

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Banyak sekali mahasiswa yang mengalami gangguan mental hingga berkabar stres ketika melaksanakan tugas akhir. Sebetulnya tugas akhir adalah hasil dari pembelajaran selama pembelajaran dikelas dan di aplikasikan dalam bentuk penelitian. Masalah-masalah yang biasa dialami kebanyakan mahasiswa yang ingin menyelesaikan tugas akhirnya yaitu kesulitan teknik penulisan tugas akhir. Berbagai kendala umum yang sering dialami mahasiswa tingkat sarjana (S1) dalam proses penyusunan tugas akhir meliputi kesalahan dalam merumuskan fokus penelitian, kekeliruan dalam mencari dan menelaah literatur, ketidaktaatan dalam mengumpulkan data, penggunaan instrumen pengukuran yang tidak sesuai standar, penerapan analisis statistik yang keliru, perancangan metodologi penelitian yang kurang tepat, teknik pengumpulan data yang tidak akurat, serta tidak sesuaian dalam penerapan metode penelitian. (Danim, 2021). Pada saat mahasiswa yang melakukan tugas akhir tidak sedikit yang masih belum mengerti tentang apa yang akan diteliti yang mengakibatkan mahasiswa menjadi tidak dapat fokus yang akan menimbulkan stres. Hal ini ditimbulkan dari berbagai faktor seperti lulus tepat waktu, banyak revisi penelitian serta proses bimbingan yang dipersulit. Mahasiswa yang tidak dapat memanfaatkan waktu dalam melakukan tugas akhirnya akan mendapat konsekuensi seperti, telat wisuda, membayar UKT semester selanjutnya, kehilangan teman-teman satu angkatan serta berpotensi drop out dari kampus.

Masalah-masalah yang biasa dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi seperti mahasiswa seringkali mengajukan judul kepada program studi, tetapi selalu ditolak dengan alasan sudah banyak yang melakukan kajian yang sama dan banyak ketidakcocokan pada variabel peneliti yang diajukan, kemudian mahasiswa terlalu menganggap remeh bahwa skripsi hanyalah tugas sebagaimana tugas seperti biasanya yang tidak sulit

dikerjakan, terkendala dalam mencari literasi yaitu buku referensi dan jurnal, Komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing yang kurang intensif, diawal bimbingan sudah dihadapkan dengan revisi yang bertumpuk sehingga menjadi tertekan, rentan waktu yang diberikan pembimbingan sangat mepet sementara revisinya banyak, dosen pembimbing tidak mempunyai waktu banyak untuk ditemui karena perbedaan jam kuliah, terutama bagi mahasiswa yang sedang kerja paruh waktu, selanjutnya proses penulisan Skripsi terkendala dengan harus melampirkan Referensi sebanyak 20 (Dua puluh) Jurnal Internasional dan Template yang susah diikuti. melakukan uji originalitas selalu gagal di angka di atas 30%. (Sosiady dan ermansyah, 2021)

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik atau emosional yang sering terjadi karena tuntutan dari lingkungan ataupun individual. Menurut Widiarini (2020) Secara umum, stres sering diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan, harapan, keinginan, atau tekanan dari lingkungan sekitarnya, yang kemudian berdampak pada kondisi fisik, mental, maupun perilaku. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir kerap mengalami stres akibat tekanan dari dosen pembimbing, lingkungan sekitar, maupun dorongan internal untuk segera menyelesaikan studi dan lulus tepat waktu. Maka dari itu menyusun tugas akhir menjadi sudut pandang negatif bagi kebanyakan mahasiswa karena terkenal dengan kesulitannya. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan stres, perubahan fisik, hingga perubahan perilaku yang dialaminya. Slamet dan Markam (2008) melihat stres sebagai suatu keadaan seseorang dimana beban atau tanggung jawab yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuannya.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon 3 dari 5 mahasiswa yang mengalami stres ketika menyusun tugas akhir. Seperti, mudah gelisah ketika diterima atau tidak

proposal, takut ketika melakukan bimbingan, sulit fokus, dan beberapa sulit tidur.

FM, mahasiswa UIN siber Syekh Nurjati Cirebon mengalami beberapa indikator stres dalam menyusun tugas akhir. FM mengatakan untuk menyusun tugas akhir tidaklah mudah. Seperti sulit untuk mendapatkan bahan penelitian, melakukan bimbingan dengan dosen serta persyaratan dibutuhkan cukup sulit yang membuat takut dan kepiran.

AK, mahasiswa UIN Syekh Nurjati Cirebon mengalami beberapa indikator stres dalam menyusun tugas akhir. Seperti kurang memahami metode penelitian dengan baik serta tuntutan cepat lulus dari keluarganya. Jika tidak, AK akan mendapatkan konsekuensi dari keluarganya.

HA, mahasiswa UIN Syekh Nurjati Cirebon mengalami beberapa kesulitan dalam menyusun tugas akhir. HA mengatakan kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing. HA juga mengatakan bahwa dosen pembimbingnya melakukan revisi yang cukup lama.

Pernyataan diatas merupakan sebuah bukti bahwa perlunya pengendalian emosi yang baik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun atau kecerdasan emosional, menurut Golmen (dalam Septina, 2022) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan intelegensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Jika kecerdasan emosional tinggi, emosi yang dirasakan bisa menjadi emosi positif namun jika kecerdasan emosional rendah, emosi yang dirasakan bisa menjadi emosi negatif. Ketika mahasiswa tidak bisa mengelolah emosinya dengan baik justru akan menimbulkan masalah yang akan lebih memperlambat penyusunannya sehingga di butuhkan dukungan dari orang-orang sekitarnya seperti teman sebayanya.

Menurut nurhalimatul (2019) dukungan teman sebaya dapat membantu mahasiswa dalam mencari jalan keluar dari masalah dalam mengerjakan skripsi yang mengalami tekanan sehingga menimbulkan pengaruh positif

yang dapat mengurangi goncangan psikologis dan dapat berfikir secara optimis sehingga adanya motivasi untuk semangat dalam mengerjakan skripsi.

Adapun menurut Shaffer (dalam Adinda dkk, 2020) mengatakan bahwa teman sebaya adalah kelompok yang lebih memberikan pengaruh dalam memilih cara berpakaian, hobi, perkumpulan (club) dan kegiatan-kegiatan sosial lainnya. Aspek-aspek dalam peran kelompok teman sebaya adalah teman sebaya memiliki peranan penting dalam hal sosialisasi selama rentang hidup pada kehidupan seseorang, teman sebaya mungkin sering memiliki pengaruh positif bagi teman bermain mereka. Cara mereka untuk dapat memberikan pengaruh ialah dengan memberikan 'pujian' atau 'hukuman' bagi perilaku tertentu. Perilaku yang mendapatkan 'pujian' dari teman bermainnya, maka perilaku tersebut akan diperkuat dikemudian hari. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, perilaku tertentu yang ditampilkan oleh teman bermainnya yang memiliki dampak positif bagi lingkungan sekitar, akan dijadikan model tingkahlaku bagi dirinya jika hal tersebut dirasa menguntungkan pula baginya. Mereka mengamati perilaku temannya dan mencoba untuk mengikuti tingkahlaku temannya, teman sebaya berperan sebagai seseorang yang dapat dijadikan tolak ukur untuk membandingkan atribut, kemampuan, dan sebagainya dari temannya untuk membandingkan perilaku tertentu. Hal ini dikarenakan teman sebaya adalah individu yang berada pada usia yang sama, maka mereka memiliki pemikiran yang sama dalam berbagai hal.

Teman sebaya sangat penting bagi individu untuk berbagi informasi dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk menyelesaikan skripsi. Seseorang tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, tetapi mereka menunda karena memiliki sifat ketergantungan dan merasa kurangnya informasi, adanya ketakutan dari dalam diri seseorang untuk gagal dan segala sesuatu harus dilakukan dengan benar (Sarah, 2021).

Dengan demikian disimpulkan adanya teman sebaya sangat menolong

dan meringankan beban yang sedang dirasakan mahasiswa akhir, sesama manusia harus saling membantu satu sama lain, sama-sama diketahui bahwa manusia itu merupakan makhluk sosial yang tentunya membutuhkan bantuan orang lain untuk membantunya, Dukungan yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir faktor-faktor yang menghambat mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik. Dengan demikian mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka akan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, harga diri yang tinggi, dan juga dapat berpikir positif dalam segala keadaan yang ada.

Hal ini diselaraskan dengan penelitian yang dilakukan Ramadhan Try Bahani dkk pada tahun 2019 dalam jurnalnya yang berjudul *“faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir”* hasil bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan teman sebaya, dimana teman sebaya selalu mendengarkan kekesalan ketika kesulitan mengerjakan tugas akhir, memberikan masukan revisi dari dosen yang harus diselesaikan, meminjamkan buku literatur dan memberikan informasi sistematika penulisan yang benar sehingga mereka dapat sabar dalam menghadapi rasa cemas terhadap gangguan yang sedang dilakukan dan membuat tidak lagi gelisah. Teman sebaya mempunyai dampak baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir, salah satu contohnya adalah teman sebaya dapat memberikan motivasi, dukungan, serta solusi ketika mahasiswa yang bersangkutan mendapat kesulitan dalam proses menyelesaikan tugas akhirnya .

Bersama dengan teman sebaya individu bisa merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lain, seperti kesamaan usia, kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai yaitu menyelesaikan penusunan skripsi segera mungkin agar tidak terus-terusan menjadi beban keluarganya hal ini yang membuat kuatnya kelompok tersebut, adalah salah satu alasan pokok peran teman sebaya .

Berdasarkan penjelasan diatas, mahasiswa sering sekali mengalami stres ketika menyusun tugas akhir. Akan tetapi dapat dikurangi dengan berbagai cara, salah satunya peran teman sebaya yang mereka dapat ketika menyusun tugas akhir. Maka dengan latar belakang yang dipaparkan diatas maka muncul penelitian dengan judul “Peran Dukungan Teman Sebaya dalam Mengatasi Stres pada Saat Tugas Akhir pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020“.

B. Permasalahan

1) Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diketahui sebagai berikut :

1. Rendahnya pemahaman tentang peran teman sebaya seperti dukungan sosial keluarga, teman dan dosen pembimbing. Tanpa disadari hal tersebut dapat membantu mengurangi stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020.
2. Tidak sedikitnya mahasiswa yang mengalami stres ketika menyusun tugas akhir terutama pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020. Kebanyakan mahasiswa kurang memahami tentang metode penelitian yang diambil serta kesulitan untuk memenuhi persyaratan untuk mengajukan kepada pihak akademik.
3. Terdapat mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial keluarga, teman, dosen. Terutama pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon 2020.

3) Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana pengalaman stres saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020 ?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi munculnya stres saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020?
3. Bagaimana peran dukungan teman sebaya dalam mengatasi stres pada saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020 ?

3) Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah memperkecil lingkup pembahasan ini dan membahas hal-hal yang spesifik. Penelitian ini akan berfokus untuk menyelidiki peran dukungan teman sebaya dalam mengatasi stres pada mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020.

C. Penelitian dan Manfaat Penelitian

1) Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut

- a) Untuk mengetahui stres saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam
- b) Untuk mengetahui faktor-faktor stres saat menyusun tugas akhir yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam
- c) Untuk mengetahui dampak peran dukungan teman sebaya dalam mengatasi stres tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

2) Manfaat Penelitian

- a) Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan dampak bagi mahasiswa yang sedang membuat tugas akhir terutama pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020. Selain itu, penelitian ini pun bisa di jadikan referensi atau acuan bagi peneliti lain yang sesuai dengan penelitian ini.

b) Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi mahasiswa akhir UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon tentang bagaimana peran teman sebaya dalam mengatasi stres pada saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa.
2. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai masukan kepada dosen atau pendidik lainnya agar lebih bisa meningkatkan hubungan antara mahasiswa. Dengan adanya hubungan yang lebih baik dapat memberikan motivasi sehingga mencapai kesuksesan terutama pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

D. Kajian Pustaka

Hasil penelitian terdahulu yang peneliti temui yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut :

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Qonita Rahma yang berjudul *“Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang”*. Apabila mahasiswa tidak mampu mengatasi berbagai kendala yang dihadapinya dan mulai merasa tertekan, maka hal tersebut dapat memicu munculnya stres. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan stres, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

Kedua, M. Tri Indarto Solihin, dengan judul penelitian: “ *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2020-2021 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*”, prokrastinasi merupakan sebuah penundaan untuk memulainya maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2020-2021 UIN maulana Malik Ibrahim Malang”

Ketiga, , Wahyu Ika Widia Ningrum melakukan penelitian berjudul “*Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa S1 keperawatan dalam menyusun skripsi di stikes ICME jombang tahun 2017*”. Mahasiswa sering kali merasa takut kehabisan masa studi, terutama ketika menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan dalam proses penyusunan skripsi di STIKES ICME Jombang tahun 2020.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini dalam tabel sebagai berikut.

Penelitian terdahulu	Persamaan	perbedaan
----------------------	-----------	-----------

Qonita Rohmah	- Meneliti mahasiswa akhir yang menyusun skripsi - Dukungan teman sebaya	- penelitian ini hanya fokus pada stres mahasiswa
Ika Wahyu Widia Ningrum	- Dukungan teman sebaya	- Menggunakan metode penelitian analitik Cross sectional. - Bentuk fokus penelitiannya terfokus ke stress mahasiswa
M. Tri Indarto Solihin	- Peran teman sebaya terhadap mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi	- Meneliti tentang prokrastinasi - Tingkat dukungan teman sebaya

E. Landasan Teori

1. Teman Sebaya

a. Pengertian Teman Sebaya

Lingkungan tempat tinggal mengajarkan berbagai macam hal kehidupan kepada manusia. Salah satunya untuk mengenal satu sama lain dengan antar individu. Manusia dituntut untuk dapat mandiri dalam mengerjakan kegiatannya, manusia juga dituntut untuk mampu berinteraksi dengan individu lain. Karena dalam kehidupannya manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pergaulan diartikan sebagai perihal bergaul, pencampuran persahabatan, dan kehidupan bersama-sama. Kemudian kata sebaya ditujukan pada orang yang tingkat umur dan kedewasaan yang kira-kira sama. Wayan Suwendra (2018) menjelaskan teman sebaya adalah orang yang status dan kemampuannya

sama serta umurnya relatif sama, sehingga sering disebut dengan peer group atau peer age. Kemudian kelompok teman sebaya juga diartikan sebagai lingkungan kedua setelah keluarga yang mana berpengaruh penting pada perkembangan individu. Lebih jelasnya Singgih Tego Saputro mengemukakan bahwa pergaulan lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan dimana terjadinya suatu interaksi yang intensif dan cukup teratur dengan orang-orang yang mempunyai kesamaan dalam usia dan status sosial yang memberikan dampak atau pengaruh positif maupun negatif yang dikarenakan interaksi di dalamnya.

Smet (1994) juga berpendapat bahwa dukungan sosial adalah interaksi sosial adalah berbagi informasi, baik verbal maupun nonverbal, yang akan melindungi diri dari perilaku yang merugikan. Berdasarkan pada beberapa temuan dapat disimpulkan bahwa koneksi sosial dibuat melalui hubungan formal dan informal dengan orang lain. Berdasarkan penjelasan diatas Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain, baik secara formal maupun informal, yang bersifat emosional, informatif, atau praktis, dan bertujuan membantu individu mengatasi masalah serta terhindar dari dampak negatif. Dukungan ini sangat penting terutama saat seseorang menghadapi tekanan atau kesulitan.

2. Ciri-ciri Kelompok Teman Sebaya

Menurut Slamet Santosa dalam bukunya *Dinamika Kelompok*, ciri-ciri kelompok teman sebaya sebagai berikut:

- a. Kelompok teman sebaya tidak memiliki struktur yang teratur karena terbentuk secara spontan. Setiap anggota memiliki kedudukan yang setara, namun biasanya ada satu orang yang dianggap sebagai pemimpin di antara mereka.
- b. Kelompok ini bersifat sementara karena tidak memiliki struktur yang jelas dan terbentuk secara spontan. Akibatnya, kelompok tersebut tidak bertahan lama; jika ada anggota yang merasa keinginannya tidak sejalan, ia akan memilih untuk keluar dari kelompok.

- c. Kelompok teman sebaya membantu individu mempelajari kebudayaan yang lebih luas. Nilai-nilai dan kebiasaan yang ada di dalam kelompok ini biasanya tidak diperoleh di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, peserta didik yang bergabung dalam kelompok teman sebaya akan memiliki kebiasaan yang berbeda dari kebiasaan yang ada di keluarganya.
- d. Anggota kelompok ini terdiri dari individu-individu yang sebaya, dan terbentuk karena adanya kesamaan dalam hal pandangan, usia, serta tingkat kedewasaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelompok teman sebaya memiliki beberapa ciri, yaitu tidak memiliki struktur yang jelas sehingga terbentuk secara spontan, bersifat sementara karena tidak terikat dan tidak bertahan lama, menjadi wadah bagi individu untuk mempelajari kebudayaan yang lebih luas dibandingkan dengan lingkungan keluarga, serta terdiri atas anggota yang memiliki rentang usia yang hampir sama.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan Teman Sebaya

Ada beberapa faktor menurut Cony M. Semiawan (1999) yang mempengaruhi hubungan pergaulan teman sebaya, sebagai berikut

a. Kesamaan Usia

Anak-anak yang memiliki usia sebaya cenderung memiliki kesamaan dalam minat, topik pembicaraan, dan berbagai aktivitas yang dilakukan. Kesamaan tersebut membantu mereka membangun hubungan yang lebih akrab dan harmonis dengan teman-teman yang memiliki tingkat usia yang hampir sama.

b. Situasi

Situasi atau kondisi lingkungan berpengaruh terhadap jenis permainan yang akan dimainkan bersama. Misalnya, ketika anak-

anak berada di area terbuka, mereka cenderung memilih permainan yang bersifat kooperatif serta melibatkan penggunaan simbol berupa benda atau peran orang. Selain itu, ketika anak berada dalam kelompok dengan jumlah teman yang cukup banyak, mereka akan semakin terdorong untuk berpartisipasi aktif dalam permainan tersebut.

c. Keakraban

Keakraban dapat menciptakan suasana yang mendukung dalam interaksi sosial, termasuk dalam hubungan dengan teman sebaya. Anak cenderung merasa canggung ketika harus bekerja sama dengan teman yang kurang dikenal, sehingga kerja sama yang dilakukan mungkin tidak berjalan dengan efektif dan hasilnya pun kurang optimal.

d. Ukuran Kelompok

Jumlah anak yang terlibat dalam interaksi juga berpengaruh terhadap hubungan antar teman sebaya. Semakin banyak anggota dalam suatu kelompok, tingkat interaksi cenderung menurun, hubungan menjadi kurang akrab, perhatian lebih terpecah, dan pengaruh antar anggota pun menjadi berkurang.

e. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif yang dimaksud berkaitan dengan kemampuan dalam memecahkan masalah. Semakin tinggi kemampuan kognitif seorang anak, semakin besar pula kemampuannya untuk membantu teman-temannya menyelesaikan berbagai persoalan dalam kelompok. Hal ini membuat anak tersebut dipandang secara positif oleh teman sebayanya dan cenderung dipercaya untuk menjadi pemimpin dalam kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi hubungan pergaulan di antara teman sebaya. Faktor-faktor tersebut meliputi kesamaan

usia yang berpengaruh terhadap kesamaan minat dan hobi, situasi atau kondisi yang dihadapi, tingkat keakraban yang membantu menciptakan suasana sosial yang nyaman tanpa rasa canggung, ukuran kelompok yang memengaruhi intensitas interaksi, serta perkembangan kognitif peserta didik yang menentukan kemampuan mereka dalam berperan dan berinteraksi dalam kelompok.

4. Peran dan Fungsi Teman Sebaya

Menurut Jean Piaget dan Harry Stack Sullivan dalam Santrock, teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan sosioemosional individu (2014). Mereka menegaskan bahwa melalui interaksi dengan teman sebaya, anak-anak dan remaja belajar berhubungan dalam pola yang bersifat simetris dan saling timbal balik. Berbeda dengan hubungan antara orang tua dan anak, di mana orang tua memiliki pengetahuan serta otoritas yang lebih besar dan cenderung mengajarkan penyesuaian terhadap aturan, hubungan dengan teman sebaya bersifat lebih setara. Melalui interaksi tersebut, anak-anak belajar menyampaikan pendapat, menghargai pandangan orang lain, menyelesaikan konflik secara kooperatif, serta menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan standar yang diterima bersama. Selain itu, mereka juga mengembangkan kemampuan untuk memahami minat dan sudut pandang teman sebaya, sehingga dapat berintegrasi dengan baik dalam berbagai aktivitas kelompok.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Menurut Kelly dan Hansen dalam Desmita (2016) , interaksi dengan teman sebaya memiliki beberapa fungsi,sebagai berikut :

a. Fungsi Positif

Interaksi teman sebaya mempunyai 6 fungsi positif antara lain:

- 1) Mengendalikan dorongan agresif. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dengan cara-cara yang lebih positif dan konstruktif, bukan melalui tindakan agresif.
- 2) Mendapatkan dukungan emosional dan sosial serta meningkatkan kemandirian. Melalui kelompok teman sebaya, individu terdorong untuk mengambil peran dan tanggung jawab baru. Dukungan yang diberikan oleh teman-teman sebaya juga membantu remaja mengurangi ketergantungannya terhadap keluarga, sehingga mereka menjadi lebih mandiri dalam bersikap dan bertindak.
- 3) Meningkatkan keterampilan sosial, kemampuan berpikir, serta kemampuan mengekspresikan perasaan secara lebih matang. Melalui percakapan dan perdebatan dengan teman sebaya, remaja belajar menyampaikan ide dan perasaannya dengan cara yang tepat, serta mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah secara rasional dan terbuka.
- 4) Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan peran jenis kelamin. Sikap-sikap ini terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya, di mana remaja belajar dan meniru perilaku serta pandangan yang diasosiasikan dengan peran sebagai laki-laki atau perempuan muda.
- 5) Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai. Melalui interaksi dalam kelompok teman sebaya, remaja belajar membuat keputusan sendiri dengan mempertimbangkan dan mengevaluasi nilai-nilai yang mereka miliki maupun yang dianut oleh teman-temannya. Proses ini membantu mereka mengembangkan kemampuan penalaran moral dan membentuk pandangan yang lebih matang tentang apa yang benar dan salah.

6) Meningkatkan harga diri. Ketika seorang remaja diterima, disukai, dan disenangi oleh banyak teman sebaya, hal tersebut menumbuhkan perasaan bahagia dan kebanggaan terhadap dirinya sendiri, sehingga kepercayaan dirinya pun meningkat.

b. Fungsi Negatif

Budaya pergaulan teman sebaya yang cenderung mengarah pada perilaku menyimpang atau merusak nilai-nilai moral dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penolakan terhadap sebagian remaja yang tidak ingin terlibat dalam tindakan tersebut. Akibatnya, muncul perasaan kesepian dan permusuhan di antara teman sebaya. Remaja yang ditolak atau diabaikan oleh kelompoknya dapat mengalami gangguan dalam perkembangan sosial dan emosional. Kondisi ini sering terjadi pada kelompok teman sebaya, khususnya di kalangan pelajar yang menentang norma serta nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat.

Dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan emosional peserta didik. Fungsi teman sebaya terbagi menjadi dua, yaitu fungsi positif dan negatif. Fungsi positifnya antara lain membantu meningkatkan keterampilan peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sementara itu, dampak negatifnya dapat muncul ketika pergaulan teman sebaya memberikan pengaruh buruk, seperti mencontohkan perilaku menyimpang atau tindakan kekerasan yang dapat berdampak negatif bagi peserta didik lainnya.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu gejala atau reaksi yang dialami oleh individu timbul dari pikiran yang berlebih sehingga membuat individu menjadi tidak fokus dalam melakukan pekerjaan apapun. Menurut Selye (Bell, 1996) Gejala stres dimulai dengan respons terhadap ancaman, yang ditandai oleh reaksi tubuh yang terjadi secara otomatis, seperti peningkatan detak jantung. Reaksi ini kemudian diikuti dengan

penolakan terhadap sumber stres dan akhirnya mencapai tahap kelelahan fisik dan emosional, terutama ketika individu merasa tidak mampu bertahan lagi. Atkinson (2000) berpendapat juga bahwa stres menuju pada peristiwa yang membahayakan Kondisi fisik dan psikologis seseorang. Hal ini disebut sebagai penyebab Stres dan reaksi individu terhadap kondisi stres. Hal ini juga disebut sebagai respons stres.

Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan tersebut adalah stres merupakan suatu kondisi yang berpotensi membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologi individu yang didapat dari hubungan individu dengan lingkungannya. Sehingga membuat individu tidak fokus dalam melakukan sesuatu.

b. Sumber Stres

Perasaan stres dapat bervariasi seiring dengan perkembangan individu, namun kondisi stres tetap dapat muncul kapan saja sepanjang kehidupan seseorang (Sarafino, 2008). Berikut adalah beberapa sumber yang dapat menyebabkan stres

a. Sumber dari Individu

Sumber stres yang berasal dari diri individu sendiri, misalnya seperti masalah kelebihan berat badan atau ukuran pakaian yang tidak sesuai, dapat menyebabkan perasaan stres pada individu tersebut.

b. Sumber dari Keluarga

Sumber stres yang berasal dari lingkungan keluarga, seperti perilaku, kebutuhan, dan kepribadian anggota keluarga, dapat memberikan dampak yang berbeda-beda pada setiap individu. Terkadang, hal ini dapat menimbulkan stres bagi anggota keluarga yang lain. Beberapa contoh sumber stres tersebut antara lain kehadiran anggota keluarga baru, adanya anggota keluarga dengan kekurangan (baik fisik maupun mental), penyakit, perceraian, atau kehilangan. Jika individu tidak mampu mengatasi stres yang

ditimbulkan oleh faktor-faktor tersebut, dampaknya bisa berupa peningkatan stres dan terganggunya hubungan antar anggota keluarga.

c. Sumber dalam Komunitas Sosial

Sumber stres yang muncul dari lingkungan sosial berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungan di sekitarnya. Contohnya, stres yang dialami anak-anak di sekolah, serta stres yang dialami karyawan di tempat kerja atau dalam interaksi dengan lingkungan sosial mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas sumber stres mempunyai beberapa sumber seperti sumber dari individu, sumber dari keluarga serta sumber dalam komunikasi sosial.

c. **Faktor-faktor Penyebab Stres**

Dalam konteks ilmu psikologi, faktor yang menyebabkan stres dikenal dengan istilah stressor. Secara umum, stressor dibagi menjadi dua jenis, yaitu faktor internal dan eksternal. Menurut Hardjana (Lidiawati, 2011), stres dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu:

1) Faktor pribadi

a) Intelektual, orang yang cenderung berfikir negatif, serta banyak berpikir yang tidak rasional yang membuat lebih gampang stres berat dibandingkan orang yang berfikir positif, optimis, dan mampu berpikir rasional.

b) Motivasi, ketika peristiwa yang menimbulkan stres itu mengancam cita-cita, individu yang menghadapi peristiwa stres itu akan mengalami stres lebih berat.

c) Kepribadian, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah akan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stres.

2) Faktor situasi

a) Suatu peristiwa, orang dan keadaan yang mengandung tuntutan berat dan mendesak.

b) Hal tersebut berhubungan dengan perubahan hidup, seperti menyusun tugas akhir dalam sekolahnya, memulai masuk kerja, menikah, menjadi orang tua dengan kelahiran anak pertama, dan peristiwa lain yang terjadi pada dirinya.

c) ketidak jelasan (ambiguity) dalam situasi, misalnya di tempat kerja dengan pekerjaan yang tidak jelas, serta penilaian kinerja kerja tidak jelas.

d) Tingkat diinginkan (desirability) suatu hal. Hal yang diinginkan kurang mendatangkan stres dari pada hal yang tidak diinginkan.

e) Kemampuan individu untuk mengendalikan faktor-faktor yang menimbulkan stres, atau yang disebut dengan *controllability*, berperan penting dalam mengurangi tingkat stres. Orang yang lebih mampu mengelola perasaan, pikiran, dan egonya cenderung mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kesulitan mengendalikan aspek-aspek tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas stres memiliki faktor yaitu, faktor pribadi dan faktor situasi. Seseorang dapat mengurangi stres dapat menghindari beberapa faktor tersebut.

d. Indikator Stres

Berikut ini adalah indikator-indikator stres berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2008). Yaitu,

1. Aspek Biologis

Aspek biologis sangat terkait dengan perubahan kondisi fisik seseorang. Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami stres, akan terjadi perubahan biologis yang dapat berupa gejala seperti sakit kepala yang berlebihan, tidur yang terganggu, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, masalah kulit, dan peningkatan produksi keringat.

2. Aspek Psikososial

Aspek psikososial yang terkait dengan stres dapat memengaruhi cara individu berpikir dan berperilaku terhadap lingkungannya. Selain

menyebabkan perubahan fisik, stressor juga dapat memicu dampak pada aspek psikososial, seperti kognisi, emosi, dan sistem sosial seseorang. Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1) Kognitif

Stres yang dialami oleh individu dapat memengaruhi fungsi kognitif, yang menyebabkan perhatian seseorang terganggu. Hal ini bisa mencakup masalah dengan daya ingat (seperti penurunan daya ingat atau sering lupa), serta berkurangnya konsentrasi dan fokus. Akibatnya, individu menjadi kesulitan untuk tetap fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

2) Emosi

Emosi sering kali muncul bersamaan dengan stres yang dialami individu. Emosi ini menjadi cara individu mengevaluasi tingkat stres yang dirasakannya. Mereka yang mengalami stres biasanya menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal, serta perasaan sedih

3) Gangguan tingkah laku

Perubahan perilaku yang cenderung negatif dapat mempengaruhi individu yang sedang mengalami stres. Perilaku negatif yang muncul dalam situasi tersebut antara lain kecenderungan untuk menyalahkan orang lain, melanggar norma, kurang peka terhadap lingkungan, dan suka menunda-nunda pekerjaan. Perilaku ini akan terus berlanjut hingga stres yang dialami oleh individu tersebut mereda.

Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan tersebut bahwa stres dapat membawa dampak pada individu yang mengalaminya. Dampak yang dialami adalah perubahan biologis dan perubahan penilaian terhadap situasi yang dihadapi, emosi, serta perilaku terhadap orang lain.

3. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti universitas atau institusi sejenis. Umumnya, mereka berada dalam rentang usia 20 hingga 40 tahun. Pada fase ini, mahasiswa menjalani masa peralihan dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut dapat meliputi aspek fisik, emosional, kognitif, maupun sosial. (Indrawati, 2018) Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990, mahasiswa diartikan sebagai peserta didik yang terdaftar secara resmi dan mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi.

Mereka adalah individu yang secara formal menempuh pendidikan tinggi di lembaga seperti universitas, institut, maupun sekolah tinggi dengan tujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian. Sebagian kalangan memandang bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang masih aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, namun telah menyelesaikan seluruh mata kuliah yang diwajibkan. Pada tahap ini, mereka sedang dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat akhir untuk memperoleh gelar sarjana. (Anggeraini, 2023).

Mahasiswa akhir dapat diketahui dari segi usia. Biasanya berusia mulai dari 18 tahun hingga 25 tahun. Mereka dapat digolongkan masuk masa remaja awal sampai remaja akhir. Dari perspektif pembangunan, pengembangan pada mahasiswa adalah penguatan kehidupan. Dengan kata lain, stabilisasi harus menjadi ujian lebih lanjut dari fasilitas kehidupan yang telah ia pilih. Konsep penyelidikan lebih lanjut terhadap kehidupan

kehidupan yang mapan dengan sengaja mengacu pada bentuk - bentuk tertentu.

Adapun menurut Sarwono pada tahap remaja akhir, yang umumnya bertepatan dengan tahun-tahun awal perkuliahan apabila individu melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, proses maturasi biologis dan fisiologis mengalami perlambatan secara progresif hingga mencapai titik kematangan. Tahap kematangan ini umumnya ditandai dengan berhentinya pertumbuhan tinggi badan, yang biasanya terjadi pada usia sekitar 20 hingga 21 tahun. Seiring dengan tercapainya kematangan fisik ini, permasalahan yang berkaitan dengan perubahan biologis dan fisiologis mulai mereda, dan individu menunjukkan kecenderungan yang lebih stabil dalam merumuskan orientasi hidupnya.

Beberapa ahli psikologi perkembangan menyebut proses penentuan arah hidup ini sebagai pembentukan identitas diri (*self-identity*), yaitu pemahaman individu tentang dirinya sebagai pribadi yang menganut serta menjalankan nilai-nilai tertentu dalam kehidupannya. Masa remaja akhir dapat dianggap sebagai fase konsolidasi menuju kedewasaan yang lebih matang, yang ditandai dengan pencapaian lima aspek utama, sebagai berikut

- a) Ketertarikan yang semakin terarah dan konsisten terhadap aktivitas intelektual
- b) Kebutuhan ego untuk membangun hubungan interpersonal serta menjelajah pengalaman baru
- c) Pembentukan identitas seksual yang stabil dan tidak mengalami perubahan berarti
- d) Peralihan dari sikap egosentris menuju keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepeduli terhadap orang lain

e) Terbentuknya batas yang jelas antara identitas pribadi (private self) dan peran sosial yang ditampilkan kepada publik (public self). Secara umum, masa dewasa diklasifikasikan ke dalam tiga fase utama berdasarkan rentang usia, yakni:

1) Dewasa awal (early adulthood), yang mencakup usia 21

2) Dewasa madya (middle adulthood), antara usia 35

3) Dewasa akhir (late adulthood), usia 45 tahun

Masa dewasa dini atau awal dianggap sebagai fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan lingkungan baru. Menyesuaikan diri dalam kehidupan baru, seperti individu yang sudah menjadi suami atau istri, orang tua, atau pekerja. Selain itu, fase untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, seperti mampu menyesuaikan dengan lingkungan yang baru, pencapaian baru, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Pada masa dewasa dini untuk sebagian orang masa dewasa dini menyulitkan.

Adapun ciri-ciri masa dewasa awal yaitu, sebagai berikut :

a) Periode Pengaturan

Periode pengaturan merupakan fase seseorang untuk menentukan sesuatu dengan bebas, mengatur pilihan yang ditetapkan, dan kesiapan untuk menerima tanggung jawab. Pada masa dewasa awal individu dapat menentukan karier yang ingin di kembangkannya sehingga mampu memenuhi kebutuhan, dan memberikan kepuasan terhadap diri sendiri. Akan tetapi, selama periode pengaturan, dewasa awal tidak hanya berfokus pada bidang pekerjaan atau karier, namun juga berkaitan dalam memilih pasangan hidup sehingga sebagian dewasa awal selalu berganti-ganti pacaran dengan tujuan menemukan pasangan hidup yang baik.

Pada masa dewasa, seseorang mulai tertarik dengan pekerjaan dan banyak pula yang memilih menikah atau menjalin hubungan intim lainnya. Keintiman mengacu pada kemampuan untuk peduli terhadap

orang lain dan berbagi pengalaman bersama mereka. Individu yang kesulitan membangun hubungan yang dekat, baik karena takut terluka maupun tidak sanggup berbagi beban, cenderung mengalami kuterasingkan.

b) Periode Produktif

Masa produktif merupakan fase ketika seseorang mulai bersiap menjadi orang tua. Tidak mengherankan jika pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, sebagian individu pada tahap dewasa awal sudah menikah, memiliki anak, bahkan ada yang telah menjadi kakek atau nenek sebelum mencapai masa dewasa akhir. Namun, beberapa orang dewasa awal memilih untuk menunda pernikahan karena berbagai alasan, seperti keinginan menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan yang lebih layak, atau merasa belum siap membangun keluarga, sehingga mereka memutuskan untuk menikah setelah usia 30 tahun. Menentukan pasangan hidup menjadi salah satu bentuk tanggung jawab penting pada masa ini, yang tercermin dari kemampuan dalam mengambil keputusan untuk memilih pasangan yang sesuai.

c) Periode Bermasalah

Pada awal masa dewasa awal, individu sering dihadapkan pada berbagai permasalahan kompleks yang membutuhkan banyak waktu dan energi untuk diselesaikan, seperti penyesuaian terhadap dunia kerja, pendidikan, maupun kehidupan pernikahan. Kesulitan dalam beradaptasi di tahap ini umumnya disebabkan oleh kurangnya persiapan dalam menghadapi tantangan, serta ketidakmampuan dalam menjalankan beberapa peran sekaligus misalnya sebagai karyawan dan sebagai orang tua. Selain itu, masalah lainnya juga bersumber dari faktor pribadi, seperti minimnya keterampilan menjalin hubungan interpersonal, enggan meminta bantuan, penolakan terhadap kritik, atau merasa mampu menyelesaikan segalanya sendiri. Dengan demikian, hambatan yang muncul lebih banyak berkaitan dengan aspek individual.

d) Masa Ketegangan Emosi

Pada awal hingga pertengahan usia 30-an, sebagian besar individu pada tahap dewasa awal umumnya sudah dapat menyelesaikan masalah secara lebih stabil dan tidak terlalu dipengaruhi oleh emosi. Tanda-tanda kedewasaan mulai terlihat dan akan terus berkembang hingga usia 30-an, meskipun emosi mereka masih cenderung kuat dan intens. Ketegangan emosional ini sering kali menghambat proses penyesuaian diri secara optimal, sehingga adaptasi yang dilakukan belum sepenuhnya baik atau memuaskan. Sumber ketegangan tersebut biasanya berasal dari kekhawatiran terhadap pekerjaan, karier, hubungan pernikahan, atau kondisi orang tua. Bila masalah-masalah ini tidak dapat diselesaikan dengan baik, dapat muncul gangguan emosional seperti stres dan depresi, bahkan dalam beberapa kasus, individu dewasa awal berisiko mengalami keinginan untuk bunuh diri.

e) Masa Keterasingan Sosial

Berakhirnya pendidikan formal di jenjang menengah atas menandai dimulainya fase dewasa awal, di mana individu mulai menjalani pola hidup orang dewasa, seperti mempersiapkan diri untuk menikah, membangun keluarga, serta mengejar pekerjaan dan karier. Perubahan ini sering kali menyebabkan hubungan pertemanan yang terjalin sejak masa remaja menjadi renggang. Interaksi sosial kini lebih banyak terjadi di luar lingkungan rumah, terutama dalam konteks pekerjaan atau kegiatan profesional lainnya. Seiring waktu, intensitas hubungan sosial cenderung menurun dan memunculkan apa yang disebut sebagai krisis keterasingan. Rasa keterasingan ini semakin diperparah oleh semangat kompetitif dan ambisi dalam meraih kemajuan karier, yang membuat sikap individu tampak kurang hangat atau tidak lagi seakrab dulu.

f) Sebagai Masa Perubahan Nilai

Pada awalnya, individu dewasa awal mungkin menganggap sekolah sebagai kewajiban yang kurang bermanfaat. Namun, seiring bertambahnya usia dan pengalaman, mereka mulai memahami pentingnya pendidikan. Sekolah kini dipandang sebagai fondasi untuk

mencapai keberhasilan sosial, membangun karier, dan mendapatkan kepuasan dalam pekerjaan. Hal ini mendorong sebagian dari mereka untuk kembali melanjutkan pendidikan. Belajar pun menjadi sumber motivasi dalam bekerja. Perubahan pandangan ini juga didorong oleh keinginan untuk diakui sebagai bagian dari kelompok orang dewasa. Perubahan nilai pada masa dewasa mencakup penerimaan terhadap nilai-nilai baru dalam lingkungan sosial, pergeseran dalam cara berpikir, keyakinan, perilaku, serta keinginan untuk meningkatkan keterlibatan dalam kehidupan sosial.

g) Masa Ketergantungan

Meskipun secara usia 18 tahun telah dianggap sebagai awal kedewasaan yang identik dengan sikap mandiri, pada kenyataannya banyak individu di usia ini masih bergantung pada orang lain dalam beberapa aspek kehidupan. Ketergantungan ini, misalnya, terlihat saat mereka melanjutkan pendidikan dan masih memerlukan dukungan finansial dari orang tua atau bantuan beasiswa dari lembaga tertentu. Bahkan, setelah menyelesaikan pendidikan, sebagian dari mereka tetap belum sepenuhnya mandiri dan masih bergantung pada orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kemandirian pada sebagian individu dewasa awal masih tergolong rendah.

h) Masa Komitmen dan Kreatif

Walaupun sebagian individu dewasa awal masih bergantung pada orang tua atau lingkungan sekitarnya, mereka mulai belajar memikul tanggung jawab dan berusaha membangun komitmen untuk menjadi lebih mandiri. Perubahan-perubahan tanggung jawab yang terjadi dalam fase ini mendorong mereka untuk mengambil langkah menuju kemandirian dan menumbuhkan kreativitas dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut mahasiswa adalah individu yang sedang melakukan pendidikan perguruan tinggi yang

mempelajari salah satu bidang dan mampu untuk menerapkan serta memberikan inovasi terhadap salah satu bidang yang diambil.

F. Metode penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung dan mendalam di lokasi untuk memahami latar belakang situasi saat ini serta interaksi lingkungan yang terjadi dalam suatu unit sosial, seperti individu, kelompok, lembaga, maupun masyarakat..(Sumadi,2010) Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian yang melibatkan pengumpulan data dan membahas isu-isu yang berkaitan dengan peran dukungan sosial dalam mengatasi stres menyusun tugas akhir pada mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nur Jati Cirebon.

2. Pendekatan Penelitian

Penulis menggunakan teknik penelitian kualitatif dalam penelitian ini. Pendekatan penelitian kualitatif melibatkan kejadian yang terjadi dilapangan terhadap suatu gejala, fakta, atau masalah untuk mendapatkan wawasan yang mendalam yang melampaui pengamatan yang dangkal. Teknik ini membutuhkan penyelidikan mendalam oleh peneliti untuk mengungkap fakta dan nuansa yang mendasari fenomena yang diteliti. Teknik kualitatif dicirikan oleh kedalamannya, yang dianggap sebagai faktor yang unggul. Penulis menggunakan metodologi kualitatif untuk menjelaskan hubungan peran dukungan sosial terhadap stres menyusun tugas akhir pada mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nur Jati Cirebon.

3. Sumber Data

Dalam hal ini, peneliti memperoleh informasi dari berbagai sumber, kemudian mengategorikan data tersebut ke dalam data primer dan sekunder. Data primer mengacu pada informasi yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama atau sumber utama. Narasumber yang diwawancarai dalam

penelitian ini terdiri dari seseorang yang berperan dalam dukungan sosial dan mahasiswa akhir.

Penelitian ini menggunakan sumber data sekunder, yang terdiri dari berbagai bahan bacaan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Bahan-bahan tersebut meliputi artikel, tesis, buku, dan publikasi ilmiah Online.

4. Metode pengumpulan data

Proses pengumpulan adalah komponen yang krusial dan penting dalam upaya penelitian yang berusaha memperoleh data. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam investigasi ini diimplementasikan dengan cara-cara berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pencatatan dan pemeriksaan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang sedang diselidiki. Observasi sering kali mengutamakan dua Indera utama, terutama penglihatan dan pendengaran. Untuk melakukan observasi yang akurat, diperlukan ingatan yang kuat tentang observasi sebelumnya. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan penggunaan observasi partisipasi, di mana pengamat secara aktif terlibat dan membenamkan diri dalam subjek investigasi. Penelitian ini menggunakan metodologi untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan kondisi lingkungan di sekitar sanggar, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi dampak dukungan sosial terhadap stres menyusun tugas akhir pada Mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Nur Jati Cirebon.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

b. Wawancara

Wawancara merupakan metode utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian deskriptif kualitatif. Wawancara sering kali dilakukan dengan menggunakan format terstruktur dengan serangkaian pertanyaan dan jawaban yang sesuai, yang difasilitasi melalui interaksi langsung dan pribadi antara pewawancara dan orang yang diwawancarai. Data untuk wawancara ini diperoleh dari serangkaian pertanyaan dan jawaban yang sesuai. Penelitian yang diusulkan ini bertujuan untuk menggunakan metodologi wawancara untuk melibatkan berbagai macam seseorang yang memberi dukungan sosial, mahasiswa akhir.

c. Studi Dokumentasi

Pendekatan ini melibatkan pengumpulan berbagai bentuk bukti, termasuk namun tidak terbatas pada buku, foto, dan referensi lain yang relevan. Dokumentasi fotografi diperoleh selama proses observasi, yang didahului dengan meminta persetujuan dari sumber yang relevan untuk mengambil gambar. Penyertaan bukti-bukti fotografi bertujuan untuk memperkuat kebenaran studi peran dukungan sosial secara terlihat. Sementara itu, perolehan dokumen dari toko buku dan peminjaman bahan dari perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon diupayakan. Dokumentasi diperoleh melalui pemanfaatan berbagai sumber seperti jurnal akademis dan materi-materi relevan lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Penelitian kualitatif ini mencoba mengerti suatu kejadian atau peristiwa dengan mencoba berinteraksi dengan orang-orang dalam situasi atau fenomena tersebut. (Yusuf, 2014). Dilihat dari pokok masalah yang akan diteliti, penelitian ini termasuk dalam penelitian studi kasus, yaitu masalah yang berhubungan dengan dukungan teman sebaya dalam mengatasi stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Menurut Sugiyono studi kasus adalah sebuah proses pengumpulan data dan informasi secara mendetail, intensif dan sistematis tentang seseorang. Pendekatan studi kasus seorang peneliti akan melakukan meneliti seseorang atau sebuah kumpulan sosial secara mendalam. Maka dari itu, peneliti akan mencari suatu yang berhubungan dengan apa yang diteliti.

Reduksi data melibatkan proses pemilihan informasi terkait yang sesuai dengan fokus penelitian. Hal ini juga dapat mencakup prosedur analisis yang mengategorikan dan menghilangkan data yang tidak berguna, sambil mengatur kumpulan data yang telah direduksi untuk menyajikan penggambaran yang lebih baik dari hasil observasi. Hal ini memfasilitasi peneliti dalam menemukan data dengan segera, jika diperlukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan arti sebuah peran dukungan sosial dalam mengatasi stres menyusun tugas akhir pada Mahasiswa akhir di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

1. Penyajian data mengacu pada pengumpulan dan pengaturan informasi yang terorganisir, memungkinkan penarikan kesimpulan dan implementasi tindakan yang tepat. Penyajian data melibatkan analisis dan representasi data dengan menggunakan matriks, bagan, atau tabel untuk memudahkan pemahaman. Sejalan dengan hal ini, setelah peneliti mengumpulkan data tentang sebuah peran dukungan sosial data tersebut disusun dan disampaikan melalui narasi, laporan kata demi kata, tabel, dan format lain yang sesuai.
2. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah proses kognitif yang melibatkan identifikasi dan analisis pola, tema, model, kesejajaran, keterkaitan, dan elemen-elemen yang berulang. Upaya ini bertujuan untuk mengungkap keteraturan dan kesamaan yang sering muncul dalam konteks atau domain tertentu. Kesimpulan diperoleh berdasarkan analisis data. Verifikasi dalam penelitian akademis adalah membuat penilaian berdasarkan reduksi dan penyajian bukti, yang menjawab pertanyaan penelitian atau subjek yang dihadapi.

G. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metodologi wacana sistematis yang sering digunakan dalam literatur ilmiah ilmiah. Wacana ini berkaitan dengan analisis sistematis dari literatur penelitian yang penulis teliti. Keseluruhan struktur penelitian ini memerlukan pemeriksaan metodis, yang terdiri dari lima bab yang berbeda, secara khusus:

Bab I pendahuluan, terdiri dari: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kajian teori, metode penelitian. pada bab ini sangat penting untuk menjelaskan pembahasan pada bab-bab berikutnya

Bab II membahas mengenai kerangka teori yang akan dipakai dalam penelitian yaitu semiotika.

Bab III Metode penelitian dan Profil Bimbingan Konseling Islam

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan tentang peran teman sebaya dalam mengatasi stres saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2020

Bab V Penutup berupa kesimpulan mengenai uraian pokok permasalahan yang disatukan dari bab I hingga bab V, saran-saran, serta lampiran-lampiran

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON