

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang terjadi dalam kehidupan manusia. Pendidikan juga merupakan hal yang penting dan tidak pernah terlepas dari kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia dapat menambah pemahamannya, membentuk pola pikir yang lebih ilmiah, mengasah kemampuan, dan juga dapat meningkatkan martabatnya sebagai makhluk hidup. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan terbagi menjadi tiga jalur, yaitu pendidikan formal, pendidikan non-formal, dan pendidikan informal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang terstruktur dan berjenjang. Pendidikan non-formal adalah pendidikan yang dilakukan di luar pendidikan formal, namun masih tetap terstruktur, misalnya bimbingan belajar atau kursus. Pendidikan informal adalah pendidikan yang diberikan dalam lingkungan keluarga atau lingkungan lain di sekitar kehidupan manusia. Pendidikan formal dimulai dari jenjang yang paling rendah yaitu Taman Kanak-Kanak hingga jenjang yang paling tinggi, yaitu Perguruan Tinggi.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 1961 tentang perguruan tinggi, perguruan tinggi adalah lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di atas tingkat menengah, serta memberikan pendidikan dan pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dengan cara ilmiah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, individu yang sedang belajar baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta, disebut mahasiswa.

Salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi adalah dengan mengerjakan tugas akhir. Salah satu tugas yang harus

dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk menyelesaikan studinya adalah dengan menyusun Penulisan Proposal Penelitian (P3), Penulisan Proposal Skripsi (P2S), dan Skripsi.

Pada Penulisan Proposal Penelitian (P3), mahasiswa diberikan tugas untuk membuat proposal penelitian dari BAB I sampai BAB III sesuai *setting* atau topik yang diminati secara individual dan mulai melakukan kegiatan bimbingan individual. Mahasiswa yang berhasil lulus di mata kuliah P3 dapat melanjutkan ke Penulisan Proposal Skripsi (P2S) pada semester berikutnya. Pada P2S, mahasiswa ditugaskan untuk membuat proposal penelitian dari BAB I sampai BAB III, dan topik penelitian ini merupakan topik yang akan dilanjutkan untuk skripsi. Mahasiswa dapat dibantu oleh dosen pembimbing yang sama dengan saat P3, atau dengan dosen pembimbing yang baru dalam proses penyusunan proposal skripsi. Mahasiswa juga dapat menggunakan topik penelitian yang sama dengan topik yang akan diteliti saat P3 atau memilih topik yang baru.

Selama menyusun P2S, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan. Tuntutan yang dihadapkan oleh mahasiswa selama menyusun P2S dapat berupa waktu pengerjaan yang singkat, adanya perbedaan cara pengerjaan proposal skripsi yang dikerjakan secara mandiri, dan adanya tuntutan untuk mempertanggungjawabkan proposal skripsi yang telah disusun dalam kegiatan seminar. Mahasiswa akan mempresentasikan proposal skripsi yang telah disusunnya dalam kegiatan seminar, kemudian proposal skripsi tersebut akan didiskusikan bersama dengan dosen pembahas sehingga mahasiswa harus benar-benar paham dengan topik penelitiannya, menguasai teori, dan memahami teknik metodologi penelitian yang akan dilakukannya. Apabila topik yang diajukan dalam proposal yang disusun dinyatakan sudah lulus seminar, maka mahasiswa dapat melanjutkan topik tersebut untuk skripsi, namun terdapat juga kemungkinan bagi mahasiswa untuk mengganti topik penelitiannya.

Oleh karena itu, dapat terlihat bahwa mahasiswa harus melewati setiap rangkaian tugas yang diberikan, mulai dari P3, P2S, hingga akhirnya dapat menyusun skripsi. Apabila mahasiswa tidak lulus pada salah satu rangkaian tugas tersebut, maka dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan studinya, dan akan ada biaya lebih yang harus dikeluarkan mahasiswa untuk memperpanjang waktu pendidikannya. Selama proses penyusunan tugas tersebut, terdapat beberapa hal yang dapat memunculkan *stress* pada diri mahasiswa.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *stress* sebagai hubungan individu dengan lingkungan, dimana individu menilai adanya tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimiliki atau membahayakan kesejahteraannya. Lazarus dan Folkman (1993) mengemukakan bahwa respons seseorang terhadap *stress* tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialami; apakah peristiwa tersebut dipersepsi sebagai ancaman atau tantangan, oleh karena itu persepsi atau interpretasi individu terhadap *stressor* sangat memengaruhi derajat *stress* seseorang.

Berdasarkan survey kepada 35 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang sedang mengontrak P2S di semester ganjil tahun ajaran 2018-2019, sebanyak 70% mahasiswa merasa *stress* ketika mengerjakan proposal skripsi karena waktu yang diberikan fakultas untuk menyelesaikan proposal skripsi singkat, sementara topik penelitian kerap berubah-ubah. Sebanyak 21% mahasiswa merasa *stress* karena dosen pembimbing yang sibuk sehingga tidak ada kemajuan dalam penyusunan proposal skripsi, mahasiswa juga tidak mengetahui apa saja kekurangan yang terdapat proposal skripsinya, dan merasa takut akan mendapatkan hasil yang buruk ketika seminar. Sebanyak 9% mahasiswa merasa *stress* ketika melakukan bimbingan karena adanya tuntutan yang tinggi dari dosen pembimbing sementara mahasiswa belum menguasai teori, terbatasnya referensi yang dimiliki mahasiswa, dan terbatasnya akses untuk memperoleh referensi lainnya.

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa reaksi individu ketika berhadapan dengan *stress* dapat berbeda. Reaksi-reaksi tersebut dibedakan menjadi reaksi fisiologis, psikologis, dan tingkah laku. Reaksi fisiologis meliputi perubahan-perubahan fisiologis yang dialami ketika *stress*. Reaksi psikologis meliputi munculnya emosi negatif atau perubahan kognitif yang dialami ketika *stress*. Reaksi tingkah laku merupakan munculnya perilaku baru sebagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi *stress* yang dialaminya.

Sebanyak 44% mahasiswa mengalami simptom reaksi psikologis seperti kehilangan kemampuan untuk berpikir, sulit konsentrasi, menjadi pelupa, mudah cemas, sedih, dan sensitif ketika menyelesaikan proposal skripsi. Sebanyak 29% mahasiswa mengalami simptom reaksi tingkah laku seperti cenderung malas untuk mengerjakan tugas akhir, berubahnya pola makan dan tidur, mudah menyerah, menghindari dosen pembimbing dan teman yang memiliki *progress* yang lebih baik ketika menyelesaikan proposal skripsi. Sebanyak 27% mahasiswa mengalami simptom reaksi fisiologis seperti mual, pusing, mulas, mudah sakit dan kelelahan ketika menyelesaikan penyusunan proposal penelitian. Secara keseluruhan, efek dari berbagai simptom yang dirasakan oleh mahasiswa membuat mahasiswa menjadi tidak bersemangat untuk mengerjakan P2S. Apabila mahasiswa terus menerus merasa tidak semangat, maka penyusunan P2S menjadi terhambat, dan jika hal tersebut terus berlangsung maka waktu mahasiswa untuk menyelesaikan studinya juga akan terhambat, dan akan ada biaya lebih yang harus dikeluarkan oleh mahasiswa untuk memperpanjang masa studinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, perlu diketahui derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S. Mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang rendah akan menghayati bahwa tuntutan selama mengerjakan P2S sebagai sesuatu yang tidak penting dan tidak membahayakan kesejahteraannya. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung tidak akan menyelesaikan P2S dengan optimal karena tidak merasa terpacu dan merasa bahwa tuntutan

tersebut bukanlah sesuatu yang penting. Mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang moderat akan menghayati bahwa tuntutan selama mengerjakan P2S sebagai suatu tantangan yang harus dihadapinya. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung terdorong untuk menyelesaikan P2S dengan optimal. Mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang tinggi akan menghayati bahwa tuntutan selama mengerjakan P2S sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan kesejahteraannya. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung tidak akan menyelesaikan P2S dengan optimal karena mahasiswa merasa kemampuannya tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempertahankan kesejahteraan individu dalam situasi yang *stressfull*, yaitu *sense of coherence* (Antonovsky, dalam Krohne 2002), *hardiness* (Kobasa, dalam Krohne 2002), *self-efficacy* (Bandura, dalam Krohne 2002), *optimism* (Scheier and Carver, dalam Krohne 2002), dan dukungan sosial (Schwarzer dan Leppin, dalam Krohne 2002).

Dukungan sosial dapat menjadi faktor yang menarik untuk diteliti diantara faktor-faktor lainnya karena dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh dukungan yang diberikan orang lain terhadap derajat *stress* seseorang. Dukungan sosial juga dapat menunjukkan sifat manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain di dalam kehidupannya. Cassel, 1998; Cohen, 1998; Elliott & Gramling (dalam Villiers, 2003) menyimpulkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga *stress* yang penting (*stress buffer*). Dukungan sosial dapat memengaruhi persepsi individu terhadap situasi yang *stressful* melalui adanya kesediaan dari orang lain yang dapat atau akan memberikan sumber daya yang dibutuhkannya sehingga individu dapat mengurangi atau mencegah respon penilaian *stress*.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, dalam Sarafino 2011).

Bagi mahasiswa, dukungan sosial merupakan hal yang signifikan, yang dapat berpengaruh pada derajat *stress*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ali dkk (dalam *Journal of Paramedical Sciences*, 2013) kepada mahasiswa di Iran, dukungan sosial memiliki peran penting untuk melindungi mahasiswa dari dampak negatif yang diakibatkan oleh *stress*. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jie Lie dkk (dalam *Science Direct*, 2018) kepada mahasiswa di China, menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dan mengurangi *emotional exhaustion* mahasiswa. Dukungan sosial juga dianggap sebagai sumber daya pelindung yang memungkinkan individu untuk mengatasi *stress*, kesulitan, dan depresi (Chou, 2000; Zimet et al., 1988, dalam Jie Li dkk). Individu mungkin menderita efek dari *stress* yang lebih buruk jika kurang menerima dukungan sosial (Rueger et al., dalam Jie Li, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial, diharapkan tidak mengalami berbagai reaksi negatif dari *stress*, tidak merasa sendirian, termotivasi, dan memiliki derajat *stress* yang moderat, sementara mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang rendah cenderung akan memiliki derajat *stress* yang tinggi.

Berdasarkan survey kepada 35 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” yang sedang mengontrak P2S, sebanyak 76% mahasiswa merasa lebih semangat untuk mengerjakan proposal skripsinya ketika mendapatkan dukungan sosial, dan sebanyak 24% mahasiswa merasa kecemasannya berkurang ketika mendapatkan dukungan sosial. Sebanyak 58% mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, sebanyak 38% mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, serta 11% mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari kekasihnya.

Dukungan sosial terdiri dari empat tipe, yaitu *emotional support*, *tangible support*, *informational support*, dan *companionship support*. *Emotional support* adalah empati, perhatian, *positive regard*, dan *encouragement* yang diberikan kepada orang lain. *Tangible*

support adalah dukungan berwujud atau instrumental yang melibatkan bantuan langsung dari orang lain. *Informational support* adalah dukungan berupa pemberian saran, petunjuk arah, saran, atau umpan balik (*feedback*) yang diberikan kepada orang lain. *Companionship support* adalah ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang yang bersangkutan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, atau organisasi komunitas yang diikuti oleh individu. Uchino (dalam Sarafino, 2011) mengemukakan bahwa individu yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari *social networks*, seperti keluarga atau organisasi komunitas, yang dapat membantunya pada saat dibutuhkan. Salah satu sumber dukungan sosial yang signifikan bagi mahasiswa yang sedang dalam tahap perkembangan dewasa awal adalah teman sebaya.

Lansu dan Cillessen (2012) beranggapan bahwa hubungan individu dengan teman sebaya di masa dewasa awal juga memiliki peranan yang penting, sama halnya dengan saat remaja, atau di tahap perkembangan manapun karena hubungan individu dengan teman sebaya tetap dapat memengaruhi *self esteem* (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, dalam Lansu,), kesehatan (Kawachi & Berkman, dalam Lansu), dan dapat mengarah ke "rasa sakit sosial (*social pain*)" yang memiliki mekanisme fisiologis yang sama dengan rasa sakit fisik, ketika seseorang secara sosial dikucilkan oleh teman sebayanya (MacDonald & Leary, dalam Lansu). Selain itu, teman sebaya juga merupakan individu yang paling dapat menghayati bagaimana kesulitan yang dialami selama menyusun proposal skripsi, dan juga sebagai individu yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti ingin melihat seberapa besar kontribusi tipe dukungan sosial terhadap derajat *stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun P2S di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat kontribusi tipe dukungan sosial teman sebaya terhadap derajat *stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun P2S di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya dan gambaran mengenai derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tipe dukungan sosial teman sebaya terhadap derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai kontribusi tipe dukungan sosial teman sebaya terhadap derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai dukungan sosial dan derajat *stress*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai dukungan sosial dari teman sebaya dengan derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S. Informasi ini diharapkan dapat membuat mahasiswa saling memberikan dukungan satu sama lain ketika proses penyusunan P2S.

1.5. Kerangka Pemikiran

Salah satu syarat untuk mahasiswa yang hendak menyelesaikan studinya adalah dengan menyusun tugas akhir. Salah satu tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk menyelesaikan studinya adalah dengan menyusun Penulisan Proposal Skripsi (P2S). Mahasiswa akan ditugaskan untuk menyusun proposal skripsi dari BAB I sampai BAB III secara individual. Mahasiswa juga akan diminta untuk mempresentasikan proposal skripsinya dalam kegiatan seminar dan berdasarkan hasil seminar tersebut akan apakah topik penelitian tersebut dapat dilanjutkan ke skripsi atau tidak.

Ketika menyusun P2S, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan. Tuntutan tersebut adalah waktu pengerjaan yang singkat, pengerjaan proposal skripsi yang dikerjakan secara mandiri, serta adanya kegiatan seminar untuk mempertanggungjawabkan proposal skripsi yang telah disusun. Apabila tuntutan tersebut dihayati oleh mahasiswa sebagai tekanan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya atau dianggap sebagai bahaya yang akan mengancam kesejahteraannya, maka akan memunculkan *stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *stress* sebagai hubungan individu dengan lingkungan, dimana individu menilai adanya tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimiliki atau membahayakan kesejahteraannya. Respons individu terhadap *stress* akan tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialami; apakah peristiwa tersebut dipersepsi sebagai ancaman atau tantangan, oleh karena itu persepsi atau interpretasi terhadap *stress* sangat memengaruhi derajat *stress* seseorang.

Derajat *stress* yang dimiliki oleh individu bergantung pada hasil penilaian kognitif yang dilakukan (Lazarus & Folkman, 1984). Penilaian tersebut adalah *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Proses ini terjadi untuk menentukan kategori apa situasi yang dialami individu. Mahasiswa dapat menentukan apakah situasi-situasi

tersebut termasuk ke dalam *irrelevant*, *benign positive*, atau *stressful appraisal*. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa pada derajat *stress* moderat, *stress* dapat memicu seseorang untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dan bisa membuat individu berfungsi secara optimal, namun pada derajat *stress* yang tinggi atau berlebihan, *stress* dapat menghambat seseorang mencapai tujuannya.

Mahasiswa yang menghayati tuntutan yang diberikan fakultas seperti waktu pengerjaan yang singkat, pengerjaan proposal skripsi yang dikerjakan secara mandiri, serta adanya kegiatan seminar untuk mempertanggungjawabkan proposal skripsi yang telah disusun sebagai hal yang tidak berpengaruh pada kesejahteraannya, dan menilai bahwa situasi tersebut bukan sebagai tekanan dan dapat diabaikan, maka situasi tersebut termasuk ke dalam kategori *irrelevant* dan akan memiliki derajat *stress* yang rendah. Mahasiswa yang menghayati bahwa tuntutan tersebut sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraannya, maka akan mengategorikan situasi tersebut ke dalam kategori *benign positive* dan akan memiliki derajat *stress* yang moderat. Mahasiswa yang menghayati tuntutan tersebut dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti takut, cemas, kemarahan, serta perasaan terancam maka akan mengategorikan situasi tersebut ke dalam kategori *stressful* dan akan memiliki derajat *stress* yang tinggi.

Derajat *stress* yang dihayati oleh individu dapat terukur melalui reaksi-reaksi yang muncul akibat *stress*. Reaksi-reaksi tersebut terbagi ke dalam tiga reaksi, reaksi fisiologis, reaksi psikologis, dan reaksi tingkah laku. Reaksi fisiologis merupakan perubahan-perubahan fisiologis yang dialami ketika *stress* seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, sistem pernapasan, dan juga otot yang menegang. Reaksi fisiologis ini merupakan hasil dari bekerjanya beberapa sistem tubuh untuk menghadapi *stress*. Reaksi fisiologis yang dirasakan oleh mahasiswa dapat muncul dalam bentuk mual, pusing, mulas, mudah sakit dan kelelahan.

Reaksi psikologis meliputi hasil proses *appraisal* seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif yang merupakan hasil dari reaksi psikologis juga termasuk pada respon *stress* tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu. Respon kognitif yang dirasakan oleh mahasiswa dapat muncul dalam bentuk sulit konsentrasi, kehilangan kemampuan untuk berpikir, memikirkan satu hal secara berlebihan, dan menjadi pelupa.

Respon emosional berkaitan dengan interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya, dimana hal tersebut akan menentukan bagaimana respon emosi seseorang terhadap *stress*. Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa adanya dominansi emosi negatif merupakan indikasi bahwa individu menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan *stress*. Respon emosional yang dirasakan oleh mahasiswa adalah perasaan mudah cemas, sedih, mudah marah dan sensitif.

Reaksi tingkah laku berkaitan dengan munculnya perilaku baru sebagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi *stress* yang dialami oleh individu. Perilaku ini dapat berupa merokok, mengurangi atau makan berlebihan, mengkonsumsi alkohol, dan lain sebagainya. Reaksi tingkah laku yang dirasakan oleh mahasiswa adalah malas untuk mengerjakan tugas akhir, berubahnya pola makan dan tidur menjadi tidak teratur, mudah menyerah, menghindari dosen pembimbing dan teman yang memiliki *progress* yang lebih baik, serta cenderung menjauhi teman yang membicarakan P2S.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *stress* individu. Faktor tersebut terbagi menjadi faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu terdiri dari kesehatan fisik serta keyakinan diri dari individu tersebut. Faktor lingkungan terdiri dari dukungan sosial dan dukungan materi yang diperoleh

oleh individu. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Schwarzer dan Leppin (dalam Krohne, 2002), yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh oleh individu dapat membantu mempertahankan kesejahteraan individu dalam situasi yang *stressful*.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, dalam Sarafino 2011). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat memertahankan kesejahteraan individu dalam situasi yang *stressful*. Cohen dan Willis (dalam Villiers, 2003) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial yang positif berperan sebagai penyangga *stress* yang penting (*stress buffer*). Dukungan sosial dapat mengintervensi antara peristiwa *stress* dan reaksi *stress* dengan mengurangi atau mencegah respon penilaian *stress*. Dukungan sosial memiliki peranan dalam proses *primary appraisal*, dimana persepsi individu bahwa orang lain dapat dan akan memberikan sumber daya yang diperlukan, dapat mendefinisikan kembali potensi bahaya yang ditimbulkan oleh situasi dan/atau meningkatkan kemampuan yang dirasakan seseorang untuk mengatasi tuntutan yang muncul, dan karenanya dapat mencegah situasi tertentu diberikan penilaian sebagai situasi yang sangat menegangkan.

Dukungan sosial dapat bersumber darimana saja, salah satunya adalah dari teman sebaya. Teman sebaya dianggap sebagai individu yang signifikan pada mahasiswa karena teman sebaya dapat memengaruhi *self esteem* (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, dalam Lansu.), kesehatan (Kawachi & Berkman, dalam Lansu), dan dapat mengarah ke "rasa sakit sosial (*social pain*)" yang memiliki mekanisme fisiologis yang sama dengan rasa sakit fisik, ketika individu secara sosial dikucilkan oleh teman sebayanya (MacDonald & Leary, dalam Lansu). Selain itu, teman sebaya juga merupakan individu yang paling dapat menghayati bagaimana kesulitan yang dialami selama menyusun proposal skripsi, dan juga sebagai individu yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa. Dukungan sosial juga dapat

mempertahakan kesejahteraan mahasiswa dalam situasi yang *stressful* ketika mengerjakan proposal skripsi.

Terdapat empat tipe dukungan sosial, yaitu *emotional or esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, serta *companionship support*. *Emotional or esteem support* berkaitan dengan empati, perhatian, *positive regard*, dan *encouragement* yang diberikan kepada orang lain. *Emotional support* dari teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun P2S dapat berupa dukungan, semangat yang diberikan oleh teman, perhatian, dan sikap empati. *Emotional support* ini dapat memberikan kenyamanan dan *reassurance* pada diri mahasiswa melalui adanya rasa memiliki dan dicintai.

Mahasiswa yang sering memperoleh *emotional support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang moderat karena mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, diterima, serta merasa bahwa ia termasuk ke dalam suatu kelompok pertemanan yang hangat dengan orang lain, sementara mahasiswa yang jarang memperoleh *emotional support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang tinggi karena mahasiswa merasa sendiri, kesepian, diabaikan, dikucilkan, dan merasa tidak termasuk ke dalam suatu kelompok pertemanan.

Tangible or instrumental support berkaitan dengan bantuan yang diberikan secara langsung. *Tangible support* dari teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun P2S dapat berupa buku atau referensi lain yang dipinjamkan oleh teman sebaya kepada mahasiswa, kesediaan teman sebaya untuk menyebarkan kuesioner kepada subjek yang akan diteliti, *laptop* yang dipinjamkan untuk menyusun proposal, atau uang yang dipinjamkan untuk membeli kebutuhan penyusunan proposal.

Mahasiswa yang sering memperoleh *tangible support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang moderat karena mahasiswa merasa tidak sendirian dan merasa akan selalu ada orang lain yang bersedia membantunya dengan memberikan apa yang

dimiliki oleh orang tersebut ketika mengalami hambatan atau kesulitan selama menyusun P2S. Mahasiswa yang jarang memperoleh *tangible support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang tinggi karena mahasiswa merasa harus berjuang sendirian sebab tidak ada orang lain yang bisa memberikan bantuan material ketika sedang mengalami kesulitan selama menyusun P2S.

Informational support berkaitan dengan pemberian saran, petunjuk, atau *feedback* tentang bagaimana perilaku individu. *Informational support* dari teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun P2S dapat berupa informasi seputar topik penelitian, informasi tentang referensi dari topik penelitian, saran yang diberikan berkaitan dengan topik penelitian, serta *feedback* dari teman sebaya mengenai hal apa yang masih kurang maksimal dalam usaha mahasiswa menyusun proposal skripsi.

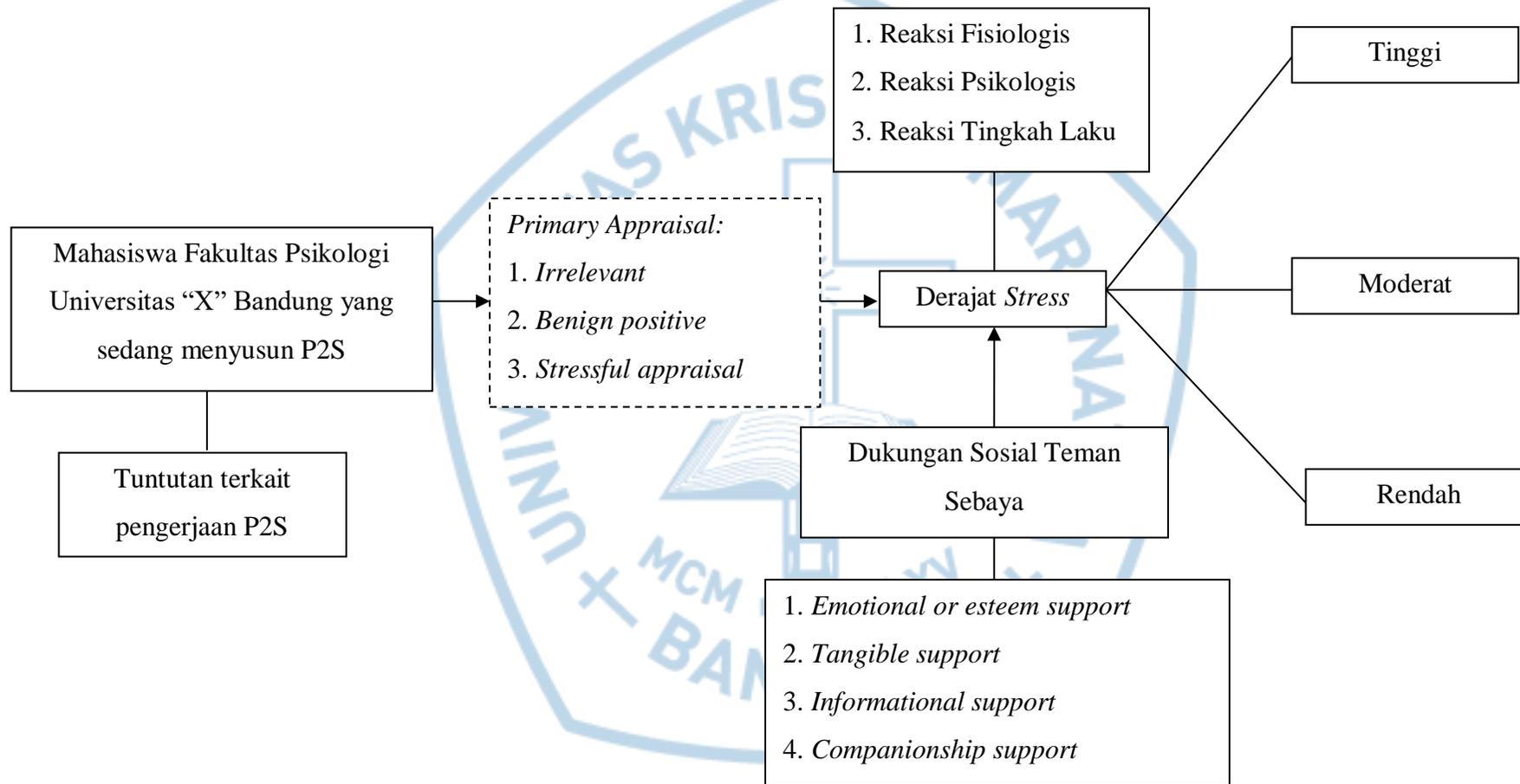
Mahasiswa yang sering memperoleh *informational support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang moderat karena mahasiswa akan merasa bahwa selalu ada orang lain yang bisa diajak berdiskusi, memberikannya informasi, masukan, atau nasihat yang dibutuhkannya selama menyusun P2S yang nantinya akan berpengaruh baik pada hasil pengerjaan proposalnya. Mahasiswa yang jarang memperoleh *informational support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang tinggi karena mahasiswa kurang memperoleh informasi, masukan, atau nasihat yang dibutuhkannya selama menyusun P2S, yang nantinya akan berpengaruh pada pengerjaan proposalnya yang tidak optimal.

Companionship support merujuk pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama individu yang membutuhkan *support*. *Companionship support* dari teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun P2S dapat berupa waktu yang diluangkan oleh teman sebaya untuk menemani mahasiswa mengerjakan proposal, kesiapan teman sebaya untuk membantu mahasiswa selama menyusun proposal, kesediaan teman sebaya untuk menemani mahasiswa mencari referensi yang berkaitan dengan topik

penelitian, kesediaan teman sebaya untuk menemani mahasiswa sebelum melakukan bimbingan, serta kesediaan teman sebaya untuk menemani mahasiswa melakukan survey ke lokasi yang menjadi sasaran penelitian. *Companionship support* ini dapat memberikan perasaan “keanggotaan” pada diri mahasiswa melalui adanya dukungan yang muncul dari kehadiran atau kesediaan teman sebaya ketika dibutuhkan.

Mahasiswa yang sering memperoleh *companionship support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang moderat karena mahasiswa mengetahui bahwa akan selalu ada orang lain yang bersedia untuk menemaninya disaat menyusun P2S, atau ketika mahasiswa sedang membutuhkan kehadiran orang lain disampingnya. Mahasiswa yang jarang memperoleh *companionship support* dari teman sebaya cenderung akan memiliki derajat *stress* yang tinggi karena mahasiswa merasa kesepian akibat tidak ada orang lain yang menemani mahasiswa ketika menyusun P2S, atau menemani mahasiswa saat berada di saat-saat sulit.

Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, apapun tipenya dapat berkontribusi pada derajat *stress* yang dirasakannya. Mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang rendah cenderung tidak dapat menyelesaikan P2S secara optimal karena optimal mahasiswa tidak merasa terpacu dengan tuntutan yang diberikan, dan merasa bahwa tuntutan tersebut bukanlah sesuatu yang penting. Mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang moderat cenderung dapat menyelesaikan P2S secara optimal karena tuntutan selama mengerjakan P2S dihayati sebagai suatu tantangan yang harus dihadapinya, sementara mahasiswa yang memiliki derajat *stress* yang tinggi cenderung tidak dapat menyelesaikan P2S secara optimal karena mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan.



Bagan 1.1. Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa yang sedang menyusun P2S akan menghadapi berbagai tuntutan.
2. Tuntutan yang dihadapi mahasiswa apabila dianggap melebihi sumber daya yang dimilikinya dapat dihayati sebagai *stressor*.
3. Dukungan sosial teman sebaya dapat berkontribusi terhadap derajat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun P2S.
4. Dukungan sosial memiliki peran penting di *primary appraisal* dalam menentukan persepsi mahasiswa terhadap *stressor*.
5. Persepsi mahasiswa terhadap *stressor* dapat memengaruhi derajat *stress*.

1.7. Hipotesis Penelitian

1. *Emotional support* berkontribusi terhadap derajat *stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang sedang mengontrak P2S.
2. *Tangible support* berkontribusi terhadap derajat *stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang sedang mengontrak P2S.
3. *Informational support* berkontribusi terhadap derajat *stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang sedang mengontrak P2S.
4. *Companionship support* berkontribusi terhadap derajat *stress* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" yang sedang mengontrak P2S.