DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA UNTUK MENGATASI STRESS MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FUAD IAIN LANGSA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

INTAN SYAFIRA
NIM. 3022020025

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
2025 M / 1446 H

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos) Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

INTAN SYAFIRA
NIM : 3022020025

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui oleh

Acc dimajukan
16/04-2025

Pembimbing I

Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 19761116 200912 1 002

Pembimbing II

Syiva Fitria, M. Sc
NIP.119930228 201903 2 018

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Dinyatakan Lulus Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal:

Rabu / 06 Agustus 2025 M

12 Safar1447 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 1976M16200912 1 002

Sekretaris

Syiva Fitria, M.Sc
NIP. 199302282019032018

Penguji I

Dedy Surya, M.Psi
NIP. 19910717 201801 1 001

Penguji II

Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP. 19920622 201903 2 018

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. Mawardi, M.S.I
NIP. 19740510 201411 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	**: INTAN SYAFIRA**
Nim	**: 3022020025**
Fakultas / Prodi	**: FUAD / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**
Alamat	**: PB Tunong, Dusun Setia, Kota Langsa**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis dengan judul "***Dampak Dukungan Sosial Teman Sebaya untuk Mengatasi Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di FUAD IAIN Langsa***" untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil plagiat orang lain, maka saya bersedia menerima segala sanksi yang diberikan atas perbuatan saya tersebut.

Langsa, 20 Maret 2025
Yang membuat pernyataan



Intan Syafira
NIM. 3022020025

MOTTO

"Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dgn hasil yg membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dgn perjuangan mereka menghidupimu"

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"
(QS. Al- insyirah :5-6)

"It will pass, everything you've gone through it will pass"
(Rachel Vennya)

- Intan Syafira -

ABSTRAK

Intan Syafira. 2025. Dampak Dukungan Sosial Teman Sebaya untuk Mengatasi Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di FUAD IAIN Langsa. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi serta untuk mengetahui peran dari dukungan sosial tersebut terhadap upaya mahasiswa dalam mengatasi stres selama proses penyusunan skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Langsa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur terhadap sepuluh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Teknik analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber guna memastikan keterpercayaan hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres selama proses penyusunan skripsi di FUAD IAIN Langsa. Dukungan ini diberikan dalam berbagai bentuk, seperti nasihat akademik dan emosional *(appraisal support*), bantuan fisik *(tangible support*), dorongan untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self-esteem support*), serta kebersamaan yang menciptakan rasa diterima (*belonging support).* Adapun peran dari dukungan ini sangat terasa, antara lain terciptanya kerekatan emosional, peningkatan integrasi sosial, adanya pengakuan atas usaha, perasaan terbimbing, serta munculnya perasaan lebih ringan dalam menjalani proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa dalam proses penyelesaian skripsi, teman sebaya dapat menjadi salah satu sumber dukungan sosial.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Teman Sebaya, Stress

ABSTRACT

Intan Syafira. 2025. The Impact of Peer Social Support on Overcoming Student Stress in Completing Thesis at FUAD IAIN Langsa. Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, IAIN Langsa.

This study aims to determine the form of social support provided by peers in overcoming stress experienced by students when completing their thesis and to determine the role of this social support in students' efforts to overcome stress during the thesis writing process at the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah (FUAD) IAIN Langsa. This study uses a qualitative descriptive method. Data were obtained through semi-structured interviews with ten students who were writing their thesis. Data analysis techniques followed the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. To maintain the validity of the data, the researcher used source triangulation to ensure the reliability of the research results. The results show that social support from peers plays an important role in helping students overcome stress during the thesis writing process at FUAD IAIN Langsa. This support comes in various forms, such as academic and emotional advice (appraisal support), physical assistance (tangible support), encouragement to increase self-confidence (self-aesthetic support), and togetherness that creates a sense of acceptance (belonging support). The role of this support is very significant, including the creation of emotional closeness, increased social integration, recognition of efforts, a sense of guidance, and a feeling of lightness in the thesis writing process. The result of this study imply that peers can be a source of social support during the thesis completion process.

Keywords: Social Support, Peers, Stress

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Peneliti mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, kepercayaan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Dampak Dukungan Sosial Teman Sebaya untuk Mengatasi Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di FUAD IAIN Langsa**". Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa ummat kepada terangnya zaman dan menjadi ummat terbaik.

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penulisan penelitian ini, banyak pihak yang telah memberikan saran, bimbingan, nasehat, pengorbanan, dan bantuan yang sangat berharga untuk penyelesaian penulisan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, MA sebagai Rektor pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
2. Bapak Dr. Mawardi M.S.I sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
3. Bapak Marimbun, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA sebagai pembimbing pertama dan Ibu Syiva fitria, M.Sc sebagai pembimbing kedua yang telah banyak meluangkan waktunya untuk dapat mengoreksi dan memberikan

masukkan serta arahan terhadap penulisan skripsi ini. Dan juga Penasihat Akademik penulis yang telah memberikan banyak bimbingan selama ini.

5. Kepada orang tuaku tercinta Bapak Iswan dan Bapak syukur yang mendoakan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik. Dan juga untuk pintu surgaku Ibu Erni Sriwati. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi, beliau tidak henti memberikan semangat dan doa yang selalu mengiringi langkahku, penulis sangat yakin bahwa doa ibuku telah banyak menyelamatkanku dalam menjalani hidup yang keras. Terima kasih atas semua pengorbananmu dan sudah sangat berjuang untuk pendidikan penulis.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya tapi belum bisa disebutkan namanya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Banyak sekali memberikan tenaga, selalu siap meluangkan waktu, memberi semangat, support dan materi kepada saya. Dan terima kasih juga sudah selalu menjaga, menemani, mendengarkan keluh kesah dan selalu memastikan kehidupan saya akan baik baik saja.
7. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri, Intan Syafira. Saya bangga dengan atas pencapaian yang telah di raih dalam hidup saya. Semoga Allah selalu meridhoi setiap perbuatan saya dan semoga kedepannya bisa menjadi orang yang sukses dan berguna untuk orang lain terutama teruntuk orang tua saya.

Kami menghargai semua bantuan dan dukungan yang telah anda berikan kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas Anda semua dengan balasan yang setimpal dan penulis berharap skripsi ini dapat memberikan informasi yang berharga dan bermanfaat bagi pembaca. penulis sangat menghargai segala kritik dan saran yang di berikan oleh pembaca.

Langsa, 15 Januari 2025
Peneliti,

Intan Syafira
NIM. 3022020025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Penjelasan Istilah 6
F. Kerangka Teori 8
G. Kajian Terdahulu 9
H. Sistematika Penulisan 11

BAB II KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial 13
   1. Pengertian Dukungan Sosial 13
   2. Bentuk Dukungan Sosial 15
   3. Tujuan Dukungan Sosial 18
   4. Faktor-Faktor yang Membentuk Dukungan Sosial 19
   5. Peran dan Aspek Dukungan Sosial 21
B. Teman Sebaya 24
   1. Pengertian Teman Sebaya 24
   2. Fungsi Teman Sebaya 26

C. Stress 30
1. Pengertian Stress 30
2. Jenis-Jenis Stress 31
3. Indikator Stress Mahasiswa 33
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Mahasiswa 35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 37
C. Sumber Data 38
D. Teknik Pengumpulan Data 39
E. Teknik Analisa Data 40
F. Teknik Menjaga Keabsahan Data 41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 45
1. Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi 45
2. Peran dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa 59
B. Pembahasan 76

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 84
B. Saran 85

DAFTAR PUSTAKA 86

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Salah satu tahap penting yang harus dilalui mahasiswa di perguruan tinggi adalah penyusunan skripsi sebagai bentuk tugas akhir. Skripsi menjadi syarat akademik untuk memperoleh gelar sarjana sekaligus sarana melatih kemampuan berpikir kritis, keterampilan penelitian, manajemen waktu, serta ketekunan dalam menyelesaikan permasalahan secara ilmiah. Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana (S1). Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuan dari penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi.[1]

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai syarat pendidikan akademis. Bagi mahasiswa, skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunannya sering dianggap sakral dan menakutkan, sehingga

[1] Sutrisno Hadi, *Bimbingan Menulis Skripsi Dan Thesis Jilid 1 Dan 2* (Yogyakarta: Andi Omset, 2016), hlm. 3.

banyak mahasiswa mengalami stres saat menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikannya.[2]

Keharusan menyusun skripsi dimaksudkan, agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang di miliki. Dalam proses penyusunan skripsi, tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi berbagai hambatan yang memicu stres. Sebagaimana pengamatan awal yang peneliti temukan di FUAD IAIN Langsa pada awal Juni 2024, kebanyakan mahasiswa akhir mengalami stress dalam penyusunan skripsi. Kesulitan yang sering di hadapi mereka adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi. Kesulitan lain yang dihadapi mahasiswa adalah, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas.[3]

Berbagai hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi menimbulkan kesulitan teknis sekaligus memicu tekanan psikologis yang berat. Stres yang muncul berkaitan dengan perasaan cemas, takut gagal, dan ketidakpastian terhadap kemampuan diri dalam memenuhi standar akademik. Kondisi ini sering menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi, kehilangan motivasi, dan mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan mental dan fisik. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menimbulkan rasa rendah diri,

---

[2] Puput Citra Yulia, Henny Afrianti, and Vethy Octaviani, "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik* 2, no. 1 (2016).

[3] Gusmana Lesmana, Analisis Kemampuan Metodologi Penelitian Mahasiswa Ditinjau Dari Kualitas Penulisan Skripsi, *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar, Menengah dan Tinggi* (JMP-DMT) Vol 4, No 2, April 2023,129-134

frustrasi, hingga menunda penyusunan skripsi, bahkan beberapa mahasiswa memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Tidak sedikit mahasiswa yang mengeluhkan stres saat menghadapi tugas akhir, yang bisa berasal dari rasa takut mencoba hal baru atau kesulitan mencari objek penelitian maupun studi kasus yang sesuai dengan kemampuan mereka. Akibatnya, proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan berpotensi menunda kelulusan atau bahkan menyebabkan putus studi.[4]

Menghadapi berbagai hambatan tersebut, mahasiswa memerlukan dukungan yang dapat membantu mengurangi beban psikologis dan memotivasi mereka untuk tetap fokus menyelesaikan skripsi. Salah satu bentuk dukungan yang berperan adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Teman sebaya berada dalam situasi dan tahap akademik yang relatif sama sehingga mampu memahami tantangan yang dihadapi, berbagi pengalaman, serta memberikan dorongan moral. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan emosional. Menurut Cohen dan Hoberman, dukungan sosial dari teman sebaya terdiri dari empat bentuk utama, *yaitu appraisal support* yang berupa umpan balik dan evaluasi untuk membantu menilai situasi, *tangible support* berupa bantuan seperti materi atau bantuan teknis, *self-esteem support* yang meningkatkan rasa percaya diri, serta *belonging support* yang menciptakan rasa kebersamaan dan keterlibatan sosial. Keempat bentuk dukungan ini berperan penting dalam membantu individu mengatasi

[4] Yudi Suharsono and Zainul Anwar, "Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa," *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 41–53.

tekanan dan stres, termasuk dalam penyusunan skripsi sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik.[5]

Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi para mahasiswa untuk meredakan stres akibat perkuliahan yang mereka alami. Teman sebaya dapat memberikan dukungan sosial yang sangat berharga, seperti dorongan semangat, berbagi pengalaman, dan solusi praktis untuk masalah yang dihadapi. Kehadiran teman-teman yang memahami tantangan akademik dan menawarkan bantuan konkret, seperti brainstorming ide atau membantu mengatasi kesulitan teknis, dapat sangat meringankan beban mental yang dirasakan. Dukungan ini tidak hanya membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung, tetapi juga dapat memperbaiki konsentrasi dan meningkatkan prestasi belajar mereka, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres pada seluruh aspek kehidupan mereka.[6]

Meskipun banyak penelitian telah membahas stres yang dialami mahasiswa dan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapinya, sebagian besar fokusnya tertuju pada peran keluarga atau dosen pembimbing. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap kemampuan mahasiswa mengatasi stres dalam menyelesaikan skripsi, khususnya di lingkungan FUAD IAIN Langsa, masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kekosongan kajian yang perlu diisi untuk memberikan

[5] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

[6] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana interaksi sosial antar mahasiswa dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, dukungan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi para mahasiswa untuk meredakan stress dalam menyusun skripsi. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dengan ini peneliti tertarik untuk meneliti sebuah penelitian dengan judul **"Dampak Dukungan Sosial Teman Sebaya untuk Mengatasi Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di FUAD IAIN Langsa".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi?
2. Bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.
2. Untuk mengetahui peran dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa.

D. Manfaat Penelitian

Menurut tujuan penelitian di atas, adapun penelitian ini mempunyai beberapa manfaat antara lain yaitu sebagai berikut yang akan di jelaskan di bawah ini:

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber pengetahuan tentang dampak dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa.

2. Manfaat praktis

   a. Mahasiswa

      Dapat dijadikan sumber refleksi bagi mahasiswa agar bisa mencari solusi dalam menghadapi stress saat penyusunan tugas akhir.

   b. Peneliti Selanjutnya

      Sebagai bahan referensi untuk para peneliti selanjutnya dalam penulisan skripsi ataupun jurnal.

E. Penjelasan Istilah

Dalam rangka menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka dengan ini peneliti menjelaskan definisi istilah dalam penelitian ini.

1. Dukungan Sosial

   dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu bersangkutan dan sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang membutuhkan terutama orang-orang yang mengalami depresi, mempunyai ikatan sosial yang lemah yang

mempunyai hubungan dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya ditengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial.[7] Menurut peneliti, Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

2. Teman Sebaya

   Menurut Tohirin, teman sebaya yang terjadi di kalangan anak merupakan perkembangan sosial dan moral yakni proses perkembangan mental yang berhubungan dengan perubahan-perubahan cara anak berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai individu, maupun kelompok.[8] Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa teman sebaya adalah hubungan antara satu anak dengan anak yang lain dengan tingkat usia yang sama serta melibatkan keakraban yang besar untuk saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain.

3. Stress

   Menurut Rizal, stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologi. Biasanya stress bukan karena penyakit fisik tetapi mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik muncul akibat lemah dan rendahnya

[7] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

[8] Tohirin, Psikologi Pembelajaran PAI, (Sarana Mandiri Offset,2013), hlm. 37

daya tahan tubuh pada saat tersebut.[9] Menurut peneliti, stress merupakan gangguan mental yang dialami seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Sumber tekanan bisa berasal dari dalam diri atau dari luar.

4. Mahasiswa

   Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 disebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya.[10] Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu sekaligus anggota sivitas akademika yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dan secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri.

[9] Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2 (2016)

[10] Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 13

5. Skripsi

   Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis.[11]

F. Kajian Teori

Penelitian ini menggunakan dua teori. Teori pertama yaitu teori bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cohen dan Hoberman yang menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan sosial dari teman sebaya, yaitu *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan *belonging support*. Adapun teori kedua menggunakan teori Weiss mengenai peran dukungan sosial teman sebaya yang dinilai berdasarkan enam aspek dukungan sosial dalam *The Social Provision Scale*, yaitu kerekatan emosional, integrasi sosial, pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, dan kesempatan mengasuh.

G. Kajian Terdahulu

Dalam rangka bahan pertimbangan dalam penelitian ini maka perlu di jelaskan beberapa hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dampak dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fivie Puji Lestari dengan judul *"Dukungan sosial teman sebaya berkorelasi terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi"*. Hasil penelitian menunjukkan

[11] https://kbbi.web.id/skripsi diakses pada 20 Februari 2025

bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Saran untuk mahasiswa mencari ataupun meminta dukungan sosial dari teman sebaya, manajemen waktu yang baik, istirahat cukup, dan konsumsi makanan sehat

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muh Mujib dengan judul *"Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi"*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dianggap tidak berpengaruh terhadap stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan tidak sesuai dengan kebutuhan. Sehingga bagi individu yang akan memberikan bantuan perlu menentukan kebutuhan dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Rabiatul Adawiyag dengan judul *"Peran Dukungan Sosial Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus Di Uin Sunan Kalijaga"*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dilakukan dengan cara pemberian bantuan emosional, bantuan praktis maupun dapat saling berbagi sudut antara satu sama lain menjadikan individu dapat mengelola stress, merasa aman dan nyaman, serta mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi. Penelitian ini memberikan penajaman terhadap penelitian sebelumnya

yang bertemakan depresi pada remaja dan dukungan sosial yang dirasakan, serta berkontribusi pada ilmu pengetahuan terkait dukungan sosial dan kesehatan mental.

Penelitian ini penting untuk diteliti karena stres akademik dalam penyelesaian skripsi merupakan tantangan yang dihadapi oleh banyak mahasiswa, dan dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi faktor yang berpengaruh dalam mengatasi stres tersebut. Penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana dukungan sosial teman sebaya secara spesifik membantu mahasiswa di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Langsa dalam menghadapi tekanan akademik.

Kebaruan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya terletak pada fokusnya yang lebih spesifik pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa serta bagaimana bentuk dukungan sosial yang paling efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres selama proses penyelesaian skripsi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menghasilkan temuan yang beragam terkait efektivitas dukungan sosial, penelitian ini berusaha mengidentifikasi jenis dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya untuk menyelesaikan skripsi serta dampak yang ditimbulkannya.

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dari proposal ini terdiri dari 5 bab, dengan perincian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, dan sistematika penulisan.

BAB II Sebagai landasan teori, landasan teoretis penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori.

BAB III Merupakan bagian metode penelitian, pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, sumber data penelitian, instrument pengumpulan data, dan prosedur analisa data.

BAB IV Berisi hasil penelitian, analisis hasil penelitian, relevansi dengan teori yang telah di paparkan sebelum nya

BAB V Berisi tentang penutup, kesimpulan, dan saran-saran yang berkaitan dengan penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi

Dukungan sosial merupakan interaksi yang memberikan bantuan dan dorongan kepada individu dalam menghadapi stres atau kesulitan. Menurut Cohen dan Hoberman (1983), dukungan sosial teman sebaya dapat diwujudkan dalam beberapa bentuk, antara lain *appraisal support* (dukungan berupa masukan dan saran untuk pemecahan masalah), *tangible support* (bantuan nyata atau praktis), *self-esteem support* (penguatan rasa percaya diri), dan *belonging support* (perasaan diterima sebagai bagian dari kelompok). Bentuk-bentuk dukungan ini membantu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk mengelola stres, memperoleh motivasi, dan menjalani proses akademik dengan lebih percaya diri dan efektif.[45] Penjelasan rinci mengenai masing-masing hasil penelitian mengenai bentuk dukungan sosial akan dibahas pada sub-poin berikut.

a. *Appraisal support*

Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi stres dan tekanan akademik.

[45] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, motivasi, saran praktis, hingga bantuan emosional, yang semuanya berfungsi untuk meningkatkan semangat, rasa percaya diri, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tugas akademik. Dalam penelitian ini, dukungan teman sebaya difokuskan pada beberapa bentuk yang telah diidentifikasi melalui teori dukungan sosial, salah satunya adalah *appraisal support.*

Appraisal support merupakan jenis dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk masukan atau saran yang berkaitan dengan pemecahan masalah yang sedang dihadapi seseorang. Dukungan ini bertujuan membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga mereka dapat menentukan langkah atau solusi yang tepat. Dengan adanya nasihat ini, tekanan atau stres yang dirasakan dapat berkurang karena individu memperoleh panduan dalam menghadapi tantangan yang ada.[46]

Keterlibatan teman sebaya dalam memberikan *appraisal support* membantu mahasiswa memperoleh arahan akademik sekaligus dukungan emosional. Nasihat yang disampaikan dapat menjadi dorongan psikologis yang memperkuat keyakinan untuk terus berusaha, serta menjadi pengingat bahwa mereka tidak menghadapi tantangan skripsi seorang diri sehingga mahasiswa lebih mampu mengendalikan stres dan memandang proses penyelesaian skripsi dengan sikap yang lebih positif.

[46] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

Dalam penelitian ini, bentuk *appraisal support* yang diberikan oleh teman sebaya dalam penyusunan skripsi dapat berupa pemberian masukan terkait perbaikan isi skripsi, saran untuk strategi penulisan yang lebih efektif, serta dorongan agar tetap konsisten dalam menyelesaikan target. Selain itu, teman sebaya sering membantu dengan memberikan pandangan objektif terhadap permasalahan yang dihadapi, misalnya mengidentifikasi kelemahan pada bab tertentu atau menawarkan ide baru yang relevan dengan topik penelitian. Dukungan ini juga termasuk pemberian motivasi agar mahasiswa tetap fokus dan mengelola waktu secara tepat, serta membantu melihat proses penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai beban yang menekan.

Berdasarkan hasil wawancara, teman sebaya berperan penting dalam memberikan nasihat yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Nasihat yang diberikan oleh teman-teman tersebut membantu mahasiswa untuk mengelola stres dan mengurangi rasa cemas yang sering timbul selama proses pengerjaan skripsi. HA mengungkapkan:

> "Teman sebaya saya sangat membantu, terutama dalam memberikan motivasi ketika saya merasa putus asa. Mereka sering mengingatkan saya untuk tetap fokus dan tidak terlalu keras pada diri sendiri."[47]

Pernyataan HA menunjukkan bahwa dukungan emosional dan motivasi dari teman sebaya sangat berperan dalam membantunya mengatasi stres saat menyusun skripsi. Teman-temannya memberikan

[47] Helmida, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 4 - 13 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

penguatan mental, seperti mengingatkan untuk tetap fokus dan bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri saat merasa putus asa. SM juga menyebutkan:

"Teman-teman saya selalu siap mendengarkan keluh kesah saya terkait skripsi. Mereka tidak hanya memberi solusi, tetapi juga menghibur dan membantu saya mengurangi stres." [48]

Pernyataan SM menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya mencakup peran sebagai pendengar yang baik, pemberi solusi, dan sumber hiburan. Teman-temannya tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang membuatnya merasa lebih tenang dan stresnya berkurang saat menghadapi tantangan skripsi. Nasihat dari teman sebaya juga membantu mahasiswa mengatur waktu dengan lebih baik dan mengatasi kebuntuan yang sering terjadi. Teman-teman memberikan perspektif baru dan solusi praktis, seperti membagi pekerjaan menjadi bagian kecil agar tidak terasa membebani. JS menambahkan:

"Saya sering berdiskusi dengan teman-teman tentang kendala yang saya hadapi dalam skripsi. Mereka biasanya memberikan saran yang konstruktif dan berbagi pengalaman mereka sendiri, yang sangat membantu saya menemukan solusi."[49]

Pernyataan JS menunjukkan bahwa berdiskusi dengan teman sebaya menjadi cara efektif untuk mengatasi kendala skripsi. Saran yang diberikan teman serta pengalaman yang mereka bagikan membantu JS dalam menemukan solusi dan merasa lebih siap menghadapi tantangan

[48] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[49] JS, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2 - 11 Oktober 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

akademik. Dengan dukungan ini, mahasiswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menyelesaikan skripsi mereka.

b. *Tangiable support*

Selain dukungan berupa masukan atau saran, teman sebaya juga memberikan dukungan sosial dalam bentuk tindakan konkret yang dapat langsung membantu mahasiswa mengatasi kesulitan selama menyelesaikan skripsi. Bentuk dukungan ini mencakup segala hal yang bersifat nyata dan bisa dirasakan secara langsung, baik dalam bentuk bantuan fisik maupun penyediaan fasilitas yang mendukung proses akademik. Kehadiran teman sebaya yang siap memberikan bantuan praktis membantu mahasiswa mengurangi beban, menjaga fokus, dan memperlancar penyelesaian skripsi.

Tangible support adalah bentuk dukungan yang bersifat konkret, ditunjukkan melalui tindakan langsung atau bantuan fisik untuk membantu menyelesaikan tugas atau mengatasi kesulitan. Dukungan ini dapat berupa pemberian materi, seperti uang atau barang, maupun bantuan tenaga, misalnya membantu mengerjakan pekerjaan rumah atau menyelesaikan tugas tertentu. Peran tangible support dari teman sebaya memberikan dukungan dalam meringankan beban mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Bantuan fisik yang diberikan membuat proses pengerjaan terasa lebih mudah dijalani, karena mahasiswa memperoleh

dukungan langsung yang membantu kelancaran tugas sekaligus mengurangi tekanan yang dirasakan.[50]

Bentuk *tangible support* yang diberikan oleh teman sebaya mencakup berbagai bentuk bantuan seperti menemani mahasiswa mencari dan mengumpulkan referensi, membantu proses pencetakan dan penjilidan, menyediakan perlengkapan yang dibutuhkan, hingga menyiapkan makanan atau minuman untuk menemani proses belajar. Teman sebaya juga sering memberikan bantuan transportasi, meminjamkan peralatan elektronik, atau membantu menyelesaikan tugas teknis seperti memperbaiki dokumen skripsi yang bermasalah. Tindakan-tindakan ini, meskipun terlihat sederhana, memberikan peran besar karena meringankan beban kerja mahasiswa, menghemat waktu, serta menciptakan suasana yang lebih nyaman dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan dukungan fisik yang signifikan dalam mengurangi beban stres mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Bantuan tersebut berupa berbagai tindakan praktis seperti menemani pencarian referensi, mencetak dan menjilid skripsi, serta menyediakan tempat yang nyaman untuk diskusi. Sebagai contoh, HA mengatakan:

"Bantuan teman sangat membantu, terutama saat mereka menemani saya ke perpustakaan mencari referensi,"[51]

---

[50] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

[51] Helmida, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 4 - 13 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Pernyataan HA menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dalam bentuk bantuan langsung atau fisik seperti menemani ke perpustakaan untuk mencari referensi memberikan peran positif dalam proses penyusunan skripsi. Kehadiran teman saat menjalani aktivitas akademik membuat HA merasa lebih terbantu dan tidak sendirian dalam menghadapi tugas. Sementara WL mengungkapkan:

"Dukungan fisik dari teman, seperti menemani lembur atau sekadar menyiapkan kopi, sangat berarti."[52]

Pernyataan WL menunjukkan bahwa dukungan fisik sederhana dari teman, seperti menemani saat begadang atau menyiapkan kopi, memiliki makna besar dalam proses menyelesaikan skripsi. Tindakan-tindakan kecil tersebut memberikan rasa dihargai dan memperkuat semangat WL untuk tetap fokus dan bertahan menghadapi tekanan akademik. Bantuan fisik ini membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan mengurangi tekanan yang mereka rasakan selama proses pengerjaan skripsi.

Selain itu, teman sebaya juga membantu mahasiswa dengan tugas-tugas praktis lainnya yang meringankan beban mereka, seperti menyediakan alat tulis, memperbaiki file skripsi yang bermasalah, dan menawarkan tumpangan untuk konsultasi dengan dosen. JS berbagi:

"Mereka sering membantu mencetak dan menjilid skripsi saya, sehingga mengurangi stres yang saya rasakan,"[53]

[52] WL, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 15-25 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[53] JS, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2 - 11 Oktober 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Pernyataan JS menunjukkan bahwa bantuan praktis dari teman sebaya, seperti mencetak dan menjilid skripsi, sangat membantu dalam meringankan beban selama proses penyusunan. Dukungan ini membuat JS merasa lebih terbantu secara fisik dan mengurangi stres yang ditimbulkan oleh tugas-tugas teknis. Bantuan semacam ini memberikan rasa lega dan memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus pada pengerjaan skripsi mereka.

c. *Self-esteem support*

Selain bantuan nyata atau tindakan konkret, teman sebaya juga memberikan dukungan sosial yang berfokus pada penguatan mental dan harga diri, yang dikenal sebagai *self-esteem support. Self-esteem support* adalah bentuk dukungan yang berfokus pada penguatan rasa percaya diri dan harga diri individu sebagai bagian dari suatu kelompok. Dukungan ini diberikan melalui apresiasi, pengakuan, atau dorongan yang membuat seseorang merasa memiliki kemampuan dan nilai yang penting di lingkungannya. Dengan dukungan semacam ini, individu dapat merasa lebih dihargai serta termotivasi untuk terus mengembangkan diri.[54]

Dukungan berupa *self-esteem support* dari teman sebaya berfungsi sebagai penguat mental yang membantu mahasiswa mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Melalui dorongan dan pengakuan yang diberikan, mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan

[54] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

skripsi, sehingga tantangan yang dihadapi dapat dijalani dengan sikap yang lebih optimis dan percaya diri.

Bentuk *self-esteem support* yang diberikan oleh teman sebaya selama proses penyusunan skripsi dapat berupa ungkapan apresiasi terhadap kemajuan yang telah dicapai, pengakuan atas kemampuan akademik, serta kata-kata yang menegaskan keyakinan bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugasnya. Teman sebaya juga sering memberikan pujian atas hasil kerja, menceritakan pengalaman pribadi yang memotivasi, atau menunjukkan kepercayaan pada kemampuan rekannya. Selain itu, mereka kerap memberikan dukungan melalui doa, ucapan motivasi, dan kehadiran yang memberi rasa aman secara psikologis. Bentuk dukungan dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan membantu mahasiswa melihat dirinya sebagai individu yang memiliki nilai dan kapasitas untuk menghadapi tantangan skripsi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan besar dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi. Teman-teman memberikan semangat dan motivasi yang kuat, yang membantu mahasiswa merasa lebih yakin dalam menghadapi tantangan akademik. HA mengungkapkan:

"Teman-teman selalu memberi semangat dan meyakinkan saya bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi ini,"[55]

Pernyataan HA menunjukkan bahwa dukungan emosional dan verbal dari teman sebaya berperan penting dalam membangun rasa percaya

[55] Helmida, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 4 - 13 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

diri. Semangat dan keyakinan yang mereka tanamkan membantu HA merasa lebih optimis dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya. Sementara SM menyatakan:

"Teman saya selalu mengatakan bahwa saya pasti bisa, yang membuat saya lebih yakin pada diri sendiri."[56]

Pernyataan SM menunjukkan bahwa kata-kata penyemangat dari teman sebaya membantu meningkatkan keyakinan diri. Dorongan tersebut membuat SM merasa lebih percaya diri dan yakin mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik. Dengan dukungan tersebut, mahasiswa merasa lebih optimis dan percaya pada kemampuan diri mereka, bahkan saat menghadapi kesulitan.

Selain itu, teman sebaya juga memberikan dorongan yang membuat mahasiswa merasa lebih kompeten dalam mengatasi tantangan akademik. JS menyatakan:

"Teman-teman selalu memberikan semangat dan meyakinkan saya bahwa saya mampu."[57]

Pernyataan JS menunjukkan bahwa teman-temannya berperan memberikan dorongan semangat dan meyakinkan JS akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan verbal seperti ini membantu JS mengatasi rasa ragu atau stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta memotivasi untuk tetap fokus dan berusaha sampai tujuan tercapai. Sedangkan IM menyebutkan:

[56] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[57] JS, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2 - 11 Oktober 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

"Dukungan mereka dalam bentuk doa dan kata-kata motivasi sangat membantu saya meningkatkan kepercayaan diri."[58]

Pernyataan IM menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berupa doa dan kata-kata motivasi berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya dirinya. Bentuk dukungan spiritual dan verbal ini membantu IM merasa lebih kuat secara mental, lebih optimis, dan termotivasi untuk menghadapi tantangan dalam menyelesaikan skripsi.

d. *Belonging support*

Selain memperkuat rasa percaya diri melalui *self-esteem support*, teman sebaya juga memberikan dukungan yang menumbuhkan rasa diterima sebagai bagian dari kelompok, yang disebut *belonging support.* Dukungan ini membantu mahasiswa merasakan kebersamaan, memperoleh kenyamanan emosional, dan menciptakan ikatan sosial yang positif selama proses penyusunan skripsi. Dengan adanya rasa diterima, mahasiswa lebih mudah berbagi pengalaman, mendapatkan motivasi, dan menghadapi tantangan akademik dengan dukungan dari teman-teman sebayanya.

Belonging support adalah bentuk dukungan yang menumbuhkan rasa diterima sebagai anggota suatu kelompok serta membangun ikatan kebersamaan. Kehadiran rasa kebersamaan ini memberikan kenyamanan secara emosional dan membantu mengurangi rasa kesepian, sehingga individu merasakan adanya ruang untuk berbagi pengalaman sekaligus

[58] IM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 11-21 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

memperoleh dukungan sosial yang lebih luas. *Belonging support* yang diterima dari teman sebaya membantu menciptakan lingkungan sosial yang hangat dan saling mendukung, sehingga mahasiswa dapat menjalani proses penyusunan skripsi dengan perasaan lebih tenang. Rasa kebersamaan ini menjadi sumber kekuatan emosional yang mendorong mereka untuk tetap bersemangat dan bertahan menghadapi berbagai tantangan akademik.[59]

Bentuk *belonging support* yang diberikan oleh teman sebaya selama proses penyusunan skripsi meliputi mengajak bergabung dalam kelompok belajar, menemani saat mengerjakan skripsi, mengundang untuk berdiskusi mengenai kendala yang dihadapi, serta menciptakan suasana belajar yang hangat dan bersahabat. Teman sebaya juga kerap mengajak untuk beristirahat atau melakukan kegiatan ringan bersama guna mengurangi ketegangan, serta memastikan setiap anggota kelompok merasa diterima tanpa perbedaan. Dukungan ini membangun rasa keterikatan dan solidaritas, sehingga mahasiswa memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman, memperoleh motivasi, dan merasa didampingi dalam menghadapi tantangan akademik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perasaan diterima dalam kelompok teman sebaya sangat penting bagi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Ketika merasa diterima dan didukung, mahasiswa

[59] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

merasa lebih termotivasi dan tidak merasa sendirian menghadapi tantangan akademik. HA mengungkapkan:

"Merasa diterima dalam kelompok membuat saya lebih termotivasi dan tidak merasa sendirian saat menghadapi tantangan skripsi."[60]

Pernyataan HA menunjukkan bahwa rasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok teman sebaya memberikan motivasi tambahan. Perasaan ini membuat HA merasa didukung dan tidak sendiri saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, sehingga semangatnya untuk terus berusaha menjadi lebih kuat. Selain itu, JS menambahkan:

"Dukungan teman sebaya memberikan rasa nyaman, sehingga saya lebih percaya diri dalam menyelesaikan skripsi."[61]

Pernyataan JS menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya menciptakan suasana yang nyaman dan aman secara emosional. Kondisi ini membantu JS merasa lebih percaya diri dan tenang dalam menghadapi proses penyusunan skripsi, sehingga memudahkan dia untuk fokus dan menyelesaikan tugas akademiknya dengan lebih baik. Perasaan diterima ini juga membantu mengurangi kecemasan, seperti yang dikatakan oleh WL:

"Perasaan diterima dan didukung oleh teman membuat saya lebih tenang dan mengurangi kecemasan selama proses skripsi."[62]

---

[60] Helmida, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 4 - 13 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[61] JS, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2 - 11 Oktober 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[62] WL, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 15-25 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Pernyataan WL menunjukkan bahwa merasa diterima dan didukung oleh teman sebaya memberikan ketenangan batin. Dukungan tersebut membantu WL mengurangi rasa cemas dan tekanan selama proses penyusunan skripsi, sehingga membuatnya lebih nyaman dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Teman sebaya juga memainkan peran besar dalam menciptakan suasana yang nyaman dan termotivasi. Mahasiswa merasa lebih nyaman saat teman-teman mereka mengajak diskusi, memberikan dukungan emosional, atau sekadar menemani di saat-saat stres. RM menyatakan:

"Ketika teman-teman mengingatkan bahwa saya tidak sendirian dan mereka juga berjuang, saya jadi lebih semangat."[63]

Pernyataan RM menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berupa pengingat bahwa ia tidak menghadapi perjuangan sendirian memberi semangat tambahan. Kesadaran bahwa teman-teman juga mengalami tantangan yang sama membuat RM merasa termotivasi dan lebih kuat dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. SM menambahkan:

"Saya merasa nyaman ketika teman-teman menciptakan suasana belajar yang santai tapi tetap produktif."[64]

Pernyataan SM menunjukkan bahwa suasana belajar yang diciptakan oleh teman-teman yang santai namun tetap fokus membuatnya merasa nyaman. Kondisi ini membantu SM lebih rileks dan tetap produktif

[63] RM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 28 Oktober - 8 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[64] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

dalam mengerjakan skripsi, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Dukungan ini memberikan rasa kebersamaan yang menguatkan mahasiswa, seperti yang diungkapkan oleh CM:

"Rasa kebersamaan dalam kelompok memberikan energi positif yang membantu saya tetap fokus dan tidak menyerah."

Pernyataan CM menunjukkan bahwa rasa kebersamaan dalam kelompok teman sebaya menghasilkan energi positif yang memotivasi dirinya. Perasaan saling mendukung dan bersama-sama menghadapi tantangan membantu CM tetap fokus dan gigih dalam menyelesaikan skripsi tanpa mudah menyerah.

2. Peran dukungan sosial teman sebaya untuk mengatasi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa

Dukungan sosial juga dapat dipahami melalui teori yang dikemukakan oleh Weiss yang membagi peran dukungan sosial ke dalam enam aspek utama. Aspek tersebut meliputi kerekatan emosional (kedekatan perasaan dan perhatian yang memberi rasa aman), integrasi sosial (rasa kebersamaan dan keterlibatan dalam kelompok), pengakuan (penghargaan atau penilaian positif dari orang lain yang memperkuat harga diri), ketergantungan yang dapat diandalkan (jaminan adanya bantuan nyata ketika dibutuhkan), bimbingan (pemberian arahan atau nasihat dalam menghadapi masalah), serta kesempatan mengasuh (kesempatan untuk menunjukkan kepedulian dengan membantu orang lain).[65] Keenam peran ini berfungsi untuk menjaga keseimbangan psikologis individu dalam menghadapi tekanan, termasuk stres akademik yang

[65] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi. Uraian mengenai masing-masing peran tersebut akan dijelaskan pada sub-poin berikut.

a. Kerekatan emosional

Dalam proses penyelesaian skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang menimbulkan stres. Teman sebaya dapat memberikan dukungan sosial yang beragam untuk membantu mengurangi beban psikologis tersebut. Salah satu peran dukungan sosial yang penting adalah kerekatan emosional, di mana mahasiswa merasa diperhatikan dan memiliki kedekatan perasaan dengan teman-temannya. Bentuk dukungan ini menjadi landasan bagi terciptanya rasa aman, nyaman, dan termotivasi dalam menjalani tahapan penyusunan skripsi.

Aspek kerekatan emosional *(emotional attachment)* merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang ditandai dengan adanya perasaan tenteram, damai, aman, atau nyaman yang dirasakan seseorang terhadap orang lain atau sumber dukungan sosial yang diterimanya. Dukungan ini biasanya berasal dari pasangan hidup, anggota keluarga, teman dekat, atau keluarga yang memiliki hubungan akrab dan harmonis, sehingga menciptakan ikatan emosional yang kuat dan memberikan rasa nyaman bagi individu yang mendapat dukungan tersebut. Interaksi yang terjalin dalam kelompok teman sebaya tersebut memperkuat kerekatan emosional, karena mahasiswa merasa didukung secara psikologis dan tidak sendiri dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui diskusi dan saling berbagi

pengalaman, mereka memperoleh semangat serta kenyamanan yang membantu mengurangi stres selama proses pengerjaan skripsi.[66]

Aspek kerekatan emosional dari dukungan sosial teman sebaya berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan aman secara psikologis bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ikatan emosional yang terbentuk membuat mahasiswa merasa mendapat perhatian dan dukungan yang membantu mengurangi beban stres selama proses pengerjaan. Teman sebaya yang mau mendengarkan keluh kesah dan berbagi pengalaman mampu memperkuat motivasi dan ketahanan mental mahasiswa.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya selama pengerjaan skripsi memberikan peran emosional yang beragam bagi mahasiswa. Sebagian besar merasa senang dan mendapat manfaat dari diskusi dengan teman-teman mereka. RM mengungapkan:

"Ketika teman-teman mengingatkan bahwa saya tidak sendirian dan mereka juga berjuang, saya jadi lebih semangat."[67]

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dorongan dari teman-teman sebaya yang mengingatkan bahwa mereka sama-sama menghadapi tantangan membuatnya lebih termotivasi untuk tidak menyerah. Hal ini menegaskan pentingnya rasa kebersamaan dalam menghadapi proses akademik. SM menyatakan:

"Saya merasa nyaman ketika teman-teman menciptakan suasana belajar yang santai tapi tetap produktif."[68]

---

[66] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

[67] RM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 28 Oktober - 8 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[68] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Suasana belajar yang santai namun tetap fokus ini membuat SM merasa rileks dan produktif dalam mengerjakan skripsi. Kondisi tersebut menjadikan proses belajar lebih efektif dan menyenangkan serta memperkuat rasa kebersamaan di antara mahasiswa. Sementara itu, AK mengungkapkan:

"Saya merasa sedikit malu, karna itu saya jadi banyak diem dalam obrolan tentang skripsi." [69]

Pernyataan ini menunjukkan adanya hambatan emosional berupa rasa malu yang membuat AK kurang terbuka dalam berdiskusi mengenai skripsi. Hal ini mengurangi kerekatan emosional dan potensi dukungan sosial yang dapat diperoleh dari teman sebaya. Dengan demikian, meskipun dukungan teman sebaya secara umum dirasakan positif, pengalaman tiap individu berbeda tergantung faktor pribadi seperti rasa malu dalam berkomunikasi.

b. Integrasi sosial

Selain kerekatan emosional, teman sebaya juga memberikan dukungan sosial melalui integrasi sosial (*social integration*). Bentuk dukungan ini menekankan pentingnya rasa kebersamaan dan keterlibatan dalam kelompok, sehingga mahasiswa tidak merasa terisolasi saat menghadapi tekanan akademik. Integrasi sosial membantu mahasiswa membangun hubungan yang saling mendukung dan memotivasi satu sama lain selama proses penyusunan skripsi.

[69] AK, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 26 November - 6 Desember 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Aspek integrasi sosial (*social integration*) merupakan bentuk dukungan sosial yang penting bagi individu karena memberikan perasaan menjadi bagian dari sebuah kelompok yang memiliki minat, perhatian, dan tujuan yang sama. Dalam kelompok ini, individu dapat saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan melakukan kegiatan rekreatif bersama-sama, sehingga tercipta rasa kebersamaan yang kuat. Perasaan diterima dan memiliki tempat dalam kelompok memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi yang dapat menimbulkan stres. Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, integrasi sosial dengan teman sebaya membuat mereka memperoleh dukungan moral, motivasi, dan bantuan praktis yang membantu meringankan beban dan meningkatkan semangat dalam menjalani proses akademik.[70]

Aspek integrasi sosial dari dukungan teman sebaya menciptakan rasa keterikatan yang membuat mahasiswa merasa menjadi bagian dari kelompok dengan tujuan yang sama, yakni menyelesaikan skripsi. Melalui interaksi dalam kelompok tersebut, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, mendapatkan motivasi, dan menerima bantuan praktis yang membantu mengurangi beban akademik dan tekanan psikologis. Peran dari integrasi sosial ini terlihat dari meningkatnya semangat, rasa nyaman, dan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tantangan skripsi secara bersama-sama, sehingga proses pengerjaan menjadi lebih ringan dan penuh dukungan.

[70] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan dari kelompok teman sebaya memainkan peran penting dalam proses pengerjaan skripsi. Sebagian besar responden merasa didukung dan termotivasi oleh teman-temannya, baik melalui semangat, doa, maupun berbagi pengalaman. AF menyampaikan bahwa teman sebaya dapat membantu dengan berbagi ide, memberikan masukan, dan saling memberi motivasi, sehingga proses skripsi terasa lebih mudah dan menyenangkan. Beberapa mahasiswa, seperti SM dan CM, merasa bahwa doa dari teman-teman mereka menjadi dorongan yang paling ampuh. SM menyampaikan:

"Ketika saya didoakan, itu semangat yang paling ampuh."[71]

Pernyataan SM menunjukkan bahwa dukungan berupa doa dari teman sebaya memberikan semangat yang sangat kuat baginya. Bentuk dukungan spiritual ini dianggap sebagai sumber motivasi utama yang membantu SM tetap teguh dan termotivasi dalam menghadapi tantangan menyelesaikan skripsi. Namun, ada juga yang merasa lebih mandiri dalam menjalani proses ini, seperti LF yang mengaku:

"Senang sih, tapi saya juga tidak banyak mengharapkan itu. Karena semua kuandalkan sendiri."[72]

Pernyataan LF menunjukkan bahwa meskipun ia merasa senang dengan dukungan teman sebaya, ia lebih memilih untuk mengandalkan kemampuan dan usaha sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini

[71] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[72] LF, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2-10 Januari 2025 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

mencerminkan sikap mandiri dan percaya pada kemampuan pribadi tanpa terlalu bergantung pada bantuan orang lain selama proses akademik.

Teman sebaya memberikan semangat dalam berbagai bentuk, mulai dari motivasi verbal hingga mendengarkan keluh kesah. Mereka Menyampaikan bagaimana teman sebaya dapat membantu mengatasi stres dengan mendengarkan keluh kesah atau sekadar menjadi teman berbicara. Beberapa mahasiswa juga merasa bahwa teman sebaya berperan dalam membantu memahami kesulitan akademik, seperti yang diungkapkan DM: "Memberikan arahan dan membantu."[73]

Pernyataan DM menunjukkan bahwa teman sebaya berperan aktif dalam memberikan panduan dan dukungan praktis untuk mengatasi kesulitan akademik. Dengan memberikan arahan dan bantuan, teman-teman tersebut membantu DM lebih mudah memahami materi atau proses yang sulit, sehingga meringankan beban selama menyelesaikan skripsi.

c. Pengakuan

Selain integrasi sosial, teman sebaya juga memberikan dukungan melalui pengakuan (*reassurance of worth*). Bentuk dukungan ini muncul ketika mahasiswa menerima apresiasi atau penghargaan atas usaha dan pencapaian mereka selama menyusun skripsi. Pengakuan dari teman sebaya memberikan dorongan positif yang meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan harga diri mahasiswa, sehingga mereka merasa usahanya dihargai dan diperhatikan dalam lingkungan akademik.

[73] Dara Mastura, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 14-24 Januari 2025 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Adanya pengakuan (*reassurance of worth*) merupakan aspek dukungan sosial yang penting di mana individu yang menunjukkan prestasi atau keberhasilan berdasarkan keahlian dan kemampuannya mendapatkan apresiasi serta penghargaan dari orang lain. Pengakuan ini berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu karena mereka merasa usahanya dihargai dan diakui oleh lingkungan sekitar. Biasanya, dukungan berupa pengakuan ini datang dari keluarga, teman, atau lingkungan tempat tinggal yang memberikan dorongan positif untuk terus berkembang dan berprestasi. Dengan adanya pengakuan tersebut, individu merasa termotivasi untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas diri, serta merasa lebih diterima dan dihargai dalam lingkungannya, yang berperan pada kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih baik.[74]

Aspek pengakuan dari teman sebaya berperan dalam memberikan penghargaan dan apresiasi terhadap usaha dan pencapaian mahasiswa selama menyelesaikan skripsi. Bentuk pengakuan ini meliputi dukungan moral melalui kata-kata semangat, kehadiran dalam momen penting seperti seminar, serta pemberian umpan balik konstruktif yang membantu mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan. Peran dari pengakuan tersebut meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan harga diri mahasiswa, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terus berusaha dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif. Pengakuan dari

[74] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

teman sebaya juga menciptakan suasana yang mendukung dan mengurangi tekanan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan penghargaan atas usaha dalam menyelesaikan skripsi melalui berbagai bentuk dukungan emosional dan sosial. Beberapa mahasiswa merasa dihargai ketika teman-temannya memberikan semangat dan motivasi. Selain itu, dukungan juga bisa berupa partisipasi dalam momen penting, seperti seminar proposal dan seminar hasil, sebagaimana diungkapkan oleh SM dan CM:

"Menghadiri moment penting saya dari mulai seminar proposal, sampai mengerjakan skripsi."[75]

Pernyataan SM dan CM menunjukkan bahwa kehadiran teman sebaya dalam momen penting seperti seminar proposal dan seminar hasil memberikan dukungan moral yang berarti. Partisipasi teman-teman tersebut membuat mereka merasa diperhatikan dan didukung secara emosional, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan semangat dalam menjalani tahapan-tahapan penting penyelesaian skripsi. AF menyampaikan pentingnya umpan balik konstruktif dari teman-teman, yang bisa membantu dalam penyusunan skripsi, dengan mengatakan:

"Jika teman membaca atau memberikan masukan terhadap skripsi, mereka dapat memberi penghargaan berupa umpan balik yang konstruktif dan positif."[76]

[75] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[76] AF, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 9-20 Desember 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

Pernyataan AF menunjukkan bahwa umpan balik dari teman sebaya sangat penting dalam proses penyusunan skripsi. Ketika teman membaca dan memberikan masukan, mereka tidak hanya sekadar menilai, tetapi juga memberikan kritik yang membangun dan positif. Hal ini membantu AF memperbaiki dan mengembangkan skripsinya dengan lebih baik, sekaligus merasa dihargai atas usahanya.

Dalam menanggapi pencapaian selama proses pengerjaan skripsi, mayoritas mahasiswa mengungkapkan bahwa teman sebaya menunjukkan rasa bangga dan kebahagiaan atas kemajuan yang dicapai. WL dan RM menyatakan bahwa teman-teman mereka sangat senang dan ikut senang dengan pencapaian mereka. Namun, tidak semua respons selalu positif. JS mengungkapkan bahwa teman-temannya justru mendesaknya untuk segera mendaftar sidang meskipun skripsinya belum sempurna. Sementara itu, AF dan LF menyampaikan bahwa tanggapan teman sebaya dapat bervariasi, tergantung pada hubungan dalam kelompok, dengan kemungkinan adanya perasaan kompetitif atau netral.

d. Ketergantungan yang Dapat Diandalkan

Selain pengakuan, teman sebaya juga memberikan dukungan melalui ketergantungan yang dapat diandalkan *(reliable alliance)*. Bentuk dukungan ini terlihat ketika mahasiswa merasa ada teman yang bisa dipercaya dan siap memberikan bantuan saat menghadapi kesulitan dalam penyusunan skripsi. Keberadaan teman yang dapat diandalkan memberi

rasa aman dan mengurangi kecemasan, sehingga mahasiswa tidak merasa harus menghadapi tantangan akademik seorang diri.

Aspek ketergantungan yang dapat diandalkan merupakan bentuk dukungan sosial di mana seseorang merasa yakin bahwa ada orang lain yang dapat dipercaya dan siap membantu saat menghadapi kesulitan; meskipun umumnya berasal dari keluarga, aspek ini juga sangat berperan dalam dukungan sosial teman sebaya selama proses penyelesaian skripsi. Ketika mahasiswa merasa bahwa teman sebaya dapat dipercaya dan siap membantu saat menghadapi kesulitan, hal ini memberikan rasa aman dan mengurangi stres karena mereka tidak harus menghadapi tantangan secara sendiri. Dukungan seperti ini membuat proses pengerjaan skripsi terasa lebih ringan dan memotivasi mahasiswa untuk terus berusaha, sehingga kehadiran teman sebaya yang dapat diandalkan menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan dan menyelesaikan skripsi.[77]

Aspek ketergantungan yang dapat diandalkan dari teman sebaya menciptakan rasa percaya bahwa ada seseorang yang selalu siap memberikan bantuan dan dukungan saat mahasiswa menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Kepercayaan ini memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan, sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik. Peran dari adanya teman sebaya

[77] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

yang dapat diandalkan ini membuat mahasiswa lebih termotivasi, percaya diri, dan mampu mengelola stres dengan lebih baik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan penghargaan dan dukungan atas usaha mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi melalui berbagai bentuk dukungan emosional dan sosial. Beberapa mahasiswa merasa dihargai ketika teman-temannya memberikan semangat dan motivasi yang konsisten selama proses akademik. Sebagai contoh, HA menyampaikan:

"Mereka selalu ada untuk memberikan motivasi saat saya merasa down."[78]

Pernyataan HA menggambarkan bahwa kehadiran teman sebaya mampu memberikan dukungan moral yang sangat berarti, sehingga mahasiswa merasa diperhatikan dan termotivasi untuk terus berjuang dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, dukungan teman sebaya juga terlihat dalam partisipasi mereka pada momen-momen penting selama pengerjaan skripsi, seperti seminar proposal dan seminar hasil. RM mengungkapkan:

"Teman-teman saya sangat mendukung, terutama saat seminar proposal dan seminar hasil."[79]

Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran teman-teman dalam tahapan penting memberikan dukungan emosional yang memperkuat rasa percaya diri mahasiswa. Partisipasi dan perhatian yang diberikan oleh teman

[78] Helmida, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 4 - 13 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[79] RM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 28 Oktober - 8 November 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

sebaya menjadikan proses penyelesaian skripsi terasa lebih ringan dan memotivasi mahasiswa untuk terus maju.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Selain ketergantungan yang dapat diandalkan, teman sebaya juga memberikan dukungan melalui bimbingan (*guidance*). Bentuk dukungan ini berupa pemberian saran, informasi, atau arahan praktis yang membantu mahasiswa menghadapi kesulitan akademik maupun emosional selama proses penyusunan skripsi. Kehadiran teman yang memberikan bimbingan membantu mahasiswa lebih fokus, mengurangi rasa frustrasi, dan memudahkan penyelesaian tugas secara lebih terarah.

Bimbingan merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian informasi, saran, atau nasehat untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya. eman sebaya sering kali berperan sebagai sumber informasi, saran, dan motivasi yang membantu mahasiswa mengatasi berbagai kesulitan akademik dan emosional. Mereka dapat memberikan arahan praktis, berbagi pengalaman, atau memberikan masukan yang penting dalam menghadapi tantangan skripsi. Dengan adanya dukungan berupa bimbingan dari teman sebaya, mahasiswa merasa lebih terbantu dalam menyelesaikan masalah yang muncul, sehingga proses pengerjaan skripsi menjadi lebih terarah dan terasa lebih ringan.[80]

Aspek bimbingan dari teman sebaya berperan sebagai sumber informasi, saran, dan motivasi yang membantu mahasiswa mengatasi

[80] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

berbagai kendala akademik dan emosional selama proses penyusunan skripsi. Melalui arahan praktis, berbagi pengalaman, dan pemberian masukan, teman sebaya dapat memudahkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan serta menjaga semangat dan fokus agar tetap konsisten. Peran dari bimbingan ini terlihat dari kemampuan mahasiswa untuk menyusun skripsi secara lebih terarah, mengurangi rasa frustrasi, serta meningkatkan motivasi dalam menghadapi proses yang seringkali berat dan melelahkan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran yang bervariasi dalam memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa merasa bahwa teman-temannya memberikan saran yang membantu, seperti motivasi untuk tidak mudah putus asa dan sering melakukan bimbingan agar skripsi cepat disetujui, sebagaimana diungkapkan oleh PD:

"Jangan mudah putus asa, sering-sering bimbingan biar cepat di ACC."[81]

Pernyataan PD menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan dukungan berupa motivasi agar tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, teman-teman juga mendorong untuk aktif melakukan bimbingan dengan dosen agar proses persetujuan skripsi berjalan lebih cepat. Dukungan seperti ini membantu PD tetap semangat dan fokus hingga skripsinya disetujui. Selain itu, dukungan moral juga dianggap penting, seperti yang disampaikan oleh AF:

[81] PD, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 26 November - 6 Desember 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

"Kadang-kadang, teman sebaya dapat memberikan semangat dan dukungan moral saat kita merasa frustasi atau kehilangan motivasi dalam proses penulisan."[82]

Pernyataan AF menunjukkan bahwa dukungan moral dari teman sebaya sangat berperan ketika menghadapi rasa frustrasi atau menurunnya motivasi selama proses penulisan skripsi. Semangat dan dorongan yang diberikan oleh teman-teman membantu AF untuk tetap bangkit, fokus, dan melanjutkan pekerjaannya meskipun menghadapi kesulitan.

Namun, tidak semua mahasiswa terbuka terhadap saran dari teman sebaya. Beberapa, seperti SM dan CM, lebih memilih untuk menutup diri dan tidak menerima masukan dari teman-teman mereka. Dalam menghadapi kesulitan selama penyusunan skripsi, beberapa mahasiswa merasa bahwa teman sebaya dapat membantu mereka menemukan solusi melalui diskusi dan brainstorming. Sementara itu, AF dan LF menyampaikan manfaat teman sebaya sebagai tempat berbagi ide dan memberikan dorongan moral agar tidak mudah menyerah. Namun, ada juga mahasiswa yang lebih memilih untuk mengandalkan usaha sendiri atau menggunakan sumber lain.

f. Kesempatan Untuk Mengasuh (*Opportunity of Nurturance*)

Selain bimbingan, teman sebaya juga memberikan dukungan melalui kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*). Bentuk dukungan ini muncul ketika mahasiswa merasa dapat berperan aktif dalam membantu atau mendukung teman-temannya selama proses penyusunan

[82] AF, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 9-20 Desember 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

skripsi. Memberikan bantuan atau motivasi kepada teman tidak hanya bermanfaat bagi yang menerima, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi bagi yang memberi dukungan.

Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity of Nurturance*) adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang penting dalam hubungan antarindividu, di mana seseorang merasakan bahwa dirinya dibutuhkan oleh orang lain. Selama proses penyelesaian skripsi, aspek ini terlihat ketika mahasiswa merasa memiliki peran dalam membantu atau mendukung teman-temannya, misalnya dengan memberikan motivasi, berbagi pengalaman, atau membantu mengatasi kesulitan akademik. Rasa dibutuhkan ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial antar teman sebaya, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi.

Dengan demikian, kesempatan untuk mengasuh dapat menjadi sumber dukungan emosional yang mempererat ikatan antar mahasiswa dan meringankan beban stres selama pengerjaan skripsi. Aspek kesempatan untuk mengasuh membuat mahasiswa merasa dibutuhkan oleh teman sebaya melalui peran aktif dalam memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan selama proses pengerjaan skripsi. Dengan membantu teman lain mahasiswa dapat memperoleh kepuasan pribadi dan peningkatan rasa percaya diri. [83]

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa bahwa teman sebaya mereka membutuhkan dukungan selama

[83] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

proses pengerjaan skripsi. Banyak yang saling membantu, baik dalam berbagi pengalaman, memberikan motivasi, maupun menyelesaikan skripsi bersama. AF mengungkapkan bahwa:

> "Teman saya memberikan motivasi, berbagi pengalaman, membantu mengatasi kesulitan, dan memberikan perspektif baru yang dapat meringankan beban saya selama pengerjaan skripsi."[84]

Pernyataan AF menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan dukungan yang beragam selama proses pengerjaan skripsi. Mereka tidak hanya memberi motivasi, tetapi juga berbagi pengalaman pribadi, membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi, serta memberikan sudut pandang baru. Semua bentuk dukungan ini membantu meringankan beban AF dan mempermudah penyelesaian skripsinya.

Selain itu, beberapa mahasiswa merasa kesulitan menolak permintaan bantuan, seperti yang diungkapkan oleh SM:

> "Sering diminta bantuan, padahal saya sendiri juga tidak punya semangat, tapi karena tidak enak menolak jadi saya menerima."[85]

Pernyataan SM menunjukkan bahwa meskipun dirinya merasa kurang bersemangat atau sedang mengalami kesulitan, ia tetap menerima permintaan bantuan dari teman-teman sebaya karena merasa tidak enak untuk menolak. Hal ini menunjukkan adanya tekanan sosial atau rasa tanggung jawab yang membuat SM kesulitan untuk menolak, meskipun kondisinya sendiri belum optimal. Dari segi peran emosional, sebagian

[84] AF, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 9-20 Desember 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

[85] SM, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 17 - 27 September 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

besar mahasiswa merasa bahwa membantu teman sebaya dapat meningkatkan motivasi dan rasa dihargai. JS menyatakan bahwa:

"Hal ini sangat membantu dan merasa lebih dihargai,"[86]

Pernyataan JS menunjukkan bahwa membantu teman sebaya memberikan peran positif secara emosional, yakni meningkatkan motivasi dan perasaan dihargai. Dengan berperan aktif dalam membantu, JS merasa lebih berarti dan termotivasi untuk terus berkontribusi serta menjalani proses penyelesaian skripsi dengan semangat yang lebih tinggi. AF menambahkan bahwa apresiasi dari teman-teman dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dorongan semangat untuk terus maju.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara, teman sebaya memberikan berbagai bentuk dukungan sosial yang membantu mahasiswa mengatasi stres selama penyusunan skripsi. Adapun bentuk dukungan sosial tersebut berupa *Appraisal support*, *self-esteem support*, *tangible support*, dan *Belonging support.* *Appraisal support* berupa nasihat emosional dan akademik yang memberikan motivasi, membantu mahasiswa mengatur waktu, dan memberikan solusi praktis saat menghadapi kebuntuan. Teman-teman juga memberikan *tangible support* dengan bantuan fisik, seperti menemani pencarian referensi, mencetak, menjilid skripsi, serta menyediakan tempat diskusi yang nyaman. Dukungan fisik ini membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan mengurangi tekanan selama pengerjaan

[86] JS, Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam: Hasil Wawancara Tanggal 2 - 11 Oktober 2024 di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Kampus IAIN Langsa

skripsi. Selain itu, *self-esteem support* dari teman sebaya sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, di mana mereka memberikan semangat dan dorongan yang membuat mahasiswa merasa lebih yakin dalam menghadapi tantangan akademik. *Belonging support* memberikan rasa diterima dalam kelompok yang menciptakan kenyamanan dan motivasi. Perasaan diterima ini membantu mahasiswa merasa tidak sendirian, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan semangat untuk menyelesaikan skripsi. Dukungan teman sebaya ini menciptakan suasana kebersamaan yang menguatkan mahasiswa untuk tetap fokus dan tidak menyerah.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peran dari dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengatasi stres selama proses penyelesaian skripsi di FUAD IAIN Langsa. Dukungan ini mencakup berbagai aspek, yaitu kerekatan emosional, integrasi sosial, pengakuan, merasa terbimbing, dan merasa lebih ringan dalam menyelesaikan skripsi.

Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengatasi stres selama pengerjaan skripsi di FUAD IAIN Langsa. Kerekatan emosional yang terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya memberikan manfaat psikologis bagi sebagian besar mahasiswa, terutama dalam bentuk rasa lega, semangat, dan motivasi. Namun, tidak semua mahasiswa merasakan hal yang sama; beberapa merasa canggung atau lebih memilih untuk menyelesaikan tantangan akademik secara mandiri tanpa banyak berdiskusi dengan teman-teman mereka.

Selain dukungan emosional, integrasi sosial yang kuat dalam kelompok pertemanan juga berperan penting dalam memberikan semangat dan motivasi. Teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan ide, tetapi juga sebagai sumber dukungan spiritual, seperti doa yang dianggap sebagai pendorong utama bagi sebagian mahasiswa. Meskipun demikian, ada mahasiswa yang merasa lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung pada dukungan sosial dalam menyelesaikan skripsi mereka.

Dukungan teman sebaya juga mencakup aspek pengakuan terhadap usaha dan pencapaian mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penghargaan ini diberikan melalui motivasi verbal, kehadiran dalam momen penting seperti seminar proposal, serta umpan balik yang konstruktif. Meski demikian, tidak semua mahasiswa merasakan dukungan yang sepenuhnya positif, karena ada pula yang merasa tertekan oleh ekspektasi atau persaingan dalam kelompok pertemanan mereka.

Dalam hal bimbingan, peran teman sebaya bervariasi tergantung pada keterbukaan masing-masing individu terhadap saran dan bantuan. Beberapa mahasiswa aktif berdiskusi dan bekerja sama dalam mengatasi kesulitan, sementara yang lain lebih memilih untuk mengandalkan usaha sendiri. Meski demikian, teman sebaya tetap menjadi sumber dukungan moral yang penting bagi banyak mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik mereka. Kesempatan untuk mengasuh atau memberikan dukungan kepada teman sebaya juga memiliki peran emosional yang beragam. Banyak mahasiswa merasa bahwa membantu teman mereka dapat meningkatkan rasa dihargai dan motivasi pribadi. Namun,

ada juga yang menganggapnya sebagai beban tambahan, terutama ketika mereka sendiri sedang mengalami kesulitan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cohen dan Hoberman (dalam Rumania) yang menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan sosial, yaitu *appraisal support, tangible support, self-esteem support,* dan *belonging support.* Ia menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup, termasuk masalah akademik seperti menyelesaikan skripsi.[87] Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *appraisal support,* berupa nasihat dan saran dari teman sebaya membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dengan memberikan perspektif yang lebih positif terhadap penyusunan skripsi. *Tangible support* seperti memberikan bantuan misalnya berbagi materi referensi, membantu dalam analisis data, atau menemani ke bimbingan skripsi sehingga dapat mengurangi beban maahasiswa. Selain itu, *self-esteem support,* yang berupa dorongan dan pengakuan dari teman sebaya, meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sehingga mereka merasa lebih kompeten dan termotivasi. Sementara itu, *belonging support* memberikan rasa kebersamaan dan penerimaan dalam lingkungan akademik, yang membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan skripsi. Keempat bentuk dukungan sosial ini berperan penting dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa serta meningkatkan ketahanan mereka dalam menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa.

[87] Bernadeta Pramesi Ramania,, Peran Dukungan Sosial pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing di Universitas Sebelas Maret, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019, 4(2),118-124

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Rusmin) mengenai enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan *The Social Provision Scale*, yang menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup kerekatan emosional, integrasi sosial, pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, dan kesempatan untuk mengasuh. Keenam aspek ini berperan dalam memberikan rasa aman, meningkatkan rasa memiliki, mengapresiasi pencapaian individu, serta menyediakan bantuan dan arahan dalam menghadapi tantangan.[88] Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa di FUAD IAIN Langsa mengenai peran dukungan sosial teman sebaya, sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa dukungan teman sebaya sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang mereka rasakan selama proses penyusunan skripsi. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, meningkatkan motivasi, serta memperkuat rasa kebersamaan di antara mereka. Mahasiswa merasa lebih terbuka untuk berbagi masalah dan mendapatkan solusi, baik secara emosional maupun praktis, yang membantu mereka lebih fokus dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik tersebut.

Dalam Islam, hubungan manusia dengan Allah (hablumminallah) adalah perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu berupa menjalankan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan manusia

[88] Rusmin Tumanggor, dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2017). 75.

dengan manusia (hablumminannas) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain berupa menolong yang lain apabila kesusahan. Adapun ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial antar manusia terdapat pada QS. Al-Insyirah ayat 1-8 yang berbunyi:[89]

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي
أَنقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٦) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) يُسْرًا
(٨) وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ (٧)

Artinya:

"*Bukankah Kami telah melapangkan dadamu untukmu (1) dan Kami telah menghilangkan bebanmu darimu (2) yang memberatkan punggungmu (3), serta Kami angkat bagimu sebutan (nama)mu (4). Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (5), sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (6). Maka apabila kamu telah selesai (dari urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) (7) dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap (8)*" (QS. Al-Insyirah ayat 1-8).

Makna dari ayat QS. Al-Insyirah ayat 1-8 ini adalah sebuah pesan dari Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan umat manusia pada umumnya, yang menyatakan bahwa Allah memberikan kemudahan setelah kesulitan. Ayat-ayat ini dimulai dengan pengingat bahwa Allah telah melapangkan dada Nabi Muhammad SAW, menghilangkan beban yang memberatkan dirinya, dan mengangkat namanya. Ayat tersebut memberitahukan bahwa Allah selalu memberikan bantuan dan penguatan kepada hamba-Nya yang menghadapi kesulitan. Allah mengingatkan bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Hal ini mengajarkan umat Islam untuk tetap optimis dan sabar dalam

[89] QS. Al-Insyirah ayat 1-8

menghadapi ujian hidup. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, mereka harus yakin bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dan kemudahan setelahnya. Ayat ini juga mengajarkan pentingnya untuk terus berusaha dan bekerja keras setelah menyelesaikan satu urusan, serta selalu bergantung pada Allah sebagai sumber harapan dan pertolongan.

Hubungan ayat QS. Al-Insyirah ayat 1-8 dengan dukungan sosial teman sebaya dapat dipahami sebagai refleksi dari bagaimana teman sebaya berperan dalam memberikan dukungan dalam situasi sulit. Ayat ini mengandung makna bahwa dalam setiap kesulitan, pasti ada kemudahan yang menyertainya. Teman sebaya, dalam hal ini, menjadi sumber dukungan emosional yang dapat membantu seseorang merasa lebih tenang, seperti yang digambarkan dengan "*melapangkan dada."* Ketika seseorang merasa tertekan atau cemas dalam menghadapi masalah, dukungan dari teman-teman dapat meringankan beban tersebut, serta memberikan rasa optimisme dan semangat untuk terus berusaha, karena "*sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."* Sebagaimana Allah SWT mengangkat beban Nabi Muhammad SAW, teman sebaya juga dapat membantu mengurangi stres dan memberikan keyakinan bahwa setiap tantangan akan diikuti dengan solusi dan kemudahan.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya di FUAD IAIN Langsa dalam mengatasi stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi yaitu dukungan berupa nasihat akademik dan emosional (*appraisal support*), bantuan fisik seperti menemani pencarian referensi dan mencetak skripsi (*tangible support*), dorongan

rasa percaya diri melalui semangat dan motivasi (*self-esteem support*), serta menciptakan rasa diterima dalam kelompok yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi (*belonging support*). Dukungan tersebut juga memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengatasi stres saat menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa. Adapun peran-peran tersebut yaitu kerekatan emosional, integrasi sosial, pengakuan, merasa terbimbing, dan merasa lebih ringan dalam menyelesaikan skripsi. Peran ini menciptakan suasana yang lebih positif dikalangan mahasiswa sehingga mahasiswa merasa didukung secara emosional, memiliki tempat untuk berbagi, dan memperoleh motivasi sehingga mereka dapat mengatasi stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, peneliti menarik beberapa keismpulan yaitu sebagai berikut di bawah ini:

1. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa selama penyusunan skripsi meliputi empat bentuk utama, yaitu *appraisal support* berupa nasihat akademik dan emosional, *tangible support* berupa bantuan fisik seperti menemani pencarian referensi dan mencetak skripsi, *self-esteem support* yang meningkatkan rasa percaya diri melalui semangat dan dorongan, serta *belonging support* yang menciptakan rasa diterima dalam kelompok, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan motivasi untuk terus menyelesaikan skripsi.
2. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengatasi stres saat menyelesaikan skripsi di FUAD IAIN Langsa. Adapun peran-peran tesebut yaitu kerekatan emosional, integrasi sosial, pengakuan, merasa terbimbing, dan merasa lebih ringan dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan tersebut menciptakan kerekatan emosional, di mana mahasiswa merasa lebih termotivasi dan mendapat perspektif baru melalui diskusi. Selain itu, integrasi sosial terjadi ketika mereka saling berbagi pengalaman, memberikan semangat, dan berdoa satu sama lain. Dukungan ini juga memberikan pengakuan, seperti

apresiasi atas usaha mereka dalam menyelesaikan skripsi, baik melalui motivasi verbal maupun kehadiran dalam momen penting. Selain itu, mahasiswa merasa terbimbing ketika teman sebaya membantu mencari solusi dan memberikan dorongan moral sehingga mereka merasa lebih ringan dalam menyelesaikan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres mahasiswa, seperti perbedaan kepribadian, latar belakang sosial, atau strategi coping individu.
2. Untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas, penelitian di masa depan dapat melakukan studi komparatif dengan mahasiswa di fakultas atau institusi lain. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi perbedaan pola dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa berdasarkan lingkungan akademik yang berbeda, sehingga dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka.