

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi tipe dukungan sosial dari teman sebaya terhadap derajat stress mahasiswa yang sedang mengontrak Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Penelitian ini menggunakan teori stress dari Lazarus (1984), dan dukungan sosial dari Uchino (2011).

Terdapat 57 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Setiap partisipan mengisi kuesioner untuk mengukur derajat stress sebanyak 23 aitem dan kuesioner dukungan sosial sebanyak 46 aitem yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan landasan teori yang digunakan. Untuk mengetahui pengaruh tipe dukungan sosial teman sebaya terhadap derajat stress mahasiswa digunakan uji regresi berganda menggunakan program SPSS 23.

Berdasarkan pengolahan data secara statistik, keempat tipe dukungan sosial memiliki nilai signifikansi ($>0,05$). Persentase kontribusi untuk setiap tipe yaitu, informational support sebesar 42,9%, companionship support sebesar 17,3%, tangible support sebesar 12,1%, dan emotional support sebesar 8,4%..

Kesimpulan yang diperoleh adalah informational support dari teman sebaya, memberikan kontribusi paling besar terhadap derajat stress mahasiswa. Emotional support memberikan kontribusi yang paling sedikit terhadap derajat stress mahasiswa. Peneliti mengajukan saran agar mahasiswa saling memberikan masukan selama penyusunan P2S. Selain itu, untuk lebih lanjut perlu dilakukan penelitian yang melibatkan faktor lain yang dapat memengaruhi derajat stress, seperti kesehatan fisik, keyakinan diri, atau optimisme.

Kata kunci: derajat stress, dukungan sosial, mahasiswa.

Abstract

The aim of this study is to discovering the contribution of social support given by peers on college students' stress levels who are taking the class "Penulisan Proposal" translated as Proposal Writing in a Psychology Faculty, at a University "X" in Bandung. It applies a theoretical framework on stress proposed by Lazarus (1984) and social support theory by Uchino (2011).

57 college students participated in this study. Each of them filled out a questionnaire consisting of 23 items to measure the stress levels and another supporting questionnaire comprising 46 items arranged by the researcher according to the applied theories. Multiple Regression Analysis with SPSS 23 Program was used to observe the influence of social support given by peers on college students' stress levels.

Statistically, the data show that four social support types have significant value (>0.05) toward the stress levels. Informational support has 42,9%, companionship support has 17,3%, tangible support has 12,1%, and emotional support has 8,4% contributed college students' stress levels.

As a conclusion, informational support contributing the most to the college students' stress level. Emotional support contributes the least to the college students' stress level. Therefore, this study recommends that the college students should give advice to each other while working on their proposal. Moreover, another study involving the other factors that can possibly influence the stress levels such as physical health, confidence, or optimism needs to be further analyzed.

Keywords: stress levels, social support, college students.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Maksud Penelitian	8
1.3.2. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Kegunaan Penelitian	8
1.4.1. Kegunaan Teoretis	8
1.4.2. Kegunaan Praktis.....	8
1.5. Kerangka Pemikiran	9
1.6. Asumsi Penelitian.....	17
1.7. Hipotesis Penelitian	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1. <i>Stress</i>	18

2.1.1. Definisi <i>Stress</i> Menurut Lazarus	18
2.1.2. Sumber <i>Stress</i> (<i>Stressor</i>)	18
2.1.3. <i>Cognitive Appraisal of Stress</i>	19
2.1.3.1. <i>Primary Appraisal</i>	20
2.1.3.2. <i>Secondary Appraisal</i>	20
2.1.3.3. <i>Reappraisal</i>	21
2.1.4. Reaksi terhadap <i>Stress</i>	21
2.1.5. Derajat <i>Stress</i>	23
2.1.6. Faktor yang Memengaruhi <i>Stress</i>	24
2.2. Dukungan Sosial	25
2.2.1. Definisi Dukungan Sosial	25
2.2.2. Tipe Dukungan Sosial.....	25
2.2.3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Stress</i>	26
2.3. Dewasa Awal	27
2.3.1. Definisi Dewasa Awal	27
2.3.2. Karakteristik Utama Dewasa Awal.....	27
2.3.3. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal.....	29
2.3.4. Perkembangan Sosioemosional Dewasa Awal.....	29
2.3.5. Hubungan Individu Dewasa Awal Dengan Teman Sebaya	29
BAB III Metode Penelitian	31
3.1. Rancangan dan Prosedur Penelitian	31
3.2. Bagan Prosedur Penelitian	31
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32

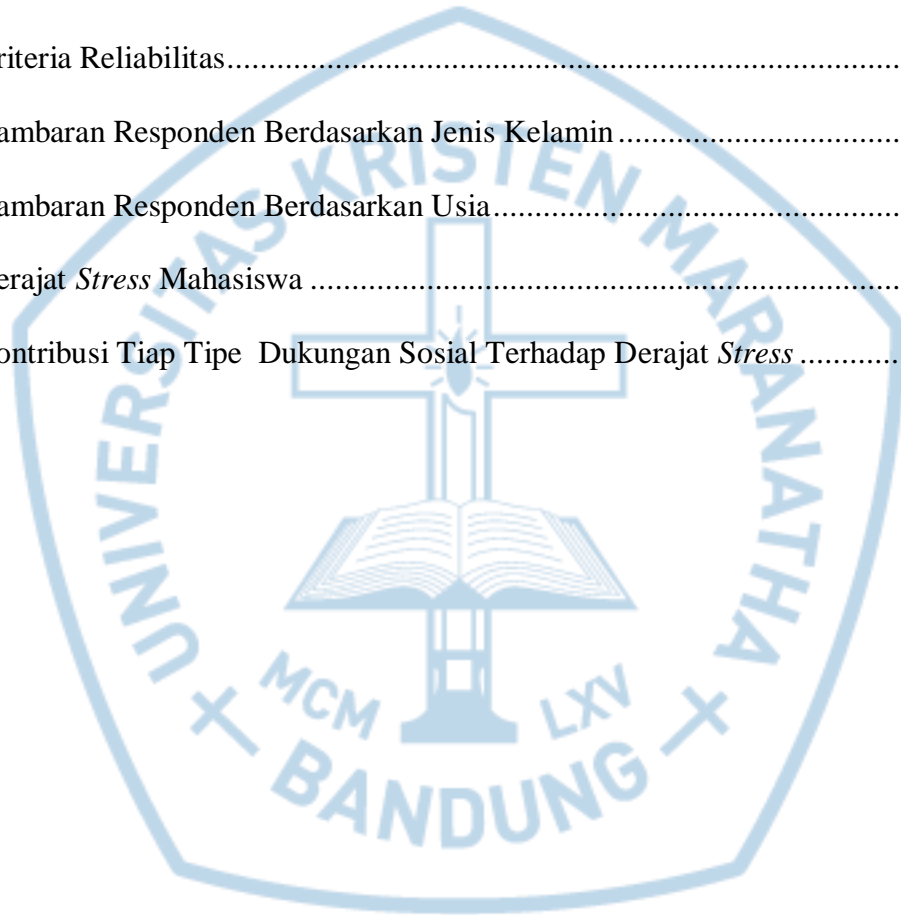
3.3.1. Variabel Penelitian.....	32
3.3.2. Definisi Konseptual	32
3.3.3. Definisi Operasional	32
3.3.3.1. Dukungan Sosial	32
3.3.3.2. <i>Stress</i>	33
3.4. Alat Ukur	34
3.4.1. Alat Ukur Dukungan Sosial	34
3.4.1.1. Sistem Pemberian Skor	36
3.4.2. Alat Ukur <i>Stress</i>	36
3.4.2.1. Sistem Pemberian Skor	38
3.4.3. Data Pribadi.....	38
3.4.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	38
3.4.4.1. Validitas Alat Ukur	38
3.4.4.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	39
3.5. Populasi Sasaran dan Karakteristik Populasi.....	40
3.5.1. Populasi Sasaran	40
3.5.2. Karakteristik Populasi.....	40
3.6. Teknik Analisis Data	40
3.7. Hipotesis Statistik.....	41
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	43
4.1. Gambaran Responden.....	43
4.2. Hasil Penelitian	45
4.3. Pembahasan Hasil.....	46

4.4. Diskusi	48
BAB V Simpulan dan Saran	49
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49
5.2.1. Saran Teoretis	49
5.2.2. Saran Praktis	50
Daftar Pustaka	51
Daftar Rujukan	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Alat Ukur Dukungan Sosial	35
Tabel 3.2. Bobot Jawaban Dukungan Sosial	36
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Stress</i>	37
Tabel 3.4. Bobot Jawaban <i>Stress</i>	38
Tabel 3.5. Kriteria Validitas	39
Tabel 3.6. Kriteria Reliabilitas.....	39
Tabel 4.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.3. Derajat <i>Stress</i> Mahasiswa	44
Tabel 4.4. Kontribusi Tiap Tipe Dukungan Sosial Terhadap Derajat <i>Stress</i>	45



DAFTAR GAMBAR

Bagan 1.1. Kerangka Pikir.....	16
Bagan 3.1. Prosedur Penelitian.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Kisi-Kisi Alat Ukur Dukungan Sosial.....	L-1
Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Stress</i>	L-9
Kuesioner.....	L-13
Validitas Alat Ukur <i>Stress</i>	L-20
Validitas Alat Ukur Dukungan Sosial.....	L-21
Reliabilitas Alat Ukur <i>Stress</i>	L-22
Reliabilitas Alat Ukur Dukungan Sosial	L-22
Hasil Perhitungan Derajat <i>Stress</i> Mahasiswa	L-22
Hasil Uji Normalitas	L-23
Hasil Uji Multikolinearitas	L-24
Hasil Uji Heteroskedastisitas	L-24
Hasil Uji Regresi.....	L-26