

**INTENSITAS DISTRES PENYUSUNAN SKRIPSI DITINJAU DARI TIPE –
TIPE DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Hafni Hilda Nafeesa, Kartika Sari Dewi*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

hafnihildanafeesa@gmail.com, ksdewi.pklinis@gmail.com

ABSTRAK

Intensitas distres penyusunan skripsi adalah tinggi rendahnya suatu keadaan penderitaan emosional mahasiswa yang ditandai dengan gejala depresi dan gejala kecemasan ketika sedang menyusun karya ilmiah yang menjadi persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tipe dukungan sosial yang paling memberikan pengaruh pada intensitas distres penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian menggunakan *purposive sampling*, sebanyak 35 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala intensitas distres penyusunan skripsi (42 aitem, valid $\alpha = 0,941$) dan skala tipe – tipe dukungan sosial yang terbagi menjadi tiga subskala, yaitu subskala dukungan informasional (31 aitem, valid $\alpha = 0,914$), subskala dukungan emosional (29 aitem, valid $\alpha = 0,917$), dan subskala dukungan instrumental (29 aitem, valid $\alpha = 0,917$).

Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi dukungan informasional terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,244 ($R^2 = 24,4\%$), dukungan emosional terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,187 ($R^2 = 18,7\%$), dan dukungan instrumental terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,165 ($R^2 = 16,5\%$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu dukungan informasional merupakan dukungan yang paling berpengaruh untuk mengurangi intensitas distress penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang diterima.

Kata Kunci : tipe – tipe dukungan sosial, distres, skripsi

***Penulis Penanggung Jawab**

**THE INTENSITY OF DISTRESS THESIS ARRANGEMENT BASED ON TYPE
OF SOCIAL SUPPORT IN STUDENT OF PSYCHOLOGY AT SULTAN
AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
DIPONEGORO UNIVERSITY**

By:

Hafni Hilda Nafeesa

M2A009014

ABSTRACT

Intensity of distress thesis arrangement is high or low a state of emotional suffering characterized by symptoms of depression and anxiety while preparing a study that be the final requirements of academic education. This study was to assess which one of the type of social support that influence intensity of distress thesis arrangement in student of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University Semarang.

Study using a purposive sampling, as many as 35 students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University Semarang into a study sample. Data collection using two scales i.e. the intensity of distress thesis arrangement scale (42 items, valid $\alpha = 0.941$) and the type of social support scale that is divided into three subscales; the informational support subscale (31 items, valid $\alpha = 0.914$), the emotional support subscale (29 items, valid $\alpha = 0.917$), the instrumental support subscale (29 items, valid $\alpha = 0.917$)

The result showed that coefficient of determination of informational support against intensity of distress thesis arrangement is 0,244 ($R^2 = 24,4\%$), emotional support against intensity of distress thesis arrangement is 0,187 ($R^2 = 18,7\%$), and instrumental support against intensity of distress thesis arrangement is 0,165 ($R^2 = 16,5\%$). These showed that informational support is the most influential support to reduce the intensity of distress thesis arrangement of students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University Semarang.

Keyword : type of social support, distress, thesis

PENDAHULUAN

Perkembangan normal individu yang bermula dari kelahiran sampai kematian merupakan suatu keadaan yang penuh stres (Rank, dalam Maddi, 2006, h. 162). Keadaan stres dibagi menjadi dua, yaitu eustres dan distres. Eustres merupakan suatu keadaan stress yang tidak mengganggu (Lazarus dalam Lubis, 2009, h.17). Sedangkan distres merupakan suatu keadaan penderitaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan gejala kecemasan (Mirowsky dan Ross, dalam L'Abate, 2011, h. 105). Siapa saja mampu mengalami keadaan eustres atau distres tidak terkecuali mahasiswa.

Salah satu distres pendidikan yang dialami oleh mahasiswa adalah distres dalam penyusunan skripsi. Skripsi didefinisikan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai karangan ilmiah yang wajib ditulis mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Namun ketika mahasiswa menjalani proses penyusunan skripsi memiliki beberapa hambatan. Kusnendar, Suwachid, dan Wijayanto (2013, h. 10) mengungkapkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang menghambat mahasiswa dalam penyelesaian studi S1. Faktor internal tersebut ialah faktor kesehatan, faktor kelelahan, dan faktor psikologis, sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal, yaitu faktor bimbingan dengan dosen, faktor keluarga, faktor teman bergaul, faktor kelangkaan referensi, dan faktor staf akademika atau sistem birokrasi kampus. Faktor – faktor tersebut memungkinkan mahasiswa mengalami distres yang mengakibatkan prokrastinasi akademik dan pengalihan perhatian dari skripsi (Ferari, dalam Rumiani, 2006, h.45) serta meningkatkan kemungkinan untuk melupakan dan ceroboh (Edlin dan Golanty, 2010, h. 59).

Mirowsky dan Ross (2003, h. 45) menjelaskan distres penyusunan skripsi terbagi menjadi dua bentuk gejala utama yaitu gejala depresi dan gejala kecemasan. Kedua bentuk gejala tersebut masing – masing terbagi lagi menjadi dua bentuk, yaitu *mood* dan *malaise*. Gejala depresi termasuk perasaan sedih, kesepian, tidak bersemangat, sensitif, tidak nafsu makan, kesulitan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat, dan kemampuan komunikasi terbatas. Gejala kecemasan terdiri dari ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, berkeringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, pusing, tremor, dan suhu badan naik.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang juga mengalami distres penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa mengalami perasaan putus ada lebih dari empat kali dalam sebulan saat menyusun skripsi. Keadaan tersebut dimungkinkan karena terdapat kesulitan yang timbul dari faktor internal dan eksternal. Rathus dan Nevid (2002, h. 167) menyatakan faktor – faktor yang mempengaruhi distres psikologis antara lain harapan dari *self-efficacy*, *psychological hardiness*, rasa humor, prediktibilitas dan control, serta dukungan sosial.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Friedman dan Silver (2007, h. 146) sebagai suatu sumber daya yang selalu tersedia dan dibutuhkan oleh individu. Dukungan sosial terjadi ketika terdapat satu individu eksplisit yang menerima manfaat dari orang lain, kemudian individu mengerti bahwa ia mampu meminta dukungan dari orang lain karena bantuan dan dukungan tersebut berpotensi untuk tersedia. Bentuk dari dukungan sosial tersebut adalah dukungan informasional yaitu dukungan yang memberikan pemahaman mengenai keadaan stres dan memastikan sumber dan strategi penyelesaian seperti apa yang dibutuhkan oleh individu; dukungan emosional melibatkan penyediaan kehangatan dan meyakinkan seseorang bahwa ia adalah orang yang berharga bagi orang yang peduli; serta dukungan instrumental yang melibatkan pemberian bantuan yang berwujud (Friedman dan Silver, 2007, h. 146).

Taylor (2009, h. 187) menjelaskan sumber daya pelindung psikososial yang paling penting adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat membantu mendorong perilaku ke arah sehat dan mengurangi dampak stress sehingga individu cenderung untuk menggunakan cara penyelesaian yang sehat (Wood, Wood, & Boyd, 2005, h. 458). Sarafino dan Smith (2011, h. 64) menyebutkan bahwa beberapa keadaan stres menjadikan individu untuk mencari kenyamanan pada orang lain untuk suatu dukungan atau pendampingan. Dukungan sosial mampu mengurangi kesepian (Hayati, 2010, h. 85), mengurangi kecemasan, (Lett et al, dalam Edlin & Golanty, 2010, h. 49), memperkecil kemungkinan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi (Fibrianti, 2009, h. 91), menurunkan *burnout* pada guru (Purba, dkk, 2007, h.85; Nur'aini, 2011, h.10) dan meningkatkan antibodi saat individu melalui stres ujian akhir (Jemmot & Magloire, dalam Weiten, dkk, 2009, h. 93).

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang memerlukan dukungan sosial dari lingkungannya seperti dosen dan orang terdekat. Bahkan orang lain cukup memberi pengaruh yang berarti bagi keberhasilan penyusunan skripsi. Namun mahasiswa

memiliki lingkungan yang cukup luas, yaitu keluarga terutama orang tua, dosen pembimbing, teman dan staf akademika kampus. Sudah seharusnya lingkungan mampu mengerti dukungan mana yang dibutuhkan oleh mahasiswa karena setiap permasalahan memerlukan kebutuhan dan dukungan yang berbeda – beda (Taylor, 2009, h.191). Cutrona dan Russell (dalam Mattson, 2011, h. 187) menjelaskan mengenai *theory of matching* bahwa tipe dukungan sosial yang paling baik adalah dukungan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi tipe dukungan sosial yang paling mempengaruhi dalam mengurangi intensitas distres penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

METODE

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Karakteristik sampel yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebanyak 118 mahasiswa menjadi sampel dalam penelitian yang menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ada dua, yaitu skala intensitas distres penyusunan skripsi (42 aitem valid $\alpha = 0,941$) dan skala tipe – tipe dukungan sosial yang terdiri dari tiga subskala, yaitu subskala dukungan informasional (31 aitem valid $\alpha = 0,914$), subskala dukungan emosional (29 aitem valid $\alpha = 0,917$) dan subskala dukungan instrumental (29 aitem valid $\alpha = 0,917$). Skala intensitas distres penyusunan skripsi mengacu pada gejala – gejala distres yang dikemukakan oleh Mirowsky dan Ross (2003, h. 45) yaitu gejala depresi dan gejala kecemasan. Skala tipe – tipe dukungan sosial disusun berdasarkan tipe – tipe yang dikemukakan oleh Friedman dan Silver (2007, h. 146) yaitu dukungan informasional, dukungan emosional, dan dukungan instrumental. Metode analisis dalam penelitian adalah analisis regresi sederhana. Penelitian menggunakan analisis statistik dengan program komputer *Statistical Product and Social Sciences* (SPSS) versi 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi dukungan informasional terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,244 ($R^2 = 24,4\%$), dukungan emosional terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,187 ($R^2 = 18,7\%$), dan dukungan instrumental terhadap intensitas distres penyusunan skripsi sebesar 0,165 ($R^2 = 16,5\%$). Hasil

tersebut menunjukkan hipotesis peneliti bahwa dukungan informasional merupakan dukungan yang paling berpengaruh untuk mengurangi intensitas distres penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dukungan informasional memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan emosional dan dukungan instrumental. Maka hipotesis penelitian dapat diterima. Dukungan sosial telah lama diketahui mampu mengurangi tingkat stres, dapat meningkatkan kesejahteraan, dapat mengurangi keparahan penyakit, serta mampu mempercepat pemulihan individu dari gangguan kesehatan (Kim, Sherman, & Taylor, 2008, h. 518). Taylor (2009, h.191) menjelaskan bahwa tiap permasalahan membutuhkan dukungan yang berbeda – beda, dukungan tersebut juga harus diberikan oleh orang yang tepat sesuai yang diharapkan oleh individu tersebut. Dukungan sosial dapat saja tidak membantu ataupun ditolak oleh individu yang menerima ketika dukungan tersebut didapatkan dari orang yang salah.

Berdasarkan hasil kategorisasi intensitas distres penyusunan skripsi pada saat penelitian, diperoleh sebanyak 0% sampel penelitian berada pada kategori sangat rendah, sebanyak 82,86% (29 dari 35) sampel penelitian berada pada kategori rendah, sebanyak 17,14% (6 dari 35) sampel penelitian berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 0 % sampel penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga dukungan sosial ketika digabungkan menjadi satu dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 26,7% terhadap intensitas distres penyusunan skripsi. Hasil identifikasi variabel menunjukkan bahwa dukungan informasional memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dukungan emosional dan dukungan instrumental jika dilihat dari signifikansi dengan intensitas distres penyusunan skripsi yaitu $r_{xy} = - 0,949$ dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa dukungan informasional memberikan pengaruh paling besar dibandingkan dukungan emosional dan dukungan instrumental terhadap intensitas distres penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sumbangan efektif yang diberikan dukungan informasional adalah sebesar 24,4% terhadap intensitas distres penyusunan skripsi.

Beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Pada penelitian terdapat gejala – gejala distres saat menyusun skripsi, bagi subjek penelitian dapat lebih memperhatikan ketika gejala – gejala tersebut muncul

sehingga mampu dilakukan pencegahan. Cara mencegah gejala – gejala distress penyusunan skripsi dapat dengan meningkatkan keterbukaan terhadap lingkungan sekitar dan memperluas hubungan dengan pihak – pihak yang mendukung kelancaran skripsi.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sudah cukup baik dalam memberikan dukungan pada mahasiswanya. Berdasarkan hasil penelitian akan lebih baik lagi jika hubungan antar civitas akademika lebih ditingkatkan. Cara meningkatkan hubungan antar sivitas dapat dengan cara lebih sering untuk mengadakan kegiatan yang melibatkan seluruh elemen kampus.

Bagi dosen pembimbing Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat meningkatkan dukungan informasional kepada mahasiswa bimbingannya. Contohnya seperti membuka forum diskusi mengenai skripsi antara dosen pembimbing dan mahasiswa bimbingannya. Sehingga forum diskusi mampu memberikan informasi mengenai skripsi serta meningkatkan motivasi dan hubungan emosional yang dibutuhkan mahasiswa skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai tipe – tipe dukungan sosial terhadap intensitas distress dapat memperluas variabel lain seperti *self efficacy expectation*, *psychological hardiness*, *sense of humor* atau *predictability control*; meneliti lebih jauh dengan hanya memfokuskan pada satu tipe dukungan sosial, misalnya hanya dukungan informasional atau dukungan emosional atau dukungan instrumental; serta meneliti lebih jauh dengan hanya memfokuskan pada satu sumber dukungan sosial, misalnya dosen pembimbing, teman sebaya, orang tua, saudara kandung atau yang lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Edlin, G. & Golanty, E. (2010). *Health & Wellness* tenth edition. United States of America: Jones and Bartlett Publishers.
- Fibrianti, I.D. (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Friedman, H.S., Silver, R.C. (2007). *Foundations of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Hayati, S. 2010. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Lansia. Skripsi (diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Kim, S.H., Sherman, D.K., & Taylor, S.E. (2008). Culture and Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 63, No. 6.
- Kusnendar, F., Suwachid., & Wijayanto, D.S. 2013. Analisis Penghambat Penyelesaian Studi Mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Pendidikan Teknik dan Kejuruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi (diterbitkan). Surakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Pendidikan Teknik dan Kejuruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- L'Abate, L. (2011). *Mental Illnesses-Understanding, Prediction and Control*. Croatia: Intech.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi : Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3): 160-168.
- Mattson. 2011. *Linking Health Communication with Social Support*. New York: Junker, Shutterstock, Inc.
- Mirowsky, J. & Ross, C.E. (2003). *Social causes of psychological distress* (2nd ed). New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Nur'aini. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial dari Keluarga dan *Burnout* pada Guru SLB Negeri Semarang. Skripsi (Tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Guru. *Jurnal Psikologi*. Vol 5. No.1.
- Rathus, S.A., Nevid, J.S. (2002). *Psychology and The Challenge of Life : Adjustment in the new Millenium*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol 3. (2).
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United State of America: John Wiley & Sons.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology, seventh edition*. New York: Mic Graw Hill.
- Weiten, W., Lloyd, M.A., Dunn, D.S & Elizabeth, Y.H. (2009). *Psychology Applied to Modern Life : Adjustment in the 21th Century*. Ninth Edition. United States of America : WADSWORTH CENGAGE Learning.
- Wood, S.E., Wood, E.G., & Boyd, D. (2005). *The World of Psychology*. United State of Amerika: Person Education.