untuk aspek stresor ada 5 indikator terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan beban diri. Sedangkan untuk aspek reaksi stresor ada 4 indikator terdiri dari fisiologis, psikologis, perilaku dan kognitif. Untuk mengukur validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan korelasi dengan validitas (r hitung $>$ r tabel pada signifikansi 5%) atau $0,268 - 0,811 > 0,279$ maka 48 aitem dinyatakan valid dan uji reliabilitas nilai sebesar 0,937 dinyatakan sangat reliabel.

Analisa data menggunakan uji statistic non parametrik yaitu Uji beda Wilcoxon dengan bantuan *software IBM Statistics versi 22*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian didapatkan melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres pembimbingan skripsi mahasiswa dan perumusan layanan konseling teman sebaya untuk mengurangi stres pembimbingan skripsi pada mahasiswa yang kemudian diuji untuk memperoleh keefektifan. Gambaran umum mengenai stres pembimbingan skripsi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 Gambaran Umum Tingkat Stres Pembimbingan Mahasiswa

Kategori	Interval Skor	Jumlah Mahasiswa
Rendah	$X < 133$	9
Sedang	$133 \leq X < 177$	34
Tinggi	$X \geq 177$	11

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan stres pembimbingan skripsi dari sebaran instrumen kepada 54 mahasiswa terdapat 9 mahasiswa yang memiliki stres kategori rendah, 34 mahasiswa yang memiliki stres kategori sedang dan 11 mahasiswa yang memiliki stres kategori tinggi.

Permasalahan stress pembimbingan skripsi mahasiswa yang berkategori tinggi dan bersedia mengikuti treatmen konseling akan diberikan layanan konseling teman sebaya, namun sebelumnya mahasiswa yang mempunyai stres dengan kateori rendah akan dilatih menjadi konselor sebaya, dengan syarat yang lainnya adalah memiliki IPK diatas 3.00, sudah sudah melaksanakan seminar hasil penelitian serta menunggu ujian skripsi dan bersedia dilatih menjadi konselor sebaya sebanyak 7. Untuk pretest akan diberikan kepada sampel penelitian yaitu 11 orang mahasiswa yang memiliki stress pembimbingan skripsi berkategori tinggi. Adapun hasil pretest dapat terlihat pada tabel berikut

Tabel 2 Hasil Pretest Stres Pembimbingan Skripsi

No	Inisial Mahasiswa	Skor Pretes	Kategori
1	MM	182	Tinggi
2	BA	179	Tinggi
3	DR	178	Tinggi
4	EVR	183	Tinggi
5	YA	184	Tinggi
6	RR	177	Tinggi
7	FL	179	Tinggi
8	NN	180	Tinggi
9	JK	181	Tinggi
10	LT	179	Tinggi

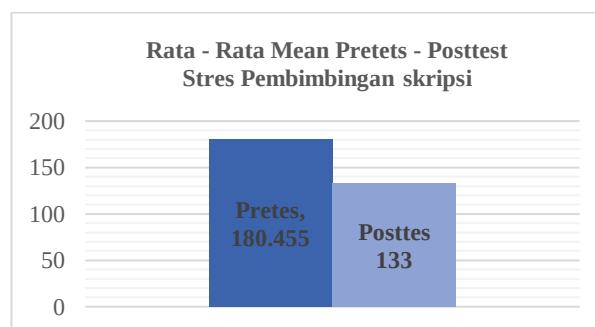
11	SW	183	Tinggi
Total		1985	
Mean		180,455	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa Adapun skor mean atau rata – rata yaitu 180,455. Kemudian peneliti serta konselor teman sebaya memberikan *treatment* (perlakuan) konseling teman sebaya untuk mengurangi stress pembimbingan skripsi pada mahasiswa. Sedangkan untuk melihat perubahan pada mahasiswa maka didapatkan hasil *posttest* pada tabel berikut

Tabel 3 Hasil Posttest Stres Pembimbingan Skripsi

No	Inisial Mahasiswa	Skor Posttes	Kategori
1	MM	125	Rendah
2	BA	137	Sedang
3	DR	119	Rendah
4	EVR	145	Sedang
5	YA	131	Rendah
6	RR	146	Sedang
7	FL	127	Rendah
8	NN	122	Rendah
9	JK	140	Sedang
10	LT	138	Sedang
11	SW	133	Rendah
Total		1463	
Mean		133,00	

Berdasar tabel 3 diketahui bahwa hasil posttest ada 11 mahasiswa yang telah diberikan treatment konseling teman sebaya mengalami pengurangan stres pembimbingan skripsi terlihat 5 mahasiswa yang berkategori sedang, dan 6 mahasiswa berada pada kategori rendah. Sedangkan hasil rata – rata *posttest* 133,00. Dan kita bisa juga melihat perbedaan rata – rata pretes dan posttes pada gambar berikut



Gambar 1. Rata – rata/Mean Pretest-Posttest Stres Pembimbingan Skripsi

Berdasarkan gambar 1. Dapat dilihat bahwa stres pembimbingan skripsi dengan nilai rata – rata mean pretes sebesar 180, 455 mengalami pengurangan pada

saat diberikan konseling teman sebaya terbukti dengan nilai rata – rata posttest 133,00. Sedangkan untuk mengetahui efektivitas konseling teman sebaya untuk mengurangi stress pembimbingan skripsi pada mahasiswa pada *pre tes* dan *post tes* pada kelompok eksperimen digunakan uji non parametrik yaitu Uji beda Wilcoxon dengan bantuan *software IBM Statistics versi 22*

Tabel 4. Hasil Nilai Uji Wilcoxon Sign Rank Stres Pembimbingan Skripsi

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretes	Negative Ranks	11 ^a	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		

a. Posttest < Pretes

b. Posttest > Pretes

c. Posttest = Pretes

Pada tabel 4 diatas, menunjukan bahwa data hasil uji Wilcoxon sign rank terdapat perubahan nilai sebelum (*pretes*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *treatmen*. Negatif rank dengan nilai N 11 artinya seluruh sampel tersebut mengalami pengurangan/penurunan hasil nilai pretes ke posttes. Mean rank atau rata – rata penurunannya sebesar 6,00 dan sum of rank atau jumlah ranking negatifnya sebesar 66,00 serta nilai Ties adalah 0 berarti tidak ada kesamaan nilai pretest dan posttes.

Dalam penelitian ini hipotesis H0: layanan konseling teman sebaya tidak efektif dalam pengurangan stres pembimbingan skripsi mahasiswa, sedangkan Ha; layanan konseling teman sebaya efektif dalam pengurangan stres pembimbingan skripsi mahasiswa. Pengambilan kesimpulan dilakukan dengan kriteria jika $\text{sig} \geq 0,05$ maka H0 diterima dan jika $\text{sig} \leq 0,05$ maka H0 di tolak. Berikut merupakan hasil nilai statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Stres Pembimbingan Skripsi

Test Statistics ^a			
		Posttest - Pretes	
Z		-2.936 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel 5., berdasarkan tes statistic dari uji Wilcoxon diketahui *Asymp Sig. (2-tailed)* bernilai 0,003 lebih kecil dari <0,005 maka dapat disimpulkan bahwa

H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menjelaskan bahwa adanya treatment konseling teman sebaya dapat mengurangi stress pembimbingan skripsi pada mahasiswa. Sehingga hasil akhir menunjukkan Konseling Teman sebaya efektif untuk mengurangi stress pembimbingan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Pattimura.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian menemukan permasalahan stres pembimbingan skripsi secara umum berada di kategori sedang, namun ada juga stres di kategori tinggi dan akan diberikan konseling teman sebaya. Permasalahan stres skripsi juga diperkuat dengan hasil penelitian Gamayanti yang menjelaskan bahwa tingkat stres yang sedang mengerjakan skripsi, diketahui terdapat 6 subjek atau 12.24% berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 34 subjek atau 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 9 subjek atau 18.37% berada dalam kategori rendah. (Gamayanti et al., 2018). Begitupun juga dengan hasil penelitian Susanti menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir mengalami tingkat stres yang sedang dalam pengerjaan skripsi saat sebelum pandemi dengan besar persentase sebesar 68% dari 100% sedangkan mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi selama pandemi presentase sebesar 78 % dari 100 % sehingga dapat disimpulkan pandemi mempengaruhi tingkat stres mahasiswa takhir dalam mengerjakan skripsi (Susanti et al., 2021).

Tingkat stres mahasiswa dalam pembimbingan skripsi ada beberapa gejala fisiologi yang terlihat dan sering mahasiswa rasakan antara lain seperti sakit kepala, sakit perut, sering buang – buang air, demam, sedangkan untuk gejala psikologis seperti bingung, gelisah, malas ke kampus, takut berhadapan dengan dosen pembimbing, ingin main handphone terus, dan tidur – tiduran. Penelitian Sudarya menemukan factor internal yang terdiri dari kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, dengan *eigenvalue* sebesar 5,160 dan *percentage of variance* sebesar 51,815%. Sedangkan dan faktor eksternal yang terdiri dari variable tugas, lingkungan sosial dan lingkungan fisik dengan *eigenvalue* sebesar 1,322 dan *percentage of variance* sebesar 20,209%. Total *percentage of variance* dua faktor tersebut adalah sebesar 72,024% (Sudarya et al., 2014).

Permasalahan stres mahasiswa dalam pembimbingan skripsi butuh dibantu dalam mengatasi masalah mereka sehingga peneliti melakukan salah satu penerapan konseling yaitu konseling teman sebaya. Konseling sendiri merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli yang profesional dalam bidang konseling kepada individu (mahasiswa) yang mengalami suatu masalah. Sedangkan menurut Suwarjo konselor teman sebaya bukanlah seorang konselor profesional (Suwarjo, 2008). Konselor teman sebaya dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang skripsi, IPK di atas 3,00 dan tingkat stres pembimbingan dikategori rendah

Sebelum diberikan konseling teman sebaya, mahasiswa cenderung merasakan stres sehingga mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, kadang mahasiswa menjadi malas, sering mengeluh sakit, bahkan tidak mau ke kampus ketemu dosen pembimbing. Teman sebaya yang positif dapat membantu membantu berbagi cerita permasalahan atau katarsis, saling mendukung dan bertukar pikiran serta pengalaman – pengalaman yang positif.

Prosedur dalam pada pelaksanaan konseling teman sebaya untuk mengurangi stres pembimbingan skripsi dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Materi Latihan

Sesi	Materi Kegiatan
1	Pengungkapan Awal (Pre test) Intrumen Stres Pembimbingan skripsi
2	Pemilihan Konselor teman sebaya dan Konseli sebaya
3	Pengantar Konseling Teman Sebaya
4	Ketrampilan Dasar Konseling (Attending, Empathizing (berempati), merangkul, bertanya, berperilaku genuine, berperilaku asertif, konfrontasi, pemecahan masalah (Untuk Konselor teman sebaya)
5	Psikoedukasi (Mengidentifikasi gejala stres)
6	Ketrampilan koping
7	Manajemen stres
8	Pemecahan masalah dan relaksasi
10	Posttest

Penelitian ini telah membuktikan bahwa konseling teman sebaya mampu menjadi salah teknik konseling yang dapat membantu dalam mengatasi permasalahan – permasalahan mahasiswa terkhususnyanya stres pembimbingan skripsi. Hal ini juga dukung dengan penelitian Nabila dan Sayekti menemukan mahasiswa merasakan stres selama persiapan penyusunan skripsi dengan gejala yang dirasakan dari segi fisik yaitu mudah lelah dan jantung berdebar - debar. dan menyarankan memaksimalkan layanan konseling melalui konselor senior dan konselor sebaya serta melaksanakan konseling secara berkala (Nabila & Sayekti, 2021). Berdasarkan penelitian Nugraha menunjukan presentase yang didapat dari pengaruh konseling teman sebaya terhadap hasil belajar mahasiswa sebesar 14% dan sisanya 86% dipengaruhi oleh faktor lain bisa didapatkan dari factor dalam diri misalnya kemampuan diri. Hasil penelitian penelitian Silvia dan Yula menjelaskan konseling sebaya efektif untuk meningkatkan perilaku prososial siswa dengan nilai $\text{sig } 0.011 < 0,05$ (Wardani & Trisnani, 2015). Hasil penelitian Shohib dkk juga menunjukkan bahwa konselor sebaya dapat membantu menangani permasalahan-permasalahan remaja yang kurang dapat dipahami oleh orang dewasa. (Shohib et al., 2016)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu bahwa: 1) Gambaran stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pattimura, terdapat 9 mahasiswa yang memiliki stres kategori rendah, 34 mahasiswa yang memiliki stres kategori sedang dan 11 mahasiswa yang memiliki stres kategori tinggi; 2) Konseling teman sebaya efektif untuk mengurangi stress pembimbingan skripsi pada mahasiswa dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* 0,003 lebih kecil dari $<0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima

Saran untuk subyek penelitian atau mahasiswa dan dosen pembimbing, mahasiswa yang menyelesaikan skripsi apabila terdapat kendala stress dalam

pembimbingan salah satu solusi untuk mengatasi stres adalah dengan bantuan konseling teman sebaya. Teman sebaya yang sama – sama merasakan atau sepejuangan mengerjakan skripsi bisa berbagi tips atau mencari solusi pemecahan masalah sehingga bersama teman bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih terhadap teman dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Pattimura atas bantuannya dalam bertukar pikiran. Peneliti juga ucapkan terima kasih pada mahasiswa yang menjadi konselor teman sebaya atas bantuan dan kerjasamanya. Tidak lupa peneliti ucapkan terima kasih kepada sampel yang menjadi konseli sebaya. Semoga bantuannya yang diberikan mendapat balasan oleh Tuhan Yang Maha Esa

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N. (2016). *Panduan Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi Lengkap Dengan Teknik Jitu Menyusun Proposal Agar Segera Disetujui* (1st ed.). Araska.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Ellis, R., Huliselan, N., & Tuasikal, R. F. (2019). Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(2), 40. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v3i2.1052>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(4), 26–31.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gunawati, R. & Hartati, S. (2006). Hubungan Antara Efektivitas komunikasi Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–114.
- Hunainah, M. M. (2016). *Teori dan Implentasi Model Konseling Sebaya* (Y. Abidin (ed.); II). Rizky Press.
- Misra, R., & Castllo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Shohib, M., Firmanto, A., Kusuma, W. A., & Martasari, G. I. (2016). Pendampingan Kelompok Konselor Sebaya di Kota Batu. *Jurnal Dedikasi*, 13, 34–38. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/3135%5Cnhttp://ejournal.umm.ac.id/index.php/dedikasi/article/download/3135/3773>
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan*

- Ganesha Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (19th ed.). Alfabeta.
- Susanti, R., Maulidia, S., Ulfah, M., & Nabila, A. (2021). Pandemi dan Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah: Studi Analitik pada Mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), 1–8.
- Suwarjo. (2008). *Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (Resilience): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14. <https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020.pdf>
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2015). Konseling Sebaya Sebagai Metode untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4479>