

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan orang yang sedang dalam proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Mahasiswa harus berjuang melalui berbagai tantangan untuk mencapai gelar sarjana. Perjuangan tersebut dimulai dari semester pertama hingga semester akhir. Mereka mengikuti kuliah, membuat makalah dan tugas-tugas, melakukan praktikum di laboratorium maupun lapangan, hingga pada akhirnya wajib untuk menyusun tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat kelulusan.

Skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah dalam struktur kurikulum program pendidikan sarjana yang menggambarkan upaya khusus penerapan terpadu ilmu yang telah didapatkan sesuai dengan suatu peminatan. Tujuan dari pembuatan skripsi adalah memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian dan menyusun karya ilmiah sesuai dengan bidang yang diminatinya. Sebagai karya ilmiah penulisan skripsi memiliki standar penulisan tertentu sama halnya di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas merupakan jurusan baru di Universitas Andalas. Program Studi ini terbentuk pada tahun 2009, sampai sekarang psikologi memiliki lima angkatan. Mahasiswa angkatan 2009 memasuki semester delapan dan mereka sudah bisa mengambil mata kuliah skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mewajibkan mahasiswa harus memenuhi beberapa persyaratan akademik, antara lain; telah lulus minimal 134 sks, ipk minimal 2.00, dan lulus mata kuliah metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan nilai minimal C (Panduan Penulisan Skripsi Psikologi Unand). Sebagai angkatan pertama di Psikologi, mahasiswa yang telah memenuhi persyaratan diharuskan untuk mengajukan tiga judul skripsi. Tidak adanya senior membuat mahasiswa bingung harus memulai dari mana dan tidak memiliki tempat untuk bertanya, walaupun saat ini penggunaan internet sangat mudah dalam mendapatkan informasi yang dibutuhkan namun hanya beberapa yang menjadi acuan pembuatan skripsi. Perbedaan lain dengan fakultas lainnya yaitu terletak pada cara pengumpulan data, seperti alat ukur yang digunakan untuk pengujian hipotesis yang didapatkan dengan cara mengadaptasi dari penelitian lain maupun pembuatan sendiri yang juga harus teruji validitas dan reliabilitasnya. Sedangkan di Program Studi Psikologi alat ukur tersebut meliputi alat tes tertentu baik berbentuk skala sikap, tes proyeksi, tes kemampuan, lembar observasi, wawancara, kuesioner, dan lain sebagainya (Setiadi dkk, 2003:27). Alat ukur tersebut

dapat diperoleh melalui mengadaptasi penelitian lain ataupun membuatnya sendiri. Sehingga membuat mahasiswa psikologi mengalami kesulitan dalam proses pembuatan skripsi tersebut.

Di sisi lain, berdasarkan pengamatan pada beberapa mahasiswa di psikologi, mereka juga terlihat bingung dalam mencari referensi judul, bahan bacaan, dan literatur. Mereka juga terlihat saling bertanya mengenai sejauh mana perkembangan judul maupun proposal yang sedang dikerjakan. Mereka mengatakan hal-hal tersebut menimbulkan perasaan gelisah dan cemas dalam diri mereka.

Pada dasarnya, perasaan cemas dan masalah dalam kehidupan sebenarnya normal. Berbagai kondisi kehidupan yang baru menimbulkan suatu lingkungan yang penuh akan stres. Hal ini serupa dengan yang dikatakan Calhoun (1990:12) bahwa manusia selalu berhadapan dengan stres, tetapi tampaknya sekarang mereka berhadapan dengan stres lebih banyak dari yang pernah ada, menurutnya mahasiswa perguruan tinggi memang tampak sangat istimewa, namun demikian derajat stres untuk mahasiswa perguruan tinggi dapat meningkat secara mengkhawatirkan karena mereka berhadapan dengan tuntutan keberhasilan yang berat. Lebih lanjut Calhoun menambahkan tekanan tersebut akan dapat menjadi jauh lebih besar bila mahasiswa tersebut kebetulan menjadi generasi pertama, dengan orang tua yang tidak pernah masuk perguruan tinggi dan memiliki harapan besar dengan menginvestasikan uangnya untuk apa yang dikerjakan anaknya.

Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama. Begley (dalam Calhoun, 1990:13) menyatakan bahwa stres dapat menuju ke suatu gejala yang disebut keputusasaan, suatu keadaan kelelahan emosional dan fisik yang parah dimana seseorang merasa tidak berdaya, putus asa, dan tidak mempunyai gairah untuk hidup. Angka keputusasaan tersebut tampak meningkat dan semakin tinggi pada kampus perguruan tinggi. Contohnya Universitas Texas di Austin, saat ini permintaan pelayanan konseling mahasiswa meningkat menjadi 16% dalam setahun; bahkan di Tulane angka tersebut meningkat dua kali lipat dalam tiga tahun. Penelitian terbaru yang dilakukan Larasati (2012) pada mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 19,6 % dan tingkat sedang sebesar 54,2%.

Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa stres terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi. Gunawati dkk (2006:95) menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut. Lebih lanjut Gunawati menyatakan perbedaan karakteristik pada setiap individu akan menentukan respon terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, sehingga respon yang dihasilkan akan berbeda-beda walaupun stimulus yang menjadi sumber stresnya sama. Hal ini serupa yang dikatakan Lazarus dan Folkman (dalam Murni, 2010:3), bahwa stres adalah kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi fisik seseorang.

Lebih lanjut ia menyatakan stres adalah segala sesuatu yang dipandang oleh seseorang sebagai sesuatu yang menantang, mengancam, dan menyakitkan.

Secara umum dari 37 mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menyatakan bahwa mereka tidak tahu dan bingung harus memulai dari mana, bahkan beberapa dari mereka ada yang harus mengubah beberapa kali judul skripsi yang sudah mereka ajukan. Berdasarkan komunikasi personal dengan salah satu mahasiswa psikologi ditemukan bahwa permasalahan yang paling menjadi beban pikiran adalah menemukan fenomena yang akan diteliti, disamping itu ia juga sering merasa bingung memikirkan judul penelitian, gelisah tanpa sebab, cemas menghadapi dosen pembimbing, moodnya sering berubah-ubah, dan malas untuk memulai lagi mengerjakan skripsi setelah judul yang diajukan ditolak oleh dosen pembimbingnya.

Mahasiswa psikologi lainnya juga mengungkapkan kondisi yang ia alami saat ini berpengaruh pada kondisi fisiknya. Mereka mengatakan adanya penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit seperti flu dan sakit kepala. Menurut mereka perubahan tersebut dikarenakan adanya tekanan-tekanan, seperti mencari bahan untuk skripsi, batas waktu penyelesaian skripsi dari orang tua, sulit bertemu dengan dosen pembimbing, adanya beberapa teman dari jurusan yang berbeda

sudah seminar proposal, bingung menentukan subyek penelitian, dan lain-lain. Kondisi-kondisi tersebut nampaknya mengarah pada kondisi stres.

Smet (1994:130) menyebutkan sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan), hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial), dan strategi penanggulangan (*coping*). Menurut Kring (dalam Fibrianti, 2009:7) dari banyak faktor tersebut salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres adalah dukungan sosial. Sebagaimana dikemukakan oleh Smet (1994:131) bahwa salah satu faktor yang dapat mengubah stres (faktor protektif) adalah dengan mencari dukungan sosial.

Dukungan sosial termasuk sebagai faktor lingkungan. Baron dan Byrne (dalam Adicondro, 2011:20) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Cutrona & Gardner; Uchino (dalam Sarafino & Timothy, 2012:53) menyatakan empat aspek dukungan sosial yaitu, *emotional or esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

Menurut Johnson & Johnson (dalam Adicondro, 2011:20) dukungan sosial berasal dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan misalnya di sekolah seperti guru dan teman-temannya.

Berdasarkan hasil penelitian Asmarasari pada tahun 2010 yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada lulusan SMU di kabupaten Ciamis” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN. Penelitian lainnya yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas akselerasi“ oleh Anggoro pada tahun 2011 juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dengan tingkat stres siswa SMA kelas Akselerasi dengan koefisien korelasi sebesar $-0,368$. Hasil-hasil penelitian di atas memperkuat fakta bahwa memang terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres.

Berdasarkan komunikasi personal yang telah dilakukan kepada sepuluh mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi menyatakan bahwa dukungan yang diterima dari orang tua dan teman-teman membuat perasaan lebih tenang dan mengurangi tekanan yang sedang dirasakan. Beberapa mahasiswa psikologi menyatakan bahwa mereka biasanya mengerjakan skripsi secara bersama-sama, selain untuk mengerjakan skripsi mereka juga saling berdiskusi, sehingga apabila ada hal yang

kurang mereka pahami bisa langsung didiskusikan dalam kelompok tersebut. Selain itu mahasiswa lain juga meminta temannya untuk selalu mengingatkannya dalam membuat skripsi dan agar saling bertukar informasi antara teman yang satu dengan teman yang lainnya baik mengenai bahan bacaan seperti buku, jurnal, metode pengumpulan data yang digunakan, skala, dan hal-hal lainnya. Tidak hanya itu, dosen pembimbing pun ikut mengingatkan, memberi semangat, dan informasi-informasi yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Fenomena yang terjadi tersebut menunjukkan bahwa terdapat semangat yang ditunjukkan antar sesama, dan saling bertukar informasi merupakan dukungan sosial yang diterima dari orang-orang terdekat mahasiswa ketika menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2009 yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gejala-gejala yang mengarah pada kondisi stres, dan disisi lain mereka membutuhkan bantuan-bantuan seperti informasi, pemberian semangat, dan rasa kebersamaan untuk mengurangi gejala-gejala yang mengarah kepada stres. Bantuan-bantuan tersebut adalah dukungan sosial yang diterima mahasiswa psikologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan negatif dengan stres. yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah stres yang ia alami. Terkait dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah dukungan sosial berpengaruh

pada stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk menjawab rumusan masalah dari penelitian yaitu: untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dan menjadi literatur pada pengembangan ilmu psikologi sesuai dengan masalah yang diteliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat membantu mengetahui dan memperkaya pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa dan dosen mengenai dukungan sosial dan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga dapat diterapkan pada mahasiswa lainnya yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu peneliti juga mengharapkan

agar hasil penelitian ini bisa memberi gambaran mengenai dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi seperti dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan pertemanan.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Bab ini menguraikan landasan teori yang mendasari masalah yang menjadi objek penelitian, meliputi landasan teori dari stres dan dukungan sosial. Dalam bab ini juga memuat tentang hipotesis penelitian dan kerangka pemikiran.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisi metode yang digunakan dalam penelitian yang mencakup variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, metode pengambilan data, uji daya beda, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

BAB IV : Analisis dan Interpretasi Data

Berisi gambaran subjek penelitian, uji asumsi penelitian, hasil utama penelitian, dan kategorisasi data penelitian.

BAB V : Kesimpulan dan Saran

Berisi kesimpulan hasil penelitian, diskusi yang merupakan pembahasan dan pembandingan hasil penelitian sebelumnya serta saran penyempurnaan penelitian berikutnya.