

**Nama : Silvia Desofiani**

**NIM : 1032211058**

**Judul : Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian skripsi, tuntutan kelulusan, dan persiapan memasuki dunia kerja. Tekanan ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan manajemen waktu yang baik. Stres ini dapat memengaruhi aspek biologis, psikologis dan perilaku mahasiswa, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 161 mahasiswa sarjana tingkat akhir. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *chi-square* untuk menguji hubungan antara variabel.

**Hasil:** Usia rata-rata mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin adalah 21 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 115 orang (71,4%), dukungan sosial teman sebaya dengan kategori baik sebanyak 118 orang (73,3%), manajemen waktu dengan kategori yang cukup sebanyak 75 Orang (46,6%) dan mengalami stres berat sebanyak 86 orang (53,4%). Uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa ( $p\text{-value} = 0,003$ ), serta hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa ( $p\text{-value} = 0,001$ ).

**Kesimpulan:** Meningkatkan program *peer support* dan kegiatan berbasis kelompok untuk memperkuat dukungan sosial mahasiswa. Mengadakan pelatihan manajemen waktu, serta *workshop* strategi prioritas tugas untuk membantu mahasiswa mengelola akademik dengan lebih efektif.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Manajemen Waktu, Stres Mahasiswa

**Daftar Pustaka:** 54 buah (2018-2024)