

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa di perguruan tinggi pada umumnya berada pada rentang usia 18-24 tahun (Camenius, dalam Sarwono 2012), apabila dikaitkan dengan teori psikologi perkembangan dari Hurlock (1986) mahasiswa berada pada kelompok usia dewasa awal, yaitu masa yang penuh dengan masalah, penuh dengan ketegangan emosional dalam penyesuaian diri pada pola hidup yang baru, masa ketergantungan, dan perubahan nilai-nilai.

Perubahan yang mahasiswa alami dalam perkembangannya tidak lepas dari banyaknya tuntutan perkuliahan yang mahasiswa dapatkan salah satunya yaitu kewajiban untuk mendapatkan gelar sarjana, yang dimana mahasiswa dituntut untuk membuat skripsi sebagai syarat kelulusannya (Astuti, T.P., dan Hartati, S, 2013). Menurut Hariwijaya (dalam Devina, 2011) skripsi adalah tulisan ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa menyelesaikan studi program sarjananya. Sedangkan menurut Setiadi (dalam Devina 2011) skripsi adalah karya tulis ilmiah melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa pada jenjang program sarjana muda atau sarjana.

Mahasiswa dituntut untuk menyusun skripsi secara mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu untuk mencapai target dan tujuan perencanaan yang berkaitan dengan skripsi (Rozaq, 2014). Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan terjadinya faktor hambatan dalam mengerjakan skripsi (Mu'tadin, 2002). Menurut Mu'tadin (2002) terdapat faktor yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi yaitu, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi karena proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, dan kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas lainnya. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut dapat membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres (Darmono, A dan Hasan, A, 2002).

Hal tersebut dikuatkan dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 yang merupakan mahasiswa yang baru pertama kali mengambil mata kuliah skripsi dan sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Wawancara dilakukan kepada 6 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016, dalam penggalan percakapan berikut ini:

“Ngerjain skripsi ini sempet ngerasa terhambat sih karena kesulitan waktu nentuin judul. Jujur ngerasa stres, sekarang aku lagi masa bingung dalam menentukan variabel” (mahasiswa A, Maret 2020).

“Ngerasa banget ada hambatan waktu ngerjain skripsi, lebih ke prosesnya sih kayak harus rombak jurnal banyak dan pas diajuin dosen pembimbing ga nerima. Kesulitan juga cari jurnal-jurnal sebelumnya yang pake bahasa inggris dan buat ngeartiinnya harus dipikir dulu gabisa sembarang nyalin, terus ditambah teori variabel terikat aku belom banyak diteliti di Indonesia jadi harus banyak cari jurnal luar” (mahasiswa B, Maret 2020).

“Dari awal mau skripsian juga udah mulai ngerasa stres duluan kayaknya, apalagi pas baca jurnal atau penelitian berbahasa asing yang kadang bahasanya susah dipahamin” (mahasiswa C, Maret 2020).

“Aku jujur merasa ada kesulitan ampe bikin stres waktu ngerjain skripsi karna seperti dikejar *deadline* waktu ngerjain skripsi” (mahasiswa D, Maret 2020).

“Sekarang lagi ngerasa cemas dan ga percaya diri karena sering dapet revisi dari dosen, jadi kadang kaya ngerasa bener ga sih apa yang aku kerjain, bisa ga ya aku ngerjain skripsi ini” (mahasiswa E, Maret 2020).

“Dalam pengerjaan skripsi banyak banget hambatan kaya waktu proses bimbingan sama dosen, aku udah ganti judul udah banyak baca jurnal tapi masih disuruh baca lagi sedangkan judul skripsi aku belom bener-bener diterima, dan aku juga mulai ga percaya diri karna liat anak bimbingan lain yang udah sampe bab 1” (mahasiswa F, Maret 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dari hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang diwawancarai merasakan adanya hambatan dan tuntutan saat mengerjakan skripsi, beberapa hal tersebut seperti saat mereka kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam membaca jurnal atau penelitian berbahasa asing yang sulit untuk dimengerti, merasa tertekan karena dikejar *deadline* saat mengerjakan skripsi, merasa tidak percaya diri dengan skripsi yang sudah disusun karena terlalu banyak revisi dari dosen, dan tekanan karena faktor sosial dan lingkungan.

Seperti yang dikemukakan oleh Darmono, A dan Hasan, A (2002) bahwa berbagai hambatan, tuntutan, dan banyaknya perubahan situasi yang mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 alami tersebut dapat membuat mahasiswa rentan untuk merasa stres, karena pada masa transisi menuju dewasa, dinamika tahap kehidupan dapat mengarah pada peningkatan terhadap penerimaan stres, karena masa dewasa awal merupakan masa peralihan menuju dewasa sehingga rentan untuk mengalami stres karena terjadinya perubahan dalam tahap kehidupannya. (Arnett, 2005; Brougham, Zail, Mendoza, dan Miller, 2009 dalam Papalia, Diane dan Feldman, 2014).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres merupakan situasi di mana tuntutan mengarahkan individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan fisik dan psikologis dengan sumber daya yang dimiliki. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya dan stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya. Dalam pengertian tersebut dapat dikatakan stres merupakan kondisi ketika individu mengalami situasi penuh tuntutan dan tekanan yang dirasa melebihi kekuatannya yang dapat membahayakan dirinya.

Menurut Lazarus dan Cohen (dalam Nasution, 2011), terdapat tipe peristiwa yang dapat menyebabkan stres yaitu: *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari dan *Personal stressor* yaitu kehilangan terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual atau gangguan yang lebih kuat. Penelitian ini berfokus pada tipe kejadian *Daily hassles*, karena stres yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi terjadi berulang-ulang selama proses dalam penyusunan skripsi. Selain itu, terdapat faktor

penyebab yang membuat mahasiswa stres saat mengerjakan skripsi yang terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal yaitu kemampuan dan kecerdasan seseorang dan faktor eksternal yaitu adanya tuntutan dari kampus, keluarga, dan ekonomi (Indarwati, 2018).

Sarafino membedakan sumber-sumber stres menjadi 3 sumber (Smet, 1994). Sumber stres dari dalam diri, sumber stres yang ada di dalam keluarga, dan sumber stres di dalam lingkungan dan komunitas. Dari penjelasan tersebut stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat bersumber dari dalam diri sendiri seperti diri sendiri yang terlalu merasa berada situasi penuh tuntutan dan ancaman dalam mengerjakan skripsi, stres juga dapat bersumber dari keluarga karena tuntutan dari orang tua untuk segera lulus dan segera bisa mendapatkan pekerjaan untuk membantu ekonomi keluarga, stres juga dapat bersumber dari lingkungan seperti rasa iri melihat teman yang sudah lebih dulu selesai mengerjakan skripsi dibandingkan dengan dirinya.

Menurut Abdulghani (2008) dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif. Gejala negatif dari stres tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan masalah dan penanganan, maka akan dapat mengakibatkan individu menjadi kurang percaya diri, frustrasi, hilangnya motivasi, menunda mengerjakan skripsi dan bahkan terdapat mahasiswa yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Menurut Nevid (dalam Juniarty 2012) ada beberapa faktor psikologis yang dapat mengurangi stres antara lain adalah cara *coping stress*, harapan akan efikasi diri, ketahanan psikologis, optimisme, identitas etnik, dan dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan manusia, karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial (Septiawati, 2017). Menurut Sarason dkk, dukungan sosial dapat menonaktifkan efek stres, membantu seorang individu mengatasi peristiwa stres, dan mengurangi kemungkinan bahwa stres akan menyebabkan kesehatan yang buruk (dalam Taylor, 2003). Hal itu juga berkaitan seperti yang dikatakan oleh Fleming menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkatan stres (Sarafino dan Smith, 2011). Lalu Uchino juga mengatakan bahwa dukungan sosial mengarah pada kenyamanan,

kepedulian, penghargaan diri, atau bantuan yang didapat dari seseorang atau orang lain dan kelompok (Sarafino dan Smith, 2011).

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan dukungan sosial diartikan sebagai perasaan nyaman, diperhatikan, penghargaan diri atau pertolongan yang diterima seseorang dari lingkungannya, baik secara individual ataupun secara berkelompok. Menurut Grant (2000) dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, serta mendapatkan kenyamanan dan perasaan diakui oleh keluarga, teman dekat, ataupun rekan kerja. Dukungan sosial penting diterapkan dikarenakan dapat mengatasi tekanan psikologis dan juga dapat membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stres, dan memperkuat fungsi untuk merespon penyakit kronis (Taylor, dkk., 2009).

Menurut House (dalam Smet 1994) terdapat jenis-jenis dukungan sosial yang diberikan, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Menurut Zimet, dkk. (1988), terdapat tiga sumber dimensi dukungan sosial yang dapat diperoleh oleh mahasiswa, yaitu keluarga, teman, dan orang-orang yang spesial baginya (*significant others*). Sarafino (1994) juga menjelaskan bahwa orang-orang yang ada disekitar individu seperti keluarga, teman sebaya atau rekan dapat memberikan dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat diaplikasikan dalam lingkungan keluarga, seperti orang tua (Canavan dan Dolan dalam Tarmidi, 2010). Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya yang sedang mengerjakan skripsi ditunjukkan dengan adanya dukungan secara finansial, seperti memberikan biaya untuk keperluan alat-alat mengerjakan skripsi dan pemberian perhatian serta doa.

Menurut Santrock (2007) mahasiswa biasanya dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebayanya, karena satu sama lain mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu seperti saat mengerjakan skripsi. Pemberian dukungan dari teman sebaya saat mengerjakan skripsi seperti memberikan bantuan mencari literatur dan buku ketika teman yang lain kesulitan dalam mencari referensi untuk menyusun skripsi, dan pemberian semangat serta dukungan.

Dukungan sosial dapat membuat individu merasakan kedekatan, perasaan memiliki, penghargaan, serta adanya ikatan percaya yang dapat memberikan bantuan dalam berbagai keadaan (Ruwaida, 2006).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres, seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto pada tahun 2019, pada jurnalnya yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo” dengan Sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Ngudi Waluyo dengan subjek penelitian yaitu 72 responden. Berdasarkan hasil penelitian tersebut mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran sebagian besar mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya berjumlah 38 orang (52,8%) dan sebagian mahasiswa mengalami stres ringan berjumlah 31 orang. Dari hasil penelitian tersebut terdapat “hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo” dengan p value 0,041.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nirmala Sari Riri pada tahun 2013 yang meneliti mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas” dengan sampel penelitian berjumlah 37 mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang telah mengambil mata kuliah skripsi. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial secara signifikan terhadap stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan Sosial berkontribusi sebesar 55,4% terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Berbeda dengan penelitian lain, penelitian yang telah dilakukan oleh Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, pada jurnalnya yang berjudul “Dukungan Sosial Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP)” dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 6 orang. Hasil Penelitian menyatakan bahwa dari keenam responden yang diteliti Nampak adanya dinamika dari dukungan sosial yang diberikan. Setiap responden mempunyai pengalaman yang berbeda dengan dukungan sosial yang diterima, dan tidak semuanya mempunyai pengaruh yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres, atau dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres seseorang. Menurut Sarafino (1994), semakin berkualitas dukungan sosial yang diterima maka hubungan dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat stres seseorang semakin terlihat. Jika kualitas dukungan sosial rendah maka tidak akan berpengaruh pada tingkat stres seseorang.

Berdasarkan penjelasan mengenai dukungan sosial dan stres yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi. Peneliti beranggapan bahwa mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi rentan untuk mengalami stres karena mahasiswa dituntut untuk menyusun skripsi secara mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu untuk mencapai target dan tujuan perencanaan yang berkaitan dengan skripsi pada situasi yang baru pertama kali mahasiswa tersebut alami. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan terjadinya hambatan saat mengerjakan skripsi seperti kejenuhan saat menyusun skripsi karena proses yang lama dalam pencarian dan pengumpulan data, sulit mengartikan pikiran kedalam bentuk tulisan, dan sulit membagi waktu saat mengerjakan skripsi dengan aktivitas yang lain sehingga dapat menimbulkan stres. Peneliti beranggapan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Peneliti juga ingin melihat seberapa besar kualitas dukungan sosial yang diterima dan seberapa tinggi tingkatan stres yang ada pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti menetapkan judul penelitian yaitu, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 Yang Mengerjakan Skripsi.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi ?
- 1.1.1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi ?
- 1.1.2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi ?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, fokus permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka selanjutnya masalah dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi ?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah pengetahuan dan referensi bagi pengembangan ilmu psikologi mengenai dukungan sosial dan stres.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan kontribusi kepada mahasiswa, keluarga, teman dekat, atau rekan (*significant others*) mengenai dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres pada saat mengerjakan skripsi.

