BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress merupakan kondisi yang umum terjadi dalam kehidupan manusia (Gaol, 2016) dan merupakan istilah yang umum dalam ilmu psikologi. *Stress* berasal dari bahasa latin yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, bahaya, dan penderitaan. McGrath (dalam Sukadiyanto, 2010) mendefisikan *stress* sebagai suatu kondisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan dan kegagalan individu memenuhi kebutuhan fisik ataupun psikisnya. Sejalan dengan definisi *stress* dalam ilmu psikologi menurut Chaplin (dalam Rosanty, 2014) yang diartikan sebagai sebuah kondisi dimana seseorang merasa tertekan baik dari segi fisik maupun psikis. Lestarina dan Amanda (2021) mengemukakan bahwa *stress* merupakan suatu keadaan yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan kurang menyenangkan pada seseorang yang disebabkan oleh tekanan dan gangguan berlebih.

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mendefinisikan *stress* sebagai suatu tekanan psikologis yang dialami seseorang ketika tuntutan lingkungan tersebut dirasa melebihi kemampuan seseorang beradaptasi serta bagaimana mereka memaknai tuntutan tersebut. *Stress* terjadi sebagai akibat dari penilaian individu terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi situasi yang melampaui kemampuan mereka, sehingga menimbulkan resiko pada fisik, emosional, dan kesejahteraan psikologis seseorang (Evans dkk., dalam Leslie dkk., 2021). *Stress*

dapat dialami oleh siapapun di setiap kalangan usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, ataupun lansia. Termasuk mahasiswa yang berada pada tahap transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi akan dihadapkan dengan penulisan skripsi. Sesuai dengan ketentuan pemerintah dalam Permendikbud No. 49 tahun 2014 mengenai mahasiswa untuk menjadi seorang sarjana, mereka harus menyusun penjelasan saintifik mengenai hasil kajian pengembangan atau pengimplementasian ilmu pengetahuan dan teknologinya, namun tetap memperhatikan nilai kemanusiaan sesuai keahliannya dan berdasarkan tata cara atau etika ilmiah dalam bentuk skripsi atau tugas akhir, kemudian mengunggahnya pada laman resmi perguruan tinggi. Skripsi bersifat wajib dan merupakan persyaratan terakhir dari setiap program studi bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (Sulasteri dkk., 2019). Kewajiban seorang mahasiswa untuk mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana juga disebutkan dalam Peraturan Rektor Universitas Andalas Nomor 14 Tahun 2020. Tuntutan dalam penulisan skripsi yaitu agar mahasiswa S1 bisa melakukan proses penelitian sesuai dengan kaidah yang ada, namun tidak mengubah teori asli yang dikemukakan oleh ahli dalam bidang ilmu yang berkaitan (Siswanto & Sampurno, 2015).

Mahasiswa dituntut untuk bisa lebih rajin dan disiplin dalam mengatur jadwal agar target-target yang sudah disusun dalam perencanaan pengerjaan skripsi dapat dicapai sehingga skripsi dapat dikerjakan dengan cepat. Waktu ideal bagi

seorang mahasiswa untuk menyusun skripsi adalah satu semester atau enam bulan, namun banyak mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan skripsinya sesuai dengan waktu ideal tersebut, sehingga mahasiswa tidak bisa lulus tepat waktu yaitu 4 tahun (Kusuma & Indarwati, dalam Salsabila dkk., 2022). Berdasarkan data mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas yang telah wisuda pada bulan Februari, Mei dan Juli tahun 2022, dari sebanyak 34 orang hanya dua orang yang berhasil lulus tepat waktu, sedangkan 32 orang lainnya menempuh masa studi lebih dari 4 tahun.

Proses pengerjaan skripsi merupakan suatu hal yang dianggap sebagai tantangan besar untuk dapat menjadi seorang sarjana (Ramayasa & Arnawa, 2015). Hal ini disebabkan karena menyusun skripsi membutuhkan perjuangan yang tidak mudah seperti mengerjakan tugas dari sebuah mata kuliah tertentu (Dela, 2019). Mahasiswa dapat mengalami hambatan atau masalah yang dapat menurunkan semangat yang telah ada saat proses pengerjaan skripsi (Ningrum, 2011). Kesulitan atau hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi sering dianggap sebagai beban berat yang menimbulkan sikap negatif, sehingga membuat mahasiswa menunda pengerjaan skripsinya tersebut (Hariwijaya, dalam Etika & Hasibuan, 2016).

Adelina (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa 80% keluhan mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu terkendala dengan jadwal bimbingan skripsi. Sulasteri dkk., (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kesulitan yang umum dihadapi oleh mahasiswa saat menulis skripsi yaitu judul yang sering ditolak dosen, menyambil kuliah dengan bekerja, memutuskan untuk menikah

muda, kurangnya dukungan dari keluarga atau orang dekat, dan lain-lain. Masalah-masalah atau hambatan yang muncul pada mahasiswa dalam pengerjaan skripsi dalam penelitian Etika dan Hasibuan (2016) yaitu tuntutan untuk cepat lulus dari orang tua, kondisi fisik yang tidak mendukung, waktu istirahat yang kurang, masalah finansial, hilangnya motivasi, merasa minder dengan teman yang sudah terlebih dahulu selesai, serta beberapa masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang telah penulis lakukan pada tanggal 31 November 2021 melalui *google form* terhadap 10 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, sebanyak 6 orang mahasiswa diketahui mengalami *stress*, yang disebabkan oleh beberapa hal seperti bimbingan dengan dosen pembimbing yang tidak rutin, tidak tersedianya waktu untuk bimbingan dengan dosen, kesulitan mencari jurnal referensi, belum ada judul pasti yang akan diteliti, jaringan internet yang tidak mendukung, hingga motivasi dari diri sendiri yang belum muncul.

Hambatan atau kendala yang muncul dalam proses pengerjaan skripsi dapat menimbulkan reaksi psikologis pada mahasiswa, salah satunya *stress* (Ningrum, dalam Salsabila dkk, 2022). Mahasiswa sering merasa kondisi *stress* mereka berada di atas rata-rata pada skala stress (Chandan & Sherkhane, 2020) dan dapat menimbulkan dampak negatif pada kehidupan mereka seperti konsep diri yang buruk, kurangnya kompetensi, tidak bisa menyelesaikan masa studi perkuliahan, serta pengurangan fungsi kognitif (Tinglin, 2006; Bullock dkk., dalam Leslie dkk., 2021). Menurut Broto (dalam Salsabila dkk., 2022), *stress* yang dirasakan oleh

mahasiswa saat pengerjaan skripsi merupakan *stress* yang bersifat negatif. *Stress* yang bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian serta merusak seseorang (Safaria & Saputra, dalam Salsabila dkk., 2022). Sejalan dengan pendapat Giyarto dan Uyun (2018) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa *stress* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi menimbulkan dampak negatif terhadap diri mereka.

Prayetno dan Fikry (2021) dalam penelitiannya mengenai *stress* menemukan bahwa dari 150 mahasiswa di Universitas Negeri Padang yang aktif mengerjakan skripsi diperoleh data 11 orang berada dalam kategori *stress* sangat tinggi, 30 orang berada dalam kategori *stress* tinggi, 50 orang berada dalam kategori *stress* sedang, 43 orang berada dalam kategori *stress* rendah, dan 16 orang berada dalam kategori *stress* sangat rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maulidya (2022), mahasiswa di Universitas Andalas mengalami *stress* saat mengerjakan skripsi dengan berbagai tingkatan yaitu 3 orang mengalami *stress* yang rendah, 203 orang mengalami *stress* yang sedang, dan 61 orang mengalami *stress* yang tinggi dengan gejala yang paling banyak yang dirasakan yaitu sering menangis, menyakiti diri sendiri maupun orang lain, mudah marah, menjauh dari orang lain.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Restiva (2020), mahasiswa di Universitas Andalas mengalami stress dengan gejala yang muncul yaitu sering merasa khawatir, takut, cemas, dan mudah menangis. Gamayanti dkk, (2018) dalam penelitiannya menemukan gejala *stress* yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung karena menyusun skripsi yaitu gejala fisik seperti keluhan

pusing dan lelah, gejala emosional seperti merasa cemas dan kehilangan semangat, bahkan beberapa memiliki pemikiran untuk mengakhiri kuliahnya begitu saja.

Asmawan (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang bisa menghambat proses pengerjaan skripsi seorang mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu merupakan faktor yang berasal dari diri sendiri meliputi semangat ataupun motivasi untuk mengerjakan skripsi, kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, intelektual dan spiritual, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan luar meliputi tugas, lingkungan sosial, lingkungan fisik di sekitar mahasiswa (Hakim dkk., 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pengerjaan skripsi yaitu dukungan sosial. Mahasiswa menghadapi banyak hambatan yang memperlambat proses pengerjaan skripsi mereka, sehingga mahasiswa tersebut tentu membutuhkan hal lain yang bisa membantunya dalam menghadapi hambatan tersebut, salah satunya dukungan sosial yang dapat melindungi mahasiswa dari situasi yang penuh tekanan (Astuti & Hartati, 2013). Sarafino (2004) menyebutkan bahwa dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau semua bantuan yang datang dari berbagai pihak kepada individu. Dukungan sosial merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seseorang karena mereka membutuhkan bantuan orang-orang terdekat yang dipercaya untuk membantu individu mengatasi masalah tersebut (Daawi & Nisa, 2021).

Dukungan sosial terbagi menjadi dua bentuk yaitu *received social support* dan *perceived social support* (Sarafino & Smith, 2011). Penulis menggunakan

perceived social support dalam penelitian ini, dimana Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) menyebutkan bahwa *perceived social support* merupakan keyakinan seseorang mengenai ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat ketika individu membutuhkannya. Penggunaan *perceived social support* dalam penelitian ini didasari oleh beberapa hal. Penelitian oleh Musabiq dan Karimah (2018) menemukan bahwa *perceived social support* dibandingkan *received support* lebih membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan sehingga *perceived social support* menjadi hal yang lebih dibutuhkan oleh seseorang, sebab tidak semua dukungan yang diterima (*received support*) dapat membantu individu atau benar-benar dibutuhkan oleh individu tersebut.

Kesesuaian antara harapan penerima dukungan sosial dengan pemberi dukungan sosial tersebut merupakan faktor yang penting, agar efek negatif dari pemberian dukungan sosial tersebut tidak dirasakan (Astuti & Hartati, 2013). Oleh sebab itu, menurut Newland dan Furnham (dalam Astuti & Hartati, 2013) dukungan sosial yang dirasakan oleh seseorang (*perceived social support*) lebih berpengaruh dalam mengatasi masalah psikis daripada dukungan sosial yang benar-benar diterima oleh seseorang (*received social support*).

Menurut Mattson dan Hall (2011) *perceived social support* memberikan dampak yang lebih signifikan kepada seseorang yang menerima dukungan sosial, sebab seseorang memiliki persepsi bahwa mereka dicintai, diperdulikan, dihargai dan dihormati, menjadi bagian dari lingkungan sosial seperti keluarga dan masyarakat, akan mendapatkan bantuan serta bisa bertahan dalam keadaan sulit. Kemudian menurut Taylor dkk., (dalam Aliyah & Kusdiyati, 2021) menyebutkan

bahwa sebagai sumber daya, dukungan sosial dalam bentuk persepsi lebih memberikan manfaat daripada dalam penggunaannya kepada seseorang.

Hubungan antara *perceived social support* dengan *stress* ditemukan dalam beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Çivitci (2015) dan Lynch (2012) menemukan hubungan yang signifikan dan negatif antara *perceived social support* dan *stress*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Panayiotou & Karekla (2013) menemukan bahwa *perceived social support* dapat menurunkan *stress* seseorang. Kessler dan Mcleod (dalam Wethington & Kessler, 1986) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *perceived social support* dapat mengurangi *stress* secara konsisten. Lim & Kartasasmita (2019) menemukan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi *stress* yang disebabkan oleh *daily hassles* yang dialami oleh mahasiswa.

Pada kenyataannya meskipun banyak penelitian menemukan bahwa *perceived social support* dapat mengatasi masalah *stress* pada mahasiswa, namun masih saja banyak mahasiswa yang mengalami *stress* saat dalam prosesnya mengerjakan skripsi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *perceived social support* dan *stress* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang mengerjakan skripsi".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang mengerjakan skripsi?"

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berupa sumbangan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, terkait *perceived social support* dan *stress* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang mengerjakan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa Program Studi Psikologi terkhusus di Universitas Andalas mengenai pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun dalam beberapa bab yang akan diuraikan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dilakukan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka

Berisikan landasan teori terkait variabel yang diteliti dalam penelitian, dinamika hubungan *perceived social support* dengan *stress*, kerangka pemikiran serta hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

BAB III Metode Penelitian

Berisikan penjelasan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian seperti identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian dan metode analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan

Berisikan data-data yang diperoleh dan penjelasan mengenai analisis data hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V Penutup

Berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA