



## Hubungan Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Nanda Dhona Bhortayana <sup>1</sup>, Eska Dwi Prajayanti <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: [nandadhona.students@aiska.university.ac.id](mailto:nandadhona.students@aiska.university.ac.id)

**Abstract :** *Stress occurs when someone experiences difficulties in their life caused by internal and external factors which every human being must experience, including students. Students' relationships with close people around them, such as family and peers, influence students' stress levels. Objective; To determine the relationship between family support and peer support with stress levels in Bachelor of Nursing students in facing their final assignment at Aisyiyah University of Surakarta. Methods; This research uses correlation analytics with a cross sectional approach. Sampling used random sampling with a total of 53 respondents with an instrument in the form of a questionnaire. The normality test used the Kolmogorov Smirnov Test and analyzed using the Spearman Rank Test. Results; There is a significant relationship between family support and stress levels and there is a significant relationship between peer support and stress levels. Conclusion; The relationship between family support and stress levels and the relationship between peer support and stress levels are not unidirectional, meaning that if family support is high then stress levels are low and vice versa.*

**Keywords:** *Family Support, Peer Support, Stress Level*

**Abstrak :** Stres terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam kehidupannya yang disebabkan faktor internal dan eksternal dimana setiap manusia pasti mengalaminya tak terkecuali mahasiswa. Hubungan mahasiswa dengan orang-orang dekat disekitarnya seperti keluarga dan teman sebaya memengaruhi bagaimana tingkat stres mahasiswa. Tujuan; Mengetahui hubungan dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta. Metode; Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan metode pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan jumlah 53 responden dengan instrument berupa kuesioner. Uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov dan dianalisa dengan Uji Rank Spearman. Hasil; Adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres dan ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres. Kesimpulan; : Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres dan hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres bersifat tidak searah yang artinya apabila dukungan keluarga tinggi maka tingkat stres rendah begitupun sebaliknya.

**Kata kunci:** Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Sebaya, Tingkat Stres

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai masalah termasuk akademis yang dapat menyebabkan stres, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang kurang berpengalaman dalam mengerjakan tugas akhir (Stefany *et al.*, 2022). Stres terjadi karena berbagai macam tuntutan, baik tuntutan fisik, lingkungan, maupun situasi sosial yang tidak terkendali dan jika tidak mampu mengendalikan stres akan berdampak pada perasaan, perilaku, pikiran dan reaksi fisik (S. Lestari *et al.*, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) dan berdasarkan survei *American College Health Association's*

(ACHA) (2021) menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 siswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres. Dalam populasi tersebut, stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan (Beatrice *et al.*, 2023). Stres sangat mengganggu mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir yang dapat mengubah mahasiswa menjadi malas, suka menunda menyelesaikan tugas bahkan menjadi tidak konsisten dalam beberapa hal, itu sebabnya mahasiswa memerlukan adanya dukungan dari keluarga dan teman sebaya sebagai lingkungan terdekatnya mahasiswa.

Hubungan dan komunikasi antara keluarga dan mahasiswa yang terjalin dengan baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa (Anisa Safitri, 2022). Bentuk dukungan keluarga terdiri dari dukungan instrumental dengan membelikan laptop, printer buku untuk penunjang dalam pembuatan skripsi, dukungan informasional, dukungan emosional dengan memberikan perhatian, kasih sayang, sikap peduli dan dukungan penghargaan dengan memberikan pujian atas pencapaian yang diperoleh dan atas kerja keras nya. (Stefany *et al.*, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti bahwa mahasiswa Sarjana Keperawatan memiliki prevalensi stres berat dengan 6 responden (60%) mendapatkan dukungan keluarga sedang, 2 responden (20%) mendapat dukungan keluarga rendah, 2 responden (20%) mendapat dukungan keluarga tinggi dan 6 responden (60%) mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi, 4 responden (40%) dukungan teman sebaya rendah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Dukungan Keluarga Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta”

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi dan memegang status pendidikan tertinggi dalam struktur pendidikan di Indonesia. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan, yang memerlukan penelitian dan penulisan karya ilmiah. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti kecemasan terkait pengalaman baru, manajemen

waktu yang buruk, pesimisme, berpikir negatif, dan ketidakmampuan membuat keputusan. Faktor eksternal termasuk lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurangnya referensi, sulitnya akses ke dosen pembimbing, dan kurangnya dukungan dari orang terdekat.

Stres adalah respon maladaptif terhadap tekanan yang melebihi kapasitas individu, yang dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Penyebab stres dapat berasal dari interpersonal (hubungan dengan orang lain), intrapersonal (masalah internal), akademik, dan lingkungan sekitar. Stres juga dibagi menjadi tiga tingkatan: stres ringan, sedang, dan berat, dengan gejala yang bervariasi dari fisik hingga emosional.

Menghadapi stres mahasiswa perlu adanya dukungan keluarga. Dukungan ini dapat berupa informasi, penilaian, instrumental, dan emosional. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga termasuk perkembangan individu, tingkat pendidikan, faktor emosional, spiritual, praktik keluarga, status sosial ekonomi, dan latar belakang budaya. Tidak hanya itu dukungan teman sebaya mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya termasuk pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, masalah yang dihadapi, waktu, dan durasi pemberian dukungan.

### **3. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *analitik corelation*, dengan metode pendekatan *cross sectional*. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel yang terkait atau tidak terkait. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Sarjana Keperawatan semester akhir Universitas Aisyiyah Surakarta sebanyak 115 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan Rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 53 mahasiswa.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) yaitu (X : dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya); (Y : Tingkat stres mahasiswa).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Mengerjakan Tugas Akhir dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel 53 responden dan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dengan hasil sebagai berikut.

##### 1. Tingkat Stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta

Tabel 1 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi	Persen
1.	Ringan	7	13.2%
2.	Sedang	40	75.5%
3.	Berat	6	11.3%
	Total	53	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi frekuensi tingkat stress mayoritas adalah tingkat stres sedang dengan jumlah 40 responden atau sebesar 75,5%.

##### 2. Dukungan Keluarga pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

No	Kategori Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persen
1.	Rendah	4	7.5%
2.	Sedang	43	81.1%
3.	Tinggi	6	11.3%
	Total	53	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi frekuensi dukungan keluarga mayoritas adalah dukungan keluarga sedang dengan jumlah 43 responden atau sebesar 81,1%.

### 3. Dukungan Teman Sebaya pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya

No	Kategori Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi	Persen
1.	Rendah	5	9.4%
2.	Tinggi	48	90.6%
	Total	53	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi frekuensi dukungan teman sebaya mayoritas adalah dukungan teman sebaya tinggi dengan jumlah 48 responden atau sebesar 90,6%.

### 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta

Tabel 4 Hasil Pengukuran Uji Korelasi Rank Spearman

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	N
Tingkat stress dengan dukungan keluarga	-0,349	0.01	53

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,349 yang berarti tingkat kekuatan hubungan antar variabel berada direntang 0,26-0,05 yang artinya kekuatan hubungan cukup, kemudian nilai (-) negatif artinya arah korelasi tidak searah yaitu apabila dukungan keluarga tinggi maka tingkat stres mahasiswa rendah begitupun sebaliknya. Selanjutnya dilihat dari nilai *sig. (2- tailed)* sebesar 0,01 atau < 0,05 yang berarti ada hubungan antara kedua variabel yang signifikan.

### 5. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta

Tabel 5 Hasil Pengukuran Uji Rank Spearman

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	N
Tingkat stress dengan dukungan teman sebaya	-0,272	0.049	53

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,272 yang berarti tingkat kekuatan hubungan antar variabel berada direntang 0,26-0,05 yang

artinya kekuatan hubungan cukup, kemudian nilai (-) negatif artinya arah korelasi tidak searah yaitu apabila dukungan teman sebaya tinggi maka tingkat stres mahasiswa rendah begitupun sebaliknya. Selanjutnya dilihat dari nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,049 atau < 0,05 yang berarti ada hubungan antara kedua variabel yang signifikan.

## **Pembahasan**

### **1. Tingkat Stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Sarjana Keperawatan mengalami tingkat stres sedang (75,5%) saat mengerjakan tugas akhir. Stres ini disebabkan oleh tuntutan eksternal dan internal yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa ditandai dengan gejala kecemasan, ketakutan, dan panik. Faktor utama penyebab stres seperti tugas yang harus segera diselesaikan, lingkungan kelas yang kurang nyaman, dan tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi. Selain itu, beberapa mahasiswa menghadapi masalah kesehatan yang kekambuhan, tekanan keluarga, serta masalah tak terduga yang memperburuk kondisi emosional mereka. Stres ini meskipun sementara tapi dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswa.

### **2. Usia Dukungan Keluarga pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Sarjana Keperawatan menerima dukungan keluarga dengan tingkat sedang (81,1%) saat mengerjakan tugas akhir. Dukungan keluarga meliputi pemberian informasi, nasehat, dan bantuan langsung yang merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan menyelesaikan tugas akhir. Dukungan ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi hambatan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat mereka merasa lebih berharga. Dukungan keluarga yang diterima mahasiswa meliputi pengingat untuk menyelesaikan tugas, dukungan finansial, serta perhatian terhadap perkembangan tugas akhir. Namun, dukungan ini tidak selalu konsisten karena beberapa orang tua kurang memahami proses tugas akhir atau berada jauh dari anak mereka karena pekerjaan.

### **3. Dukungan Teman Sebaya pada mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Sarjana Keperawatan menerima dukungan teman sebaya dengan tingkat tinggi (90,6%) saat mengerjakan tugas

akhir. Dukungan ini berperan penting dalam memberikan kenyamanan, perawatan, dan bantuan yang membuat mahasiswa merasa dicintai dan dihargai (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Teman sebaya memberikan pengaruh positif dengan menjadi tempat berkeluh kesah, memberikan motivasi, mengingatkan tugas yang harus diselesaikan, membantu mencari referensi, dan mendukung jalannya penelitian, seperti menjadi enumerator. Dukungan ini biasanya diperoleh dari teman dekat atau yang sudah dikenal.

#### **4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Keluarga berperan penting dalam memahami kebutuhan mahasiswa, membantu memecahkan masalah, serta memberikan semangat dan masukan. Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat meningkatkan stres dan menghambat penyelesaian tugas akhir. Sebaliknya, dukungan penuh dari keluarga meningkatkan semangat dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

#### **5. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang tinggi berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah pada mahasiswa. Dukungan teman sebaya, seperti pengingat deadline, pemberian referensi, dan bantuan dalam penelitian, membantu mengurangi tekanan dan efek negatif stres. Namun, dukungan ini kurang berpengaruh pada mahasiswa yang introvert atau cenderung bekerja secara individual.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Peneliti telah berusaha melakukan penelitian seteliti mungkin, serta menjabarkan hasil penelitian dengan baik. Namun, peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan pada penelitian ini yaitu sudah tidak adanya kegiatan belajar

mengajar didalam kelas sehingga susah untuk dipertemukan secara bersamaan, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama dalam pengambilan data

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Aisyiyah Surakarta mengalami tingkat stres sedang saat mengerjakan tugas akhir.
2. Dukungan keluarga yang diterima mahasiswa sebagian besar berada pada tingkat sedang.
3. Dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa sebagian besar berada pada tingkat tinggi.
4. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres mahasiswa, dengan arah hubungan yang tidak searah; semakin tinggi dukungan keluarga, semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya.
5. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres mahasiswa, dengan arah hubungan yang tidak searah; semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan untuk meningkatkan dukungan orang tua, baik moral maupun material, kepada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya serta cara mencegah stres agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut untuk memberikan informasi yang lebih mendalam di bidang ini.

## **6. DAFTAR REFERENSI**

- Anisa Safitri, N. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Beatrice, Y. D., Listyaningrum, T. H., ST, S., Kes, M. H., & Rohmah, A. N. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan



anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/7032>

Lestari, S., Hikmat, R., Kristanti, I., Ali, M., Faridasari, I., Suryanih, S., Dukungan, H., Dengan, K., Stres, T., Dalam, M., Skripsi, P., Program, P. M., Keperawatan, S. S.-1, Tinggi, S., Kesehatan, I., Sri, C., & 1✉, L. (2023). *Journal Of Social Science Research*, 3, 2682–2691. <https://j-54innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5150/3633>

Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1290–1297.

Stefany, C., Dewi, A. P., & Dewi, I. Y. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga terhadap motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–55.