



---

## **Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi**

**Muhammad Fajar Kurniawan<sup>1\*</sup>, Mulyani<sup>2</sup>, Imadduddin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

\*Email: [muhammadfazarkurniawan@gmail.com](mailto:muhammadfazarkurniawan@gmail.com)

### **Abstrak**

Skripsi menjadi syarat penentu dalam menyelesaikan pendidikan di beberapa Perguruan Tinggi. Mahasiswa cenderung mengalami stress dan kesulitan mengendalikan emosi ketika mengerjakan skripsi. Adanya dukungan sosial dari teman sebaya diyakini dapat membantu mahasiswa meredakan emosi negatif yang dihasilkan stress mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi untuk menjawab pertanyaan penelitian. Responden yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang berjumlah 213 orang. Pemilihan responden menggunakan teknik purposive sampling. Skala dukungan sosial teman sebaya dan skala regulasi emosi sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Data empirik kemudian dianalisis menggunakan korelasi product moment. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan tinggi rendahnya regulasi emosi. Skor koefisien signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Adapun besaran yang dihasilkan dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa sebesar 7,3%.

**Kata kunci:** dukungan sosial teman sebaya, regulasi emosi, stress akademik

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki kedudukan tertinggi sebagai peserta didik di dunia pendidikan; hal ini karena individu sedang menempuh pendidikan terakhir yakni perguruan tinggi (Permenristekdikti, 2018). Ada tiga tingkatan pendidikan yang ditawarkan dalam perguruan tinggi, yakni program sarjana (S1), program magister (S2) dan program doktor (S3). Batasan pembahasan

dalam penelitian ini adalah berfokus pada mahasiswa program sarjana. Pada program sarjana mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan (Keputusan Rektor UIN Antasari, 2018).

Skripsi merupakan tugas penelitian untuk mahasiswa menuangkan gagasan ilmiah pada suatu masalah dalam bentuk tulisan. Tujuan adanya tugas skripsi adalah untuk mengasah kemahiran mahasiswa dalam menyelesaikan masalah empirik secara sistematis dan ilmiah sesuai dengan bidang minatnya (Noor, 2017). Pengerjaan skripsi dilakukan secara individual sehingga membutuhkan kemandirian dan kedisiplinan dalam mengatur waktu (Muslich & Maryaeni, 2013). Oleh karena itu pada saat proses dan persiapan penulisan skripsi mahasiswa harus mampu mengatasi berbagai hambatan internal maupun eksternal yang dapat mengganggu penyelesaian tugas akhir (Octafiani, Aspin, & Kaimuddin, 2020).

Meskipun demikian, dalam prakteknya masih banyak dijumpai mahasiswa yang kesulitan atau bahkan gagal menyelesaikan masalah yang datang pada saat mengerjakan skripsi sehingga merasa tertekan hingga mengakibatkan stress (Saputri & Wulanyani, 2019); hal ini karena pada fase sebelumnya mahasiswa terbiasa mengerjakan tugas secara berkelompok atau adanya tugas pengganti yang lebih ringan bila tidak mampu mengerjakan tugas kuliah (Lestari, Ramaita, & Ameliati, 2021). Namun mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun memiliki banyak masalah atau hambatan dalam pengerjaannya (Rahmawati, Hardjajani, & Karyanta, 2015).

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatasi dan mengelola emosi guna mencapai keseimbangan emosi (McRae & Gross, 2020); dalam mengerjakan skripsi mahasiswa membutuhkan regulasi untuk mengontrol emosinya karena pada kondisi ini mahasiswa cenderung mudah terpancing emosi negatif seperti ketika mahasiswa mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing atau dosen pembimbing yang tidak bisa ditemui dan masalah-masalah lainnya (Thahirah & Insan, 2020). Oleh karena itu, dengan adanya regulasi emosi mahasiswa diharapkan dapat mengontrol emosi yang dikeluarkannya seperti merespon stimulus negatif secara positif atau mengurangi emosi negatif (Perdana & Wijaya, 2021).

Kemampuan atau perkembangan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa tidak terlepas dari peran lingkungan sosial yang ada di sekitarnya baik itu keluarga maupun teman sebaya (Munawarah, Latipun, & Amalia, 2020). Pada usia dewasa awal, mahasiswa cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya dengan teman sebayanya sehingga peran teman sebaya lebih dominan dari pada peran keluarga (Dewi & Arjanggi, 2020). Teman sebaya berperan memberikan dukungan sosial yang dapat membantu individu untuk mengontrol emosinya (Siswandi & Caninsti, 2021). Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diterima individu dari teman dekatnya yang memahami kondisi individu (Shalaby & Agyapong, 2020).

Adanya dukungan sosial dari teman sebaya dapat membuat mahasiswa merasa dipedulikan, diperhatikan, di kasih sayang, dipercayai dan dihargai di saat yang tepat, dengan demikian mahasiswa termotivasi untuk mengerjakan skripsi dan segera menyelesaikannya. Terlebih teman sebaya

yang memberikan dukungan juga sedang mengerjakan skripsi sehingga dapat saling memahami emosi atau tekanan yang dirasakan individu (Kaakinen, Suhonen, Lutovac, & Kaasila, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang dihasilkan dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini dengan jenis penelitian korelasi, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Hodge, 2020). Dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen dan regulasi emosi sebagai variabel dependen.

### **Subjek Penelitian**

Peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengambil mata kuliah skripsi sebagai populasi penelitian dengan jumlah 539 mahasiswa. Berdasarkan rumus Slovin taraf kesalahan 5% didapatkan 229 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih sampel dari populasi.

### **Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan skala model *likert* sebagai instrumen utama dalam penelitian ini yang terdiri dari skala dukungan sosial teman sebaya dan skala regulasi emosi. Kedua skala tersebut merupakan hasil penyusunan sendiri oleh peneliti; penyusunan skala

dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek dukungan sosial menurut House dan Kahn (1985) yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan materi dan dukungan informasi, sedangkan penyusunan skala regulasi emosi mengacu pada aspek regulasi emosi menurut Gross (2002) yang terdiri dari *strategies to emotion, engaging in goal directed behavior, control emotional responses* dan *acceptance of emotional response*.

### **Analisis Data**

Data empirik yang telah terkumpul selanjutnya peneliti analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan program SPSS V25. Teknik analisis korelasi *product moment* ini dapat mengetahui seberapa besar kontribusi yang dihasilkan dukungan sosial teman sebaya pada regulasi emosi (Priyatno, 2013).

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil analisis kategorisasi tingkat regulasi emosi menunjukkan bahwa sebanyak 100 mahasiswa berada pada kategori tinggi (46,9%) dan sebanyak 113 mahasiswa berada pada kategori sedang (53,1%). Artinya tingkat regulasi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berada dalam kategori sedang cenderung tinggi.

**Tabel 1**

Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi

| <b>Norma</b>     | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> | <b>Keterangan</b> |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| $X \geq 78$      | 100              | 46,9%             | Tinggi            |
| $78 > X \geq 52$ | 113              | 53,1%             | Sedang            |
| $X < 52$         | -                | -                 | Rendah            |

Hasil analisis kategorisasi tingkat dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa sebanyak 92 mahasiswa berada pada kategori tinggi (43,2%) dan sebanyak 121 mahasiswa berada pada kategori

sedang (56,8%). Artinya tingkat dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berada dalam kategori sedang cenderung tinggi.

**Tabel 2**

Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya

| <b>Norma</b>     | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> | <b>Keterangan</b> |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| $X \geq 99$      | 92               | 43,2%             | Tinggi            |
| $99 > X \geq 66$ | 121              | 56,8%             | Sedang            |
| $X < 66$         | -                | -                 | Rendah            |

Hasil uji asumsi klasik normalitas diperoleh nilai sig. sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Artinya, sampel dalam penelitian ini mampu mewakili populasi sebagai subjek penelitian.

**Tabel 3**

Uji Asumsi Klasik Normalitas

| <b>Variabel</b>                                 | <b>Nilai Sig.</b> | <b>Kaidah</b> | <b>Keterangan</b> |
|---|-------------------|---------------|-------------------|
| Dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi | 0,200             | $p > 0,05$    | Normal            |

Hasil uji asumsi klasik linieritas diperoleh nilai sig. sebesar 0,079 ( $p > 0,05$ ). Artinya, antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi memiliki hubungan yang membentuk suatu garis lurus.

**Tabel 4**

Uji Asumsi Klasik Linieritas

| <b>Variabel</b>                                    | <b>Nilai Sig.</b> | <b>Kaidah</b> | <b>Keterangan</b> |
|--|-------------------|---------------|-------------------|
| Dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi | 0,079             | $p > 0,05$    | Linier            |

Hasil analisis korelasi *Pearson* antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi diketahui memiliki nilai  $r$  sebesar 0,27 dengan nilai sig. 0.000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi

**Tabel 3**

Hasil Analisis Korelasi *Pearson*

| <b>Varibel</b>  | <b><i>Pearson Correlation</i></b> | <b>Sig (p)</b> | <b>Keterangan</b> |
|---|-----------------------------------|----------------|-------------------|
| Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi | 0,27                              | 0,000          | Signifikan        |

Hasil analisis koefisien determinasi dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,073. Artinya kontribusi yang dihasilkan dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi sebesar 7,3%. Meskipun dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan, namun kontribusi yang dihasilkan cukup rendah.

**Tabel 4**

Hasil Analisis Koefisien Determinasi

| <b>Varibel</b>  | <b><i>R Square</i></b> | <b>Kontribusi</b> |
|---|------------------------|-------------------|
| Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi | 0,073                  | 7,3%              |

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dibutuhkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Pada fase dewasa awal ini, mahasiswa masih membutuhkan keberadaan teman dekat sebayanya untuk berbagi emosi maupun informasi (Putriana & Gunatirin, 2021). Mahasiswa dapat belajar dari pengalaman teman dekatnya tentang bagaimana cara yang tepat dalam merespon masalah atau menghadapi masalah, selain itu menyelesaikan masalah bersama teman dekat juga dapat menambah semangat mahasiswa untuk tidak mudah menyerah (Hendrianur, 2014).

Menurut Sari dan Arjanggi (2020) manfaat yang dihasilkan dukungan sosial teman sebaya tidak hanya dialami oleh penerima dukungan melainkan juga pemberi dukungan. Mahasiswa yang

memberikan dukungan sosial akan belajar bagaimana cara memahami kondisi emosi temannya sebelum memberikan dukungannya, dengan demikian mahasiswa akan belajar tentang simpati dan empati (Nisa, Tiatri, & Mularsih, 2018). Kedua atribut ini merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi, sehingga dengan meningkatnya kedua atribut tersebut maka dampaknya akan pada peningkatan kemampuan regulasi emosi (Nugraheni, Tiatri, & Mularsih, 2019).

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial teman sebaya berkaitan dengan tingkat regulasi emosi. Artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin maka semakin tinggi juga kemampuan pengendalian emosinya ketika mengalami stress menghadapi skripsi; dalam penelitian ini rata-rata mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang sedang sehingga tidak heran jika tingkat regulasi emosi yang dimiliki juga menunjukkan tingkat yang sedang.

## **REFERENSI**

- Dewi, S., & Arjanggal, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi*, 14(1), 84–93. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.84-93>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hendrianur, H. (2014). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4), 244–252. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3671>



- Hodge, S. R. (2020). Quantitative research. Dalam J. A. Haegele, S. R. Hodge, & D. R. Shapiro (Ed.), *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* (1 ed., hlm. 147–162). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-12>
- House, J., & Kahn, R. (1985). Measures and concepts of social support. Dalam S. Cohen & S. Syme, *Social support and health* (hlm. 83–108). Academic Press.
- Kaakinen, P., Suhonen, M., Lutovac, S., & Kaasila, R. (2017). Students experiences of peer-support during a Master's thesis process. *Clinical Nursing Studies*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.5430/cns.v5n1p22>
- Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin, NOMOR 289 TAHUN 2018 (2018).
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi literatur: Hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15–21. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Munawarah, M., Latipun, L., & Amalia, S. (2020). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150–163. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.144>
- Muslich, M. & Maryaeni, M. (2013). *Bagaimana menulis skripsi?*. Bumi Aksara.
- Nisa, K., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa perguruan tinggi kedinasan berasrama xyz. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 318–328. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1641>
- Noor, J. (2017). *Metodologi penelitian: Skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah*. Kencana.
- Nugraheni, A. P. W., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2019). Peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap regulasi diri belajar pada warga belajar kejar paket C. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 700–709. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.2867>

- Octafiani, I. A., Aspin, A., & Kaimuddin, S. M. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa FKIP UHO yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10536>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186–198. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, BN 2015/ NO 1952; PERATURAN.GO.ID: 6 HLM (2018). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/140595/permen-ristekdikti-no-44-tahun-2015>
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi regresi dan multivariate dengan SPSS*. Gava Media.
- Putriana, H., & Gunatirin, E. Y. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi di Surabaya. *Intisari Sains Medis*, 12(3), 862–867. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.1192>
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4), 218–226.
- Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400–405. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p19>
- Sari, H. R., & Arjanggih, R. (2020). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53–62. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer support in mental Health: Literature review. *JMIR Mental Health*, 7(6), 1–14. <https://doi.org/10.2196/15572>

- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Thahirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan hardiness dengan regulasi emosi pada mahasiswa di era pandemi covid-19. *PSIMAWA: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 3(2), 82–88. <https://doi.org/10.1234/jp.v3i2.1288>