

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan peneliti, mahasiswa sebagai peserta didik sangat berperan penting dalam membangun kemajuan bangsa. Sebagai kaum yang terpelajar mahasiswa dituntut untuk mampu mandiri, bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, berpengetahuan luas, terampil dalam mengambil keputusan yang baik dalam menentukan masa depannya, menjadi pribadi yang lebih dewasa, dan dapat melakukan *problem solving*. Masalah yang banyak dialami mahasiswa di antaranya adalah salah memilih jurusan, gangguan hubungan interpersonal, praktikum dan tugas-tugas yang banyak, nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu dan kesulitan keuangan, konflik dengan pacar dan keluarga, serta tuntutan orang tua yang terlalu tinggi dan desakan untuk segera menyelesaikan studi (dalam Rohman, 2006). Masalah-masalah yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi penyelesaian masa studinya yang akhirnya berdampak pada kelulusan yang tidak tepat waktu.

Di Universitas Esa Unggul, ditemukan masih banyak mahasiswa yang tidak dapat lulus tepat waktu. Pada tingkat kelulusan ditahun 2013/2014 ganjil genap diketahui tidak memenuhi target yang ditetapkan oleh rektor Universitas Esa Unggul yang seharusnya setiap fakultas dapat meluluskan mahasiswanya per

fakultas sebesar 75%. Namun berdasarkan sumber DAA yang dapat dilihat pada tabel 1.1, menunjukkan bahwa dari setiap fakultas masih banyak mahasiswa yang ditemukan tidak lulus tepat waktu.

Tabel 1.1 Data Kelulusan Mahasiswa UEU Tahun 2013/2014

No.	Falkutas	Skripsi ganjil/genap 2013/2014	Kelulusan 2013/2014	Kelulusan per Falkutas 75%
1	Ekonomi	327	216 (66,05%)	245
2	Hukum	117	75 (64,10%)	88
3	Teknik	43	30 (69,76%)	32
4	DKF	33	20 (60,60%)	25
5	Ilmu Kesehatan	555	358 (64,50%)	416
6	Ilmu Komunikasi	254	114 (44,88%0	190
7	Fisioterapi	209	173 (82,77 %)	157
8	Psikologi	117	28 (23,93%)	88
9	Ilmu komputer	157	99 (63,05%)	118

Sember :DAA UEU 2014

Berdasarkan data kelulusan diatas, diketahui pada Fakultas Psikologi mengalami kelulusan paling rendah yaitu hanya 28 (23,93%) mahasiswa yang dapat lulus tepat waktu dari 117 mahasiswa yang mengambil skripsi ditahun 2013/2014. Berdasarkan ketentuan rektor 75% dari 117 mahasiswa fakultas psikologi UEU seharusnya dapat meluluskan 88 mahasiswa. Selanjutnya, peneliti telah melakukan wawancara ke Dekan Fakultas Psikologi diketahui bahwa, kelulusan ditahun 2014 pada mahasiswa angkatan 2010 sangat rendah atau bisa dikatakan tidak sesuai terget yang telah ditetapkan oleh rektor. Pada angkatan 2010 mahasiswa reguler Fakultas Psikologi diketahui hanya 10 orang dan pada mahasiswa eksekutif hanya 1 orang yang dapat lulus tepat waktu dengan

presentase sebesar 18,33% dari 60 mahasiswa yang aktif. Artinya ada 49 orang dengan persentase 81,66% mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Selain itu diketahui bahwa mahasiswa pada angkatan 2009 juga masih banyak ditemukan mahasiswa yang tidak dapat lulus tepat waktu.

Dalam mencapai gelar Sarjana, seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (wikipedia.org). Mahasiswa yang menjalani skripsi dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikirnya (kognitif) untuk dapat melakukan penelitian secara mandiri. Kemampuan berpikir kreatif seperti menentukan topik penelitian, merumuskan masalah, mengumpulkan, mengelola dan menganalisis data hingga menarik suatu kesimpulan dari hasil penelitiannya (dalam Anasia, 2011).

Mahasiswa yang tidak mampu menggunakan kemampuan berpikirnya akan mengalami kesulitan dan menganggap bahwa skripsi sebagai suatu hal yang membebani. Hal ini membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan merasa tertekan dan mengalami gangguan psikologis atau disebut dengan stres. Pernyataan ini telah peneliti temukan di lapangan, berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi selama 2 semester atau lebih.

“Skripsi itu sulit, pas ketemu pembimbing ngerasa takut, deg-degkan pokoknya udah cemas duluan. Takut bimbingan pertama pokoknya bawaanya ketemu dosen pembimbing tu ngerasa deg-degkan aja, soalnya takut ini bener gak ya apa yang udah aku buat latar belakang ngeri salah. Ngerjain berapa kali bimbingan ampe 2 bulan lebih latar belakang tu gak ada kemajuan, aku juga ngerasa sempet susah kepikiran, akhirnya disuruh ganti judul. Aduh pas ganti judul tu rasanya stress banget jadi kepikiran, bingung nyari fenomena, takut gak lulus tepat waktu, terus gimana orangtua ngebayarin, dah gitu jadi sempet males juga, akhirnya sebulan ngilang, yang lain udah pada maju jadi deg-degkan, Ngerjain sendiri bingung udah gak ada yang bantuin sama sekali temen buat diskusi tu awalnya. Untung aja pas judul yang ke dua ini tu dibantuin sama temen diskusi, baru deh aku ngerjain nya lebih tenang ama dospem juga nyuruh temen bantuin aku. Judul ke dua ini tu ampe bisa sidang proposal, terus palingan kalo yang lain itu si pacar ya suka ngingetin juga jadi tambah semangat”. (Komunikasi pribadi mahasiswa A reguler angkatan 2010, Senin 27 Oktober 2014).

“Yang sulit ngerangkai kata sama jurnal susah dicari. Pokoknya kalo setiap bimbingan itu udah stress duluan jadi deg-degkan, kepikiran, isi tulisan udah bener apa belum, sama revisi aku buat ngerevisinya sulit jadi kata-kata yang dosen mau dan waktunya tu lama buat bisa jadi. Kebetulan aku kan juga kerja, jadi ke bagi antara kerja sama kuliah waktunya, trus kerja juga ada kerjaan yang harus diselesaikan ini tu jadi kepikiran aku jadi cemas sendiri, takut bisa gak ya. Minta bantuan juga apa ya temen-temen juga kan punya kesibukan, palingan orangtua ya cuman bilang “kok gak kelar-kelar” kadang tu kalo digituin tu suka kesel gitu, mereka gak tau yang kita jalaniin tu gimana, kalo orang lain kan “masa si gak bisa, kok lama banget”. Ya karena yang ngejalani dirisendiri gitu, jadi ngerasa lumayan berat sih, kepikiraan aja terus”.(Komunikasi pribadi mahasiswa B eksekutif angkatan 2010, Jumat 31 November 2014).

“Aku udah masuk 3 semester, pernah cuti juga eehm..skripsi itu kalo menurut aku kalo konsentrasi si gak terlalu susah, cuman kan tu kalo susah nya nyari teori, jurnal gitu, untuk fenomena yang udah kita ambil, kalo udah paham sebenarnya gak jadi stres juga. Soalnya yang ngedukung aku tu banyak, kaya temen-temen satu jurusan, lain jurusan, orangtua, pacar itu ngasih support semangat. Temen-temen tu karena aku kan dikantin kaya ada grup gitu, kita tu saling ngebantu, misalnya aku butuh apa jurnal buku nah, mereka punya dipinjemin atau gak, ada yang kasih solusi “ini aja lu nyari disini yu kita temenin “terus udah gitu skripsi aku kadang sebelum dikumpulin itu suka di koreksi sama senior yang udah lulus gitu diarahin, dikasih masukan jadi itu ngejalanannya lebih ringanlah”. (Komunikasi pribadi mahasiswa C eksekutif angkatan 2008, Sabtu 1 November 2014).

“Skripsi itu menurut gue ya kaya tugas biasa aja, kewajiban kan harus ngerjain supaya lulus. Emang bikin stress awalnya tapi tu pas gue kerjain si biasa aja si gak bikin stress karena gue tu ngerjainnya gak dibikin beban dibawa santai, tapi belakangan ini tu gue jadi sering ngerjain diatur waktunya juga supaya bisa lulusnya, gak mundur lagi gitu. Kalo ama ini kaka udah masuk 3 semester malah yang pertama tu dulu diganti dosen pembimbing dari ampe sama judul juga terus diulang, tapiii yaaa udahlah jalanin aja jadi dimulai lagi dari nol yang baru. Kalo dukungan si enggak si sebenarnya dari diri sendiri gue sii, kalo gue nanemin dalam diri gue soalnya kan udah lewat batas yang udah ditentukan jadi gue harus fightlah. Sebenarnya yaa skripsi tu kalo kita ngerjainnya niat itu gak begitu susah si”.(Komunikasi pribadi mahasiswa D reguler angkatan 2009, Selasa 28 Oktober 2014).

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa, dua dari empat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasakan adanya tekanan dari tuntutan lingkungan yang dinamakan dengan stres. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa A dan B, pada mahasiswa A merasa takut, cemas, jantung berdebar ketika menghadapi dosen pembimbing, melihat teman-teman mengalami kemajuan skripsi, adanya keraguan kemampuan dalam diri hingga merasa takut salah terhadap apa yang telah ditulis ke dalam skripsi. Mahasiswa A merasa kesulitan terhadap penulisan latar belakang yang tidak mengalami kemajuan selama 2 bulan lebih.

Kondisi tersebut membuat A mengalami stres, merasa bingung, takut, khawatir tidak dapat lulus tepat waktu serta kekhawatiran terhadap orangtua mengenai biaya kuliah. dan akhirnya membuat A menjadi malas memutuskan untuk menundanya selama sebulan. Hal lain juga ditemukan bahwa pada awal pengerjaan judul pertamanya, A mengaku merasa bingung karena tidak ada teman yang membantunya untuk berdiskusi.

Sedangkan pada mahasiswa B mengalami stres, jantung berdebar ketika bimbang serta adanya rasa khawatir kepikiran terhadap apa yang ditulis kedalam skripsi. Selain itu B mengalami kendala seperti kesulitan mencari jurnal, kesulitan menyusun kata-kata, kesulitan membagi waktu antara kerja dan kuliah untuk dapat menyelesaikan revisian yang membutuhkan waktu lama untuk dapat menyusun kata-kata. Serta adanya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan membuat B merasa cemas dan takut. Hal berbeda ditunjukkan pada mahasiswa C dan D yang tidak terlihat merasa adanya tekanan atau stres. Dapat diketahui bahwa kesulitan dalam menjalani skripsi tidak membuatnya stres, dikarenakan adanya support yang diterima dari berbagai sumber seperti orangtua, pacar, teman satu jurusan dan lain jurusan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi seperti mencari jurnal, teori, buku dapat dengan mudah di dapat dari teman-teman yang selalu membantu meminjami serta memberikan solusi dalam mencari informasi yang dibutuhkan. Mahasiswa C juga mendapat arahan, masukan dari senior yang membantu mengoreksi skripsinya. Hal ini membuat mahasiswa C menjadi lebih ringan dalam menghadapi skripsi. Berbeda dengan mahasiswa D yang merasa tidak memperoleh dukungan tetapi dapat menjalani skripsi dengan santai dan tidak menganggap skripsi sebagai suatu hal yang membebani, dikarenakan mahasiswa D mencoba untuk mendisiplinkan diri dengan mengatur waktu, dan lebih memotivasi diri dalam menghadapi skripsi.

Menurut Braham (dalam Harianto, Wiguna dan Rakhmad, 2008) respon-respon emosi seperti cemas, takut, sedih gelisah, gugup, respon fisik berupa sulit tidur, tidak nafsu makan, jantung berdebar, badan merinding dan respon

intelektual seperti sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja merupakan gejala stres. Menurut Lazarus & Folkman (1984) Stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya individu. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dimana mahasiswa melakukan penilaian terhadap tuntutan lingkungan yaitu skripsi dengan kemampuan dirinya, adanya perasaan ketidakmampuan, ketidaksiapan dalam menjalaninya, muncul keraguan diri serta pandangan-pandangan negatif terhadap *stressor*.

Ketika seseorang berada ditahap kelelahan saat menghadapi *stressor*, kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan *stressor* yang menurun hingga dimana memunculkan konsekuensi negatif dari stres seperti: penyakit fisik, gejala psikologi dapat terlihat dalam bentuk ketidakmampuan untuk berkonsentrasi (Selye, dalam Feldman, 2005). Namun tidak semua mahasiswa dalam menghadapi tuntutan skripsi menimbulkan stres yang negatif ada pula mahasiswa yang menimbulkan stres yang positif. Adapun stres positif seperti pada mahasiswa skripsi D yang menganggap skripsi merupakan suatu hal yang tidak membebani, memandang tuntutan sebagai hal yang menantang serta kewajiban yang harus dijalani. Adanya perasaan mampu dan termotivasi untuk menyelesaikannya. Hal berbeda dialami pada mahasiswa skripsi A dan B yang menimbulkan pengaruh stres negatif seperti memandang tuntutan menjadi suatu beban, adanya keraguan atas kemampuan diri, merasa takut, cemas, tertekan, khawatir mengenai

perkembangan skripsi, malas, tidak termotivasi sehingga memutuskan untuk menunda menyelesaikan skripsi.

Menurut Quick dan Quick (dalam Almasitoh, 2011) menjelaskan bahwa *Eustress* berakibat positif, tuntutan diterima sebagai tantangan adanya perasaan senang, mampu dan dapat meningkatkan motivasi untuk menghasilkan produktivitas, serta harapan untuk dapat memenuhi pekerjaan. Sedangkan *distress* berakibat negatif yang merugikan adanya perasaan bosan, frustrasi, kecewa, kelelahan fisik, gangguan tidur, mudah marah, timbul sikap keragu-raguan serta menurunnya motivasi dan apatis. Jenis stress yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah *distress*.

Ketika seseorang berada tahap kelelahan dalam menghadapi *stressor* dalam hal ini adalah skripsi, maka diperlukan adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Menurut Barbara (dalam Handayani & Suharnan, 2012) bahwa adanya finansial, dukungan sosial, waktu luang, dan strategi coping yang dapat meminimalisir efek stres tidak akan mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis. Sarafino (2002) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mereduksi stres antara lain dengan meningkatkan dukungan sosial, memperbaiki kontrol diri, mengatur manajemen waktu dengan baik agar lebih efisien, melakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan stres dan kesehatan seperti olah raga fitness. Artinya ketika mahasiswa skripsi yang berada pada ambang stres namun disisi lain mahasiswa tersebut memperoleh dukungan sosial akan membantu mahasiswa skripsi tersebut melawan efek negatif dari stres. Bentuk-bentuk dukungan sosial

(Sarafino, 2002) dapat berupa emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok.

Menurut hasil penelitian Rohmah (2006) yang berjudul “Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” mengungkapkan bahwa diskusi kelompok tidak efektif dalam menurunkan stres tetapi terjadi perbedaan penurunan stres antara *pretest* dan *posttest*. Penelitian yang dilakukan Almasitoh (2011) yang berjudul “Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat” hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan dukungan sosial dengan stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima perawat dari sesama kelompok rekan kerja, atasan dan keluarga dapat perawat lebih ringan dan tenang dalam pekerjaannya sehingga hal ini dapat mempengaruhi stresnya. Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang bekerja sendiri dalam menyusun skripsi dan mendapat dukungan dari orang terdekatnya diharapkan dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, bersemangat, nyaman serta merasa tidak terpuruk ketika mengalami kesulitan skripsi sehingga dapat menurunkan stresnya.

Sarafino (2002) menyatakan dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain berupa pemberian informasi verbal, bantuan nyata atau tindakan yang dilakukan oleh orang sekitar atau berupa kehadiran orang lain sebagai fungsi ikatan sosial yang dapat memberikan dorongan semangat, perhatian dan penghargaan bagi seseorang. Kemudian Cassel dan Cob (dalam

Almasitoh, 2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan secara lebih konsisten mampu meningkatkan kesehatan psikis dan melindungi psikis dalam kondisi stres.

Namun berbeda dengan mahasiswa skripsi yang mengalami stres tetapi tidak mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya seperti tidak adanya teman untuk dapat diajak berdiskusi dapat membuat mahasiswa merasa bingung terhadap apa yang harus dilakukan. Tidak ada orang terdekat yang dapat membantunya dalam menghadapi kesulitan skripsi, membuat mahasiswa yang menjalani skripsi tetap merasa tertekan, cemas dan terus kepikiran mengenai perkembangan skripsinya, merasa sendiri dan berat dalam menjalani skripsi. Kemudian Smet (dalam Rahma, 2011) menegaskan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menyebabkan ketegangan dan tidak adanya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan yang juga dapat mengganggu proses penyesuaian diri terhadap masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial juga merupakan suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, dimana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi (Dalton, Elias, & Wardersman, dalam Almasitoh 2011). Individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian, menghargai dan mencintai dirinya, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir

positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (dalam Nurhayati dan Kuswardani, 2008).

Dukungan sosial yang meliputi aspek psikologi dan sumber-sumber materi, memungkinkan memberikan pelayanan sebagai *buffer* untuk melawan stres dengan mencegah situasi yang awalnya dinilai sebagai keadaan situasi penuh stres atau sebagai bentuk sebuah dukungan solusi dari problem stres. Dimana dukungan sosial yang diberikan dapat meminimalisir persepsi terhadap situasi stres tersebut atau dapat memfasilitasi respon tingkahlaku yang sehat (Cohen & Wills, 1985 dalam Crockertt. Dkk, 2007). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Crockett, Iturbide, Stone, dkk, 2007* mengenai *Acculturative stress, social support, and coping: relation to psychological adjustment among mexican american college student* mengungkapkan bahwa dukungan sosial dijadikan sebagai *buffer* untuk melawan efek negatif dari stres dimana dapat meningkatkan penyesuaian secara psikologis serta dapat menciptakan prestasi akademik dan meningkatkan kesehatan psikologis.

Berdasarkan pernyataan diatas hal ini dapat diasumsikan bahwa, terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

B. Identifikasi Masalah

Di Universitas Esa Unggul telah ditemukan masih banyak mahasiswa yang tidak dapat lulus tepat waktu. Pada tingkat kelulusan ditahun 2013/2014 ganjil genap diketahui tidak memenuhi target yang ditetapkan oleh rektor Universitas Esa Unggul yang seharusnya setiap fakultas dapat meluluskan mahasiswanya per fakultas sebesar 75%. Tingkat kelulusan tepat waktu pada Fakultas Psikologi yang berada di UEU diketahui mengalami kelulusan paling rendah yaitu 28 (23,93%) mahasiswa yang dapat lulus tepat waktu dari 117 mahasiswa yang mengambil skripsi ditahun 2013/2014. Berdasarkan ketentuan rektor 75% dari 117 mahasiswa fakultas psikologi UEU seharusnya dapat meluluskan 88 mahasiswa.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kendala-kendala seperti kesulitan mencari jurnal, buku, memenejemen waktu, menyusun kata-kata, sulit memperoleh bantuan untuk berdiskusi terhadap skripsinya. Peneliti juga menemukan adanya keraguan kemampuan diri, kebingungan, tidak termotivasi, kontrol diri rendah hingga menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan skripsinya. Kondisi ini menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stres.

Namun stres dalam menyusun skripsi ada yang berpengaruh positif dan ada yang berpengaruh negatif. Mahasiswa mendapat pengaruh positif terhadap skripsi akan merasa bahwa skripsi menjadi suatu hal yang tidak membebani, memandang tuntutan sebagai hal yang menantang serta kewajiban yang harus di jalani, mengembangkan perasaan mampu dan memotivasi diri sendiri dalam menghadapi

suatu tuntutan. Hal ini merupakan stres yang berdampak positif disebut dengan *eustress*.

Selain itu tidak adanya dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang terdekatnya seperti tidak adanya teman untuk dapat diajak berdiskusi membuat mahasiswa merasa bingung terhadap apa yang harus dilakukan. Tidak ada orang-orang terdekat yang dapat membantunya dalam menghadapi situasi sulit saat skripsi membuat mahasiswa yang menjalani skripsi tetap merasa tertekan, cemas dan terus kepikiran mengenai perkembangan skripsinya sehingga mahasiswa merasa sendiri, berat harus menjalani skripsi sehingga tidak dapat mempengaruhi ketegangan efek negatif dari stresnya tersebut.

Salah satu yang dapat membantu mahasiswa mengelola efek negatif dari stres adalah adanya dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima mahasiswa akan merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Bantuan-bantuan yang diterima dari teman-teman dalam bentuk peminjaman jurnal, buku, arahan masukan serta diskusi dapat membuat mahasiswa yang menjalani skripsi merasa lebih ringan, tenang serta mampu beradaptasi menghadapi skripsi. Selain itu bentuk dukungan yang diterima seperti semangat dan perhatian dari orang-orang terdekat akan membuat mahasiswa lebih termotivasi dalam menyelesaikan skripsinya karena merasa banyaknya orang yang peduli dan mendukungnya.

Menurut hasil penelitian Rohmah (2006) yang berjudul “Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” mengungkapkan bahwa diskusi kelompok tidak efektif dalam

menurunkan stress tetapi terjadi perbedaan penurunan stres antara *pretest* dan *posttest*. Penelitian yang dilakukan Almasitoh (2011) yang berjudul “Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat” hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan dukungan sosial dengan stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima perawat dari sesama kelompok rekan kerja, atasan dan keluarga dapat mempengaruhi stress kerja atau dapat menurunkan stres. Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti beramsumsi bahwa mahasiswa yang bekerja sendiri dalam menyusun skripsi ketika mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya diharapkan dapat membantu menurunkan stresnya dalam menghadapi skripsi.

Berdasarkan permasalahan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain :

Mengetahui bagaimanakah hubungan antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terhadap disiplin ilmu pengetahuan bidang psikologi khususnya dalam psikologi pendidikan dan sosial

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mencari dukungan.
- b. Bagi mahasiswa yang sama-sama sedang menyusun skripsi dapat saling membantu satu sama lain.
- c. Bagi pihak fakultas dapat memberikan penempatan solusi yang dibutuhkan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Kerangka Berfikir

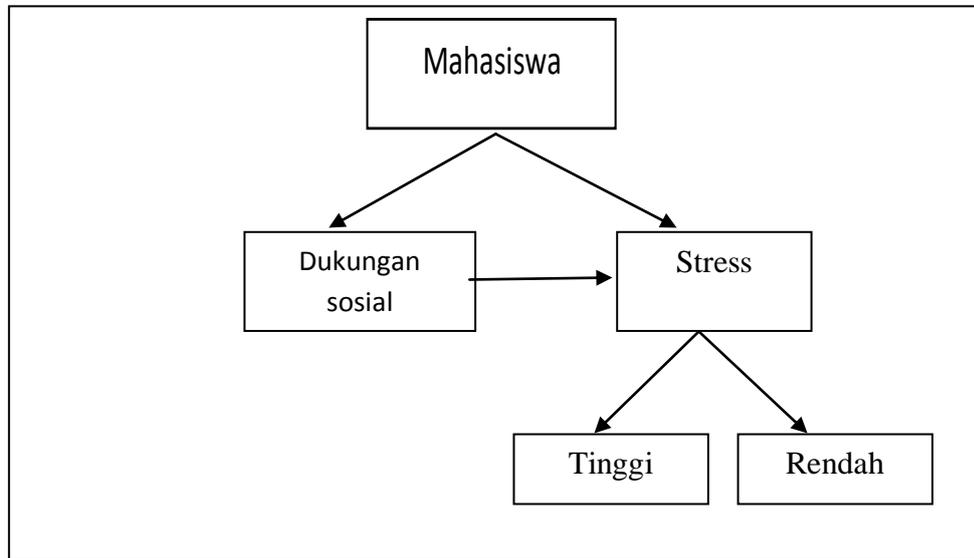
Untuk mendapat gelar kesarjanaannya S1, mahasiswa dituntut melakukan suatu penelitian secara mandiri yaitu skripsi. Namun kenyataannya skripsi dianggap menjadi suatu hal yang sulit dan membebani sehingga menyebabkan stres. Menurut Lazarus & Folkman (1984) Stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya individu.

Adapun hal-hal yang membuat mahasiswa stres dalam menjalani skripsi, seperti takut, cemas, jantung berdebar ketika menghadapi dosen pembimbing serta melihat teman-teman yang mengalami kemajuan dalam penulisan skripsinya, adanya keraguan kemampuan dalam diri hingga merasa takut salah terhadap apa yang telah ditulis ke dalam skripsinya, merasa kesusahan tertekan terhadap latar belakang yang tidak mengalami kemajuan, merasa bingung karena tidak ada seseorang yang bisa diajak untuk berdiskusi, kesulitan mencari jurnal, kesulitan menyusun kata-kata, kesulitan membagi waktu antara kerja dan kuliah. Kondisi ini membuat mahasiswa terus kepikiran, tertekan hingga merasa berat dalam menjalani skripsi dan tak jarang ditemukan mahasiswa memilih untuk menunda dalam menyelesaikan skripsinya. Respon stres yang muncul pada mahasiswa skripsi yang telah dijabarkan diatas termaksud dalam salah satu jenis stres yang bersifat negatif yaitu *distress* dan ditemukan pula mahasiswa skripsi yang mengalami stres yang bersifat positif yaitu *eustress* dimana stres dipandang bukan menjadi suatu yang membebani melainkan memandang tuntutan sebagai hal yang menantang serta kewajiban yang harus dijalani, mengembangkan perasaan mampu serta memotivasi diri sendiri dalam menghadapi tuntutan yaitu skripsi.

Ketika mahasiswa mengalami stres, salah satu hal yang dapat mereduksi stres adalah dengan adanya dukungan sosial. Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Mahasiswa skripsi saat mengalami stres dan mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya seperti orangtua, pacar, serta teman-teman yang memberikan semangat, perhatian

dalam menanyakan perkembangan skripsi. Dukungan yang diberikan dapat membuat mahasiswa merasa lebih nyaman, senang, lebih termotivasi karena merasa banyak orang yang peduli terhadapnya. Ketika mahasiswa skripsi mengalami kesulitan dalam mencari sumber yang dibutuhkan penyusunan skripsinya dan mendapatkan bantuan dari temannya seperti halnya peminjaman jurnal, buku, mendapat arahan, masukan untuk penulisan isi skripsinya, serta diskusi yang diterima. Hal ini akan membuat mahasiswa merasa lebih tenang, ringan dalam menjalani skripsi dan merasa tidak takut karena kesulitan yang dirasa dapat dengan mudah teratasi.

Namun tidak adanya dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang terdekatnya seperti tidak adanya teman untuk dapat diajak berdiskusi membuat mahasiswa merasa bingung terhadap apa yang harus dilakukan. Tidak adanya orang-orang terdekat yang dapat membantunya dalam menghadapi kesulitan mencari jurnal, kesulitan dalam menyusun kata-kata membuat mahasiswa yang menjalani skripsi tetap merasa tertekan, cemas dan terus teringat terhadap perkembangan skripsinya sehingga mahasiswa merasa sendiri, berat harus menjalani skripsi sehingga tidak mempengaruhi efek negatif dari stresnya. Berikut kerangka berpikir mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres dapat di gambarkan secara skematis dalam gambar 1.1 dibawah ini :



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.