

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Stres

Stres adalah kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, Murray, Evans, dkk, 2002). Menurut Atkinson (1993), Stres terjadi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap membahayakan ketentraman kondisi fisik dan psikologis mereka, misalnya ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan seperti tekanan dalam pekerjaan, masalah pernikahan atau keuangan. Sedangkan menurut Larsen & Buss (2005) stres adalah perasaan lelah (kewalahan) akibat peristiwa-peristiwa yang tidak mampu dikendalikan dan stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan dan tekanan.

Dougall & Baum, 2001 ; Hobfoll, 1989 (dalam Sarafino, 2006) mengemukakan tiga pendekatan untuk menentukan definisi stres, yaitu :

1. Pendekatan yang berfokus pada lingkungan, stres dilihat sebagai stimulus yaitu kondisi ketika suatu pekerjaan menuntut kemampuan tertentu dari seseorang atau pengalaman yang menyedihkan seperti kehilangan salah satu anggota keluarga
2. Pendekatan berfokus pada reaksi individu, stres dilihat sebagai sebuah respon. Respon bisa berupa respon psikologis seperti pola-pola pemikiran, emosi seperti kecemasan dan respon fisik seperti meningkatnya detak jantung.

3. Pendekatan berfokus pada individu dan lingkungan, stres dilihat tidak hanya sebagai stimulus dan respon tetapi lebih sebagai proses.

Dari beberapa definisi yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa stres adalah sebuah proses (baik stimulus maupun respon) dimana seseorang berada dalam situasi yang penuh tekanan atau tidak menyenangkan sehingga mengganggu keadaan psikologis dan fisiknya.

### 2.1.1 Sumber-sumber stres

Sumber-sumber stres biasanya disebut dengan *stresor*. *Stresor* merupakan variasi stimulus baik eksternal maupun internal yang menimbulkan stres (Atwater & Duffy dalam Niken P. Utami, 2003). Lahey (2007) mengatakan bahwa sebagian sumber-sumber stres yang diketahui oleh kebanyakan orang adalah segala hal yang bersifat memberikan tekanan, namun yang menjadi sumber stres terbesar adalah faktor-faktor berikut ini:

1. *Life events* atau peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, baik yang bersifat negatif maupun positif, seperti kriminalitas, pemerkosaan, kekerasan, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, terorisme, dan pertengkaran.
2. *Frustration* atau frustrasi terjadi ketika suatu tujuan atau motif seseorang tidak terpenuhi atau terpuaskan.
3. *Conflict* atau konflik merupakan keadaan dimana seseorang individu tidak dapat memenuhi tujuan atau motif-nya karena adanya gangguan dari orang lain.
4. *Pressure* atau tekanan merupakan stres yang muncul karena disebabkan oleh ancaman kejadian negatif. Biasanya dialami oleh siswa,

mahasiswa dan karyawan, dimana mereka dituntut untuk selalu memiliki performa yang baik dalam ujian dan pekerjaan dan jika tidak memiliki performa yang baik maka mereka dianggap gagal.

5. *Environmental conditions* atau kondisi lingkungan seperti suhu ruangan, polusi udara, kebisingan dan kelembaban dapat menyebabkan seseorang menjadi stres.

Sumber-sumber stres lain menurut Holmes dan Rahe (dalam Marks, Murray, Evans, dkk, 2002) berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap siswa di New Zealand mengenai 10 kerumitan sehari-hari (*daily hassles*) adalah sebagai berikut :

1. Tidak cukup waktu (*not enough time*).
2. Terlalu banyak hal yang dikerjakan (*too many things to do*).
3. Kesalahan dalam memikirkan masa depan (*troubling thoughts about future*).
4. Terlalu banyak gangguan (*too many interruptions*).
5. Kehilangan atau salah meletakkan suatu benda (*misplacing or losing things*).
6. Kesehatan anggota keluarga (*health of family member*).
7. Kewajiban sosial (*social obligations*)
8. Fokus pada standar (*concern about standards*)
9. Fokus untuk memperoleh kemajuan (*concern about getting ahead*)
10. Terlalu banyak tanggung jawab (*too many responsibility*)

### 2.1.2 Reaksi Psikologis Stres

Atkinson dkk (1993), menjelaskan secara umum reaksi stres atau gejala-gejala stres dapat dibedakan ke dalam dua kelompok besar, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Namun, pada penelitian ini peneliti lebih fokus melihat gejala-gejala psikologis atau reaksi-reaksi psikologis yang muncul akibat stres. Reaksi-reaksi psikologis yang dikemukakan Atkinson dkk tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Anxiety* (kecemasan/ kegelisahan)

Merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya khawatir (*worry*), ketegangan/ tertekan (*tension*) , ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi (*apprehension*) dan ketakutan (*fear*) yang mana tanda-tanda ini dialami dalam derajat yang berbeda-beda pada masing-masing individu.

2. *Anger and Aggression* (kemarahan dan agresi)

Merupakan reaksi psikologis berupa kemarahan yang mengarah pada perilaku agresi (baik berupa tindakan fisik maupun verbal) ketika individu mengalami frustrasi. Perilaku agresi bisa ditujukan langsung pada sumber stres (*direct aggression*) atau dengan menyerang orang yang tak bersalah dan objek-objek yang ada disekitarnya menjadi tempat pelampiasan kemarahan (*displace aggression*).

3. *Apathy and Depression* (ketidakberdayaan dan depresi)

Merupakan reaksi psikologis berupa menarik diri (*withdrawal*), ketidakgiatan (*inaction*) dan merasa tidak berdaya (*apathy*) menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak terkontrol. Jika individu tidak berhasil

melakukan *coping stres*, *apathy* dapat memperdalam keadaan individu tersebut ke dalam depresi.

#### 4. *Cognitive Impairment* (penurunan fungsi kognitif)

Merupakan reaksi psikologis akibat stres yang ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk berpikir secara logis, dan pemikiran yang mudah teralihkan atau terganggu oleh kinerja mereka dalam melakukan tugas-tugas seperti tugas-tugas yang kompleks.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penilaian Terhadap Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2006), penilaian individu terhadap sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres dipengaruhi oleh dua faktor :

1. Faktor Individu, meliputi intelektual, motivasi, dan karakter kepribadian.
2. Faktor Situasi, meliputi besar kecilnya tuntutan keadaan yang dilihat sebagai stres.

Lahey (2007) berpendapat bahwa tinggi atau rendahnya stres yang diperoleh individu lebih dipengaruhi oleh reaksi individu itu sendiri. Reaksi masing-masing individu terhadap stres berbedas-beda karena :

#### 1. Pengalaman Stres (*Prior Experience with the Stres*)

Secara umum, orang yang sudah terbiasa dengan situasi yang menimbulkan stres, akan memiliki stres yang rendah dibandingkan orang yang belum pernah dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stres.

## 2. Faktor Perkembangan

Usia dan tahap perkembangan mempengaruhi dampak dari stres yang dialami.

## 3. *Predictability and Control*

Peristiwa yang menyebabkan stres lebih rendah adalah peristiwa-peristiwa yang dapat diprediksi dan dikontrol oleh individu.

## 4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari anggota keluarga dan teman dekat berfungsi untuk meningkatkan “*buffer*” untuk melawan stres.

### 2.1.4 Tiga tahapan dalam stres

Menurut Sarafino (2006), tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan *General Adaption Syndrome* (GAS) yaitu:

#### 1. ***Alarm Reaction***

Merupakan respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik. Terjadi perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, merasa lelah. Secara psikologi, meningkatnya rasa cemas, sulit konsentrasi atau tidur tidak nyenyak, bingung atau kacau. Mekanisme seperti rasionalisasi atau penyangkalan sering dilakukan.

#### 2. ***Resistance***

Kondisi dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

### **3. Exhaustion**

Kondisi yang muncul jika stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh/ kehabisan tenaga. Secara fisik, tubuh menjadi *breakdown*, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis, mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis bahkan psikosis.

## **2.2 Dukungan Sosial**

Menurut Lahey (2007), dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam melawan stres dan menentukan reaksi atau respon seseorang dalam menghadapi stres.

Cohen dan Wills (dalam Lazarus dan Folkman, 1984) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial penting dalam mengurangi dampak buruk dan pengaruh stres terhadap proses coping. Dukungan sosial merupakan faktor sosial yang berasal dari luar individu yang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi *stresor*.

Dukungan sosial juga diartikan sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, kepedulian dan bantuan yang diterima dari orang lain (Gentry & Kobasa, 1984 ; Wallston dkk, 1983 ; Wills & Fegan, 2001 dalam Sarafino, 2006).

### **2.2.1 Bentuk Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dapat dibedakan menurut bentuk dukungan yang diterima individu. Beberapa peneliti (Cutrona & Russell, 1990; Schaefer, Coyne

& Lazarus, 1981; Wills, 1984 dalam Sarafino,2006) mengemukakan bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima seseorang antara lain :

1. Dukungan emosional dan harga diri (*emotional & esteem support*). Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan.
2. Dukungan instrumental (*tangible* atau *instrumental support*). Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima.
3. Dukungan informasi (*informational support*). Dukungan berupa nasehat, pengarahan, umpan balik atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.
4. Dukungan pertemanan (*network companionship*) merupakan bentuk dukungan berupa kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama, memberikan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang memiliki hobi atau kegiatan sosial yang sama.

### **2.2.2 Sumber Dukungan Sosial**

Sumber dukungan sosial merupakan dimensi yang penting dalam konsep dukungan sosial itu sendiri (Thoits, 1982). Dukungan sosial pada umumnya berasal dari orang-orang signifikan seperti anggota keluarga, teman dekat, rekan kerja, saudara dan tetangga; sedangkan orang-orang yang berada dalam kesulitan ataupun stres yang sama atau mereka yang pernah mengalami keadaan yang serupa yang dialami oleh target penerima dukungan



sosial, dipersepsikan lebih mampu memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan (Thoits, 1982).

Dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua memainkan peranan penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku kuliah (Mounts dkk, 2005).

Hasil penelitian Schunk & Pajares (2001) menyebutkan bahwa orangtua dan teman dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Orang tua yang memberikan dorongan dan dukungan pada anak mereka untuk mencoba aktivitas yang baru dapat meningkatkan perasaan mampu (*self-efficacy*) untuk menghadapi tantangan. Sedangkan teman dapat meningkatkan motivasi melalui *model similarity* atau dengan melihat kesamaan, model *similarity* ini sangat berpengaruh bagi individu dalam tahap perkembangan anak dan remaja karena berdasarkan tahap perkembangannya mereka tidak terbiasa dengan tugas yang banyak (Bandura, dalam Schunk & Pajares, 2001).

Berdasarkan definisi, bentuk dan sumber dukungan sosial yang sudah disebutkan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan oleh orang-orang berpengaruh yang ada di sekitar seperti orang tua, teman dan dosen pembimbing dalam bentuk dukungan emosional dan penghargaan diri, instrumental, informasi dan penerimaan dalam pertemanan yang dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan memiliki kepercayaan diri serta kemampuan untuk menghadapi *stressor*.

### 2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres

Sarafino (2006) juga mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami oleh seseorang. Fleming (dalam Sarafino, 2006) mengatakan bahwa dukungan sosial juga berhubungan dengan penurunan stres yang disebabkan oleh berbagai *stresor*. Lahey (2007) mengatakan dukungan sosial berfungsi sebagai “*buffer*” untuk melawan stres dan merupakan faktor penting yang menentukan reaksi seseorang terhadap stres.

### 2.4 Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi dapat menjadi wadah untuk memperoleh dan mengembangkan intelektual, kepribadian, dan khususnya dalam melatih keterampilan verbal, kuantitatif, berpikir kritis dan penalaran moral (Montgomery dalam Papalia dkk, 2007). Dalam tahap perkembangannya mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa muda dengan usia rata-rata 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monks dkk dalam Fibrianti, 2009).

Menurut teori neo-Piaget (dalam Papalia dkk, 2007) mahasiswa yang dalam tahap perkembangannya telah memasuki dewasa muda, secara kognitif mahasiswa dituntut untuk bisa berfikir abstrak, menalar, atau berfikir reflektif. Bukan hanya sekedar berfikir abstrak, mahasiswa secara kognitif memiliki pemikiran *postformal*, yang dapat menggabungkan logika, emosi, dan pengalaman praktis dalam memecahkan suatu masalah. Pemikiran mahasiswa berkembang dari pemikiran yang kaku (*rigidity*) ke pemikiran yang lebih fleksibel dan akhirnya merasa secara bebas dapat memilih (William Pery dalam Papalia dkk, 2007).

Mahasiswa strata satu (S1) pada suatu Perguruan Tinggi diwajibkan menyusun skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwodarminto dalam Fibrianti, 2009). Mahasiswa menyelesaikan masa studi di Perguruan Tinggi tidak hanya tergantung pada motivasi, persiapan akademik, kemampuan dan keterampilan untuk bekerja secara mandiri, tapi juga pada intergrasi sosial dan dukungan sosial (Montgomery & Cote dalam Papalia dkk, 2007).

### **2.5 Kerangka Pemikiran**

Jumlah mahasiswa baru setiap tahunnya bertambah, sedangkan jumlah mahasiswa yang menyelesaikan perkuliahan sesuai dengan waktu yang ditentukan jauh lebih sedikit dibandingkan jumlah mahasiswa baru yang masuk. Hal ini membuat jumlah mahasiswa dari tahun ke tahun akan semakin bertambah. Apabila peningkatan jumlah mahasiswa tidak diikuti dengan penambahan jumlah sarana dan prasarana seperti jumlah kelas dan staf pengajar, maka akan menyebabkan sulitnya mengatur jadwal perkuliahan atau jumlah mahasiswa yang melebihi kapasitas dalam satu kelas sehingga proses perkuliahan menjadi kurang efektif.

Salah satu penyebab sedikitnya jumlah mahasiswa yang menyelesaikan perkuliahan tepat waktu adalah penyusunan skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis untuk mendapatkan gelar sarjana di Perguruan Tinggi. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi selama satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi bahkan ada sebagian kecil mahasiswa yang tidak

menyelesaikannya, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor tidak hanya kurangnya motivasi dan kesiapan akademik tetapi juga disebabkan penulisan skripsi yang kompleks sehingga menimbulkan beban dan kurangnya dukungan sosial. Sehingga membuat mahasiswa lulus lebih lama dari waktu yang semestinya.

Selain itu, banyak rumor yang beredar dikalangan mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi membuat mereka stres. Melihat fenomena ini, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University, sekaligus mencari bukti empiris mengenai apa saja reaksi stres yang muncul akibat skripsi, penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan teori yang dikemukakan Sarafino (2006) yang mengatakan dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami seseorang. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University yang sedang menyelesaikan skripsi.

Ha : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University yang sedang menyelesaikan skripsi.

Diuji apa pada koefisien  $\alpha = 0,05$