

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing**

##### **1. Pengertian dukungan sosial dosen pembimbing**

Sebelum membahas tentang pengertian dukungan dosen pembimbing, perlu dibahas dahulu tentang dukungan sosial. Cobb (dalam Nietzel & Berstein, 1997) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan pengalaman yang membawa keyakinan bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dan dihargai, yang diperoleh dari orang lain maupun kelompok.

Johnson dan Jhonson (1991) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran berbagai sumber dengan maksud meningkatkan kesejahteraan, dan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian bila mengalami kesulitan. Pengertian lain yang senada dikemukakan oleh Sarafino (1998) bahwa dukungan sosial adalah persepsi terhadap kenyamanan, perhatian, kepercayaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain ataupun kelompok tertentu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber yang berbeda, seperti pasangan hidup atau pacar, keluarga, teman, rekan kerja, atau komunitas organisasi.

Gottlieb (dalam Smett, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi atau nasihat verbal dan atau nonverbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau diperoleh karena kehadiran keakraban tersebut, dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi

pihak yang menerima.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu keadaan menyenangkan yang diterima individu dari orang atau kelompok orang yang dekat dan dipercaya individu sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, didukung, sehingga lebih mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan dosen pembimbing, memiliki pengertian dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing skripsi bagi mahasiswa yang dibimbing selama proses skripsi.

## **2. Tipe-tipe dukungan sosial**

Wills (dalam Cohen & Syme, 1985) menyatakan bahwa bentuk dukungan sosial antara lain:

### **a. Dukungan harga diri**

Dukungan tersebut diperlukan ketika individu sedang menghadapi masalah seperti munculnya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri sehingga ia membutuhkan orang lain untuk membantu mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Dukungan tersebut berupa perhatian, kasih sayang, dorongan, sapaan, yang berguna bagi individu yang bersangkutan.

### **b. Dukungan informasi**

Dukungan dapat berbentuk informasi, saran, nasihat, dan hiburan, yang berguna bagi individu yang mencari pokok permasalahan dan jalan keluar. Individu dapat bertanya pada orang-orang yang dirasa dekat sehingga ia dapat mengatasi masalah.

### **c. Dukungan instrumental**

Dukungan bersifat nyata karena berupa benda atau materi. Tujuan pemberian bantuan adalah meringankan beban yang dihadapi.

d. Dukungan keterdekatan

Dukungan ditunjukkan dengan adanya hubungan antara individu dalam lingkungan tempat ia berada. Adanya hubungan tersebut menghindarkan individu dari kesepian dan kesendirian.

e. Dukungan motivasi

Dukungan ini mendorong atau memotivasi individu untuk segera mencari penyelesaian masalah.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, Sarafino (1998) menyatakan ada lima tipe dasar dukungan sosial, yakni:

a. Dukungan emosional

Melibatkan ekspresi empati, perhatian pada seseorang. Hal tersebut menyediakan kenyamanan, dorongan/penguatan, perasaan dicintai pada saat tertekan.

b. Dukungan kepercayaan

Meliputi ekspresi penghargaan positif, dukungan, atau persetujuan terhadap ide-ide seseorang atau perasaannya dan perbandingan positif seseorang terhadap yang lain. Dukungan ini akan menimbulkan keyakinan diri pada seseorang, kompetensi, dan perasaan berharga. Dukungan kepercayaan secara khusus biasa digunakan ketika seseorang melakukan penilaian terhadap stres, yakni ketika seseorang melakukan penilaian terhadap tuntutan pada sumber-

sumber personalnya.

c. Dukungan instrumental

Melibatkan bantuan langsung seseorang, seperti meminjamkan uang atau alat-alat.

d. Dukungan informasional

Melibatkan pemberian saran, nasihat, sugesti, maupun umpan balik tentang apa yang harus dilakukan.

e. Dukungan jaringan kerja

Meliputi penyediaan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok dimana orang berbagi minat dan aktivitas sosial.

Penelitian ini akan menggunakan tipe dukungan dari Wills (dalam Cohen & Syme, 1985), yang terdiri dari dukungan harga diri, dukungan informasi, dukungan materi, dukungan kedekatan dan dukungan motivasi dengan alasan aspek-aspek yang ada lebih mewakili dan lebih relevan bila dikaitkan dengan konteks dukungan dosen pembimbing skripsi.

### **3. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Dalam Penyusunan Skripsi**

Skripsi merupakan proses penyusunan tugas akhir yang melibatkan interaksi antara mahasiswa dan dosen dalam kurun waktu tertentu. Dalam proses tersebut akan terjalin komunikasi antara pihak mahasiswa (yang dibimbing) dan dosen (yang membimbing). Kelancaran proses bimbingan sangat ditentukan oleh kualitas hubungan antara dua pihak tersebut. Selama proses bimbingan skripsi, dukungan dari pihak dosen sangat dibutuhkan mahasiswa.

Menurut Wills (dalam Cohen & Syme,1985) bentuk dukungan sosial

antara lain dukungan harga diri. Terkait dengan skripsi, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan ketika sedang menghadapi masalah seperti munculnya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri sehingga ia membutuhkan orang lain (dosen) untuk membantu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Dukungan harga diri meliputi perhatian, kasih sayang, dorongan, sapaan, yang berguna bagi mahasiswa. Bentuk dukungan selanjutnya adalah dukungan informasi, meliputi saran, nasihat, penghiburan, yang berguna bagi mahasiswa untuk mencari pokok masalah dan jalan keluar sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah. Dukungan instrumental yang berupa benda atau materi juga dibutuhkan mahasiswa yang sedang skripsi. Dosen mungkin memiliki materi/bahan yang dibutuhkan oleh mahasiswa, sehingga pada saat mahasiswa memiliki kesulitan tentang materi skripsi dosen dapat memberikan bantuan berupa pinjaman literatur, makalah, maupun materi lain sesuai kebutuhan. Hal tersebut bertujuan meringankan beban mahasiswa. Dukungan selanjutnya adalah dukungan keterdekatan. Adanya dukungan tersebut menyebabkan mahasiswa terhindar dari kesepian dan kesendirian terhadap masalah yang dihadapi. Bentuk dukungan yang terakhir adalah dukungan motivasi, yakni dukungan ini mendorong atau memotivasi mahasiswa untuk segera mencari jalan keluar dari masalah skripsi yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian tersebut dukungan dari dosen pembimbing dapat diberikan dalam berbagai bentuk, meliputi dukungan harga diri, dukungan informasi, dukungan materi, dukungan keterdekatan, dan dukungan motivasi, pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga permasalahan selama

proses tersebut dapat lebih diatasi oleh mahasiswa.

#### 4. Dukungan sosial Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang ataupun berupa penghargaan kepada individu lainnya. Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk, dan serta memberi perhatian kepada makhluk lainnya. Orangtua kepada anak-anaknya, sesama teman, serta kepada siapa saja. Islam mengajarkan arti sebuah dukungan sosial dengan segala bentuk, sebagaimana dalam firman Allah :

Al-Balad ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

Artinya : dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.

Ali Imron ayat 103

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ ءَايَاتِهِ ۗ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya : dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

An-Nahl ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik[839] dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

[839] Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman.

Al-Maidah ayat 2

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَحْلُوْا شَعِيْرَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدٰى وَلَا الْاَقْلٰتِيْدَ وَلَا ءَاْمِيْنَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُوْنَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۗ وَاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا ۗ وَلَا تَجْرِمْتُمْ سِنٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدُّوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا ۗ وَتَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِيْرِ وَالْتَقَوٰى ۗ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِيْمِ وَالْعُدُوْنَ ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.

Kasih sayang, walaupun pada hakikatnya adalah kelembutan hati dan empati jiwa yang meliputi ampunan dan ihsan, namun sesungguhnya kasih sayang itu bukan murni hanya empati jiwa saja tanpa membekaskan di luar jiwa. Bahkan kasih sayang itu memiliki pengaruh yang kuat diluar jiwa dan hakikat perwujudan bentuk kasih sayang di dalam jiwa itu tak tampak dalam alam nyata. Bukti kasih sayang di luar salah satunya dengan membantu yang lain ketika dalam keadaan sulit. Ungkapan bantuan tidak selalu dengan materi, namun perhatian merupakan suatu bentuk kasih sayang yang membekas dan selalu dikenang.

Allah juga berfirman dalam surat As-Syuura ayat 23

ذَٰلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهَ عِبَادَهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۗ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ  
أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ ۗ وَمَن يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٢٣﴾

Artinya : Itulah (karunia) yang (dengan itu) Allah menggembirakan hamba-hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh. Katakanlah: "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu upahpun atas seruanmu kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan". dan siapa yang mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan baginya kebaikan pada kebaikannya itu. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.

Ayat di atas dapat di pahami bahwa manusia dengan manusia lainnya haruslah saling mengasihi dan menyayangi, memberikan perhatian ketika manusia lainnya dalam keadaan yang sulit dalam menghadapi masalah. Orangtua yang selalu memberikan dukungan kepada anak-anaknya, seorang teman memberikan perhatian kepada teman yang lainnya, serta orang-orang yang memberikan perhatian, kasih sayang dan penghargaan terhadap yang lainnya inilah yang di sebut dukungan sosial.

## **B. Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi**

### **1. Pengertian stres mahasiswa yang menyusun skripsi**

Sebelum dijelaskan tentang stres mahasiswa yang menyusun skripsi, perlu dibahas dahulu pengertian stres secara umum. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Prokop dkk., 1991) stres adalah bagian dari hubungan antara manusia dan lingkungan yang dinilai oleh manusia sebagai membebani atau melebihi berbagai sumber yang dimiliki dan mengganggu kesejahteraan yang dirasakan. Pengertian senada dikemukakan oleh Sarafino (1998) berdasarkan berbagai sumber, yang mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika manusia dan lingkungan bertransaksi - baik nyata atau tidak nyata - antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki manusia, menyangkut kondisi biologis, psikologis atau sosial.

Stres dapat dikonseptualisasikan dalam 3 cara (Baum; Coyne & Holroyd; Hobfoll, dalam Sarafino, 1998):

- a. Stres sebagai stimulus. Pendekatan ini terkait dengan lingkungan sebagai stressor. Pengaruh stressor meliputi: (1) *Catastrophic event*, seperti badai, gempa bumi; (2) *Major life event*, seperti kehilangan cinta, pekerjaan; dan (3) *Chronic circumstances*, seperti sakit kepala terus-menerus selama hidup, sakit tulang, dan sebagainya.
- b. Stres sebagai respon. Fokusnya adalah respon seseorang terhadap stressor. Stres merupakan keadaan yang tegang. Stres sebagai respon dapat digambarkan dalam reaksi fisiologis (detak jantung meningkat, mulut terasa kering, perut terasa kram, dan sebagainya), maupun psikologis

(proses berpikir terganggu, perilaku terganggu, cemas, dan sebagainya).

- c. Stres merupakan proses yang melibatkan stressor dan *strain*. Proses ini meliputi hubungan antara manusia dengan lingkungan, melibatkan interaksi yang berkelanjutan dan adaptasi. Dalam hal tersebut ada unsur transaksi karena antara manusia dan lingkungan saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Berdasarkan penjelasan tersebut, stres tidak hanya berarti stimulus atau respon, namun lebih pada proses di mana manusia sebagai agen aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui aspek kognitif, perilaku, dan strategi emosi. Stres bersifat individual sehingga masing-masing orang akan menanggapi stressor secara berbeda-beda.

Menurut Ogden (2000) bahasan tentang stres memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap orang. Sebagian orang mendefinisikan stres sebagai tekanan, ketegangan, tekanan/dorongan dari faktor eksternal yang tidak dikehendaki, atau suatu respon emosional. Definisi kontemporer tentang stres menunjukkan bahwa stres lingkungan yang bersifat eksternal disebut stressor (misalnya stress di tempat kerja), respon pada stressor sebagai stres/distres (contohnya merasa tegang) dan konsep stres sebagai suatu perubahan biokimia, fisiologis, psikologis, dan perilaku. Para peneliti juga membedakan antara stres yang melukai atau berbahaya yang disebut *distress* (stres berlebihan yang melumpuhkan fungsi-fungsi individu) dan stres yang berarti positif (stres pada taraf sedang yang sangat dibutuhkan individu agar terpacu individu untuk berusaha keras mengatasi stressor) dan menguntungkan disebut *eustress*.

Rice (2002) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres melibatkan reaksi biologis, psikologis, dan sosial, yang dapat berarti sebagai keadaan yang negatif (*distress*) dan keadaan yang positif (*eustress*).

Stres mahasiswa yang tengah menyusun skripsi mengacu pada stres yang berarti keadaan negatif (*distress*), merupakan keadaan yang tidak menyenangkan karena adanya kesenjangan antara tuntutan dari luar dan kondisi dari dalam mahasiswa pada saat mereka menyusun skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir sebagai perwujudan kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program Sarjana (S1).

## **2. Gejala-Gejala Stres**

Anoraga (2005) mengemukakan, stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

- a. Gejala Badan: Sakit kepala pusing sebagian, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala Emosional: Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. Gejala Sosial: Makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya.

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snenen, wajah tampak lelah, ganguan pola tidur yang nomal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak

wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrim benar-benar kacau (walia, 2005)

Dari penjelasan dia atas dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami tekanan akan muncul perilaku-perilaku refleks dari diri individu, selain itu gejala-gejala stres dapat dilihat dari tiga sisi yakni: fisik, emosional dan kognitif, sehingga kita tahu perilaku yang muncul akibat stres.

### **3. Proses terjadinya stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi**

Peristiwa yang penuh tekanan menurut para ahli disebut stressor (Taylor,1995). Satu kondisi dapat mengakibatkan stres bagi seseorang namun belum tentu bagi orang lain. Lazarus (dalam Taylor,1995) menyatakan bahwa ketika individu menghadapi perubahan lingkungan, mereka mengalami proses *primary appraisal* untuk mendapat pemahaman arti peristiwa yang sedang terjadi.

Peristiwa tersebut dapat diterima sebagai pengalaman positif, netral, atau negatif. Pengalaman negatif kemudian akan dinilai sebagai ancaman, bahaya, atau tantangan bagi individu. Setelah tahap *primary appraisal* dari peristiwa yang memiliki potensi menimbulkan stres terjadi, maka individu akan memasuki tahap *secondary appraisal*. Pada tahap ini individu akan melakukan *coping* ketika mereka menghadapi peristiwa yang berbahaya, mengancam, dan menantang. Idealnya ada keseimbangan antara *primary* dan *secondary*. Apabila

peristiwa yang membahayakan dan mengancam lebih kuat dibandingkan dengan kemampuan *coping* individu maka stres akan dirasakan oleh individu, namun bila kemampuan *coping* individu lebih tinggi, munculnya stres dapat ditekan.

Jadi proses terjadinya stres melalui penilaian primer yang terkait dengan situasi eksternal dan penilaian sekunder yang terkait dengan kondisi internal individu. Terkait dengan proses menyusun skripsi, mahasiswa juga akan melakukan penilaian primer terhadap proses penyusunan skripsi. Proses menyusun skripsi dapat dipandang sebagai pengalaman positif, netral, atau negative (mengancam, berbahaya, menegangkan dan sebagainya). Selanjutnya, mahasiswa akan melakukan penilaian sekunder, yakni mahasiswa akan melakukan coping terhadap peristiwa yang dinilai berbahaya, mengancam, atau menantang. Bila peristiwa yang berbahaya lebih kuat dibanding *coping* yang dilakukan, maka stres akan terjadi.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi**

*Stressor* adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2002). Menurut Lazarus & Folkman (1986) *stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti

interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stresor.

Menurut Prokop dkk (1991) durasi atau lama stresor yang dihadapi oleh individu akan menentukan penilaian individu terhadap stresor dan hasil dari perlawanan individu terhadap stresor tersebut. Secara umum, penilaian adanya stress dan hasil yang negatif lebih terlihat ketika stresor berlangsung lama daripada ketika stresor hanya menyerang sementara.

Prokop dkk (1991) juga menyatakan bahwa karakteristik lain dari stresor yang mempengaruhi reaksi stres adalah prediktabilitas stresor. Manusia lebih menyukai stresor yang dapat diprediksikan daripada yang tidak dapat diprediksikan. Meski demikian, penelitian Monat dkk (dalam Prokop, 1991) menunjukkan bahwa individu menunjukkan stres yang lebih tinggi ketika dihadapkan pada stresor yang dapat diprediksi daripada yang tidak dapat diprediksi. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengubah stresor juga berkaitan dengan stres yang dihadapi.

Kontrol persepsi bahwa seseorang mampu mengontrol stresor, merupakan faktor penting yang mempengaruhi penilaian secara kognitif terhadap stres, koping, dan adaptasi (Lazarus & Folkman, dalam Prokop dkk., 1991). Hal tersebut berkait dengan *Locus of Control* yang dimiliki individu. Individu yang memiliki *internal Locus of Control* percaya bahwa berbagai kejadian dan hasilnya berkait dengan perilaku mereka. Individu dengan *Exsternal Locus of Control* percaya bahwa kejadian dan hasilnya tergantung pada keberuntungan, kesempatan, pengaruh dari orang yang memiliki kekuatan, atau nasib/takdir.

Selain kontrol persepsi, faktor yang berpengaruh terhadap stres adalah kontrol situasional, yakni kepercayaan individu tentang kemungkinan untuk mengontrol bagian dari situasi yang penuh stres ( Folkman dalam Prokop, 1991). Hal tersebut merupakan bagian dari proses penilaian dan tergantung pada analisis individu tentang tuntutan situasi, sumber-sumber coping dan strategi yang tersedia dan kemampuan mengimplementasikan strategi yang dibutuhkan.

Selanjutnya, Prokop (1991) juga menyatakan bahwa belajar mengenai ketidakberdayaan juga berpengaruh terhadap stres. Ketika seseorang ditunjukkan pada situasi yang tidak dapat dikontrol, mereka mungkin belajar mengenai konsekuensi atau akibat-akibat yang melelahkan dan menguras tenaga. Berdasarkan teori *learned helplessness*, belajar tentang berbagai hal penting dalam hidup seseorang yang tidak dapat dikontrol merupakan hasil dari kurangnya motivasi, kognisi dan emosi (Seligman dalam Prokop dkk., 1991).

Tipe kepribadian *hardiness* berpotensi melindungi individu dari efek negatif stres (Kobasa dalam Prokop dkk., 1991). Tiga sifat kepribadian *hardiness* adalah : (1) Yakin bahwa seseorang dapat mengontrol dan mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya; (2) Memiliki keterlibatan, komitmen, dan tujuan dalam aktivitas sehari-hari; dan (3) Memiliki fleksibilitas dalam adaptasi terhadap perubahan lingkungan, dan menganggap sebagai tantangan ke arah pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi. Jadi, kepribadian *hardiness* dikarakteristikan dengan adanya kontrol, komitmen, dan *challenge*. Dimensi kontrol mirip dengan *Internal Locus of Control*, tetapi juga melibatkan kontrol kognitif atau kemampuan dalam menemukan arti dari situasi yang penuh

stres.

Prokop (1991) juga menyatakan bahwa kejadian-kejadian besar/utama (*major life events*) dalam hidup seperti perkawinan, kehilangan pekerjaan, dapat menjadi stressor sosial yang cukup kuat dalam hidup seseorang. Berbagai studi kasus klinis menunjukkan bahwa kejadian dalam hidup yang penuh stres sering menjadi preseden munculnya sakit secara fisik. Beberapa peneliti juga menemukan bahwa *minor life events* yang disebut *daily hassles* juga dapat menjadi sumber stres. Kehilangan suatu benda, terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan, terlalu memperhatikan berat badan, dan sebagainya merupakan contoh dari *daily hassles*.

Dukungan sosial juga mempengaruhi reaksi individu terhadap stres (Prokop dkk., 1991). Dukungan sosial adalah kesenangan, bantuan, dan atau informasi yang diperoleh seseorang melalui interaksi secara individual maupun kelompok. Dukungan sosial meliputi *emotional support* seperti orang lain mencintai dan memperhatikan; *tangible support* seperti pinjaman alat maupun pelayanan; *informational support*, seperti nasihat dan informasi tentang problem yang potensial (Schaefer, Coyne, & Lazarus dalam Prokop dkk., 1991). Dukungan sosial akan mempengaruhi penilaian individu terhadap stressor untuk pertama kali. Stressor akan terasa lebih mengancam ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber *coping* yang penting, yang berpengaruh terhadap adaptasi seseorang (Lazarus & Folkman dalam Prokop dkk., 1991). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres harus mempertimbangkan konteks dan tipe stressor dan juga kualitas dan tipe

dukungan sosial itu sendiri (Schwarzer & Leppin, dalam Prokop dkk., 1991).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yang menyusun skripsi, dan bila disimpulkan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal mahasiswa.

## 5. Pandangan Islam terhadap Stres

Stres di jelaskan dalam Al-Qr'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19,20,21,22,23, sebagai berikut:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya; "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikirm, Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, Kecuali individu-individu yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya. (Q.S. Al-Ma'arij. 70: 19,20,21,22,23)" (Depag RI, 2005)

Dan Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah 155-156

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالشَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾

Artinya; Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada individu-individu yang sabar, (yaitu) individu-individu yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(Al-Baqarah 155-156)

Selain itu Allah juga berfirman yang menjelaskan tentang segala tekanan yang pasti ada solusinya, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:"Allah tidak membebani individu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatannya) yang dikerjakannya" (Al Baqarah 286).

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stress dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita

sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

Selain itu Allah juga menjelaskan tentang dampak stres terhadap lingkungan sosial yakni dalam surat Al-Hujuraat 11 sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا  
نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا  
بِالْاَلْقَابِ ۗ بِيْسِ الْاَسْمِ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ  
الظَّالِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya: Hai individu-individu yang beriman, janganlah sekumpulan individu laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiridan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah individu-individu yang zalim.

Allahpun menjelaskan tentang indikator stres secara emosional dalam surat Fushshilat 30 yakni sebagai berikut:

اِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلٰٓئِكَةُ اَلَّا  
تَخٰفُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَبْشُرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُوْنَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Sesungguhnya individu-individu yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Ayat di atas menjelaskan tentang indikator stres yang termasuk pada ranah emosional yang mana di ayat ini di jiskan bahwa menetapkan suatu keyakinan itu membutuhkan pemikiran yang panjang, akan tetapi Allah selalu memberikan kenikmatan yang tak terhingga buat individu tersebut.

Ada pula ayat yang menjelaskan tentang stres yakni dalam QS Yunus 57 sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi individu-individu yang beriman.

Berdasarkan penjabaran ayat di atas dapat disimpulkan bahwa stres secara islami yakni; stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya, baik dari diri individu sendiri maupun dari lingkungan. Selain itu kurang adanya pendekatan diri pada Allah SWT, yang mana Allah telah menjanjikan sesuatu yang lebih dari apa yang menyebabkan diri individu mengalami stres.

## **C. Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Stres**

### **Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi**

Proses menyusun skripsi mahasiswa dimulai dengan pengajuan judul dan bila diterima akan dilanjutkan dengan proses bimbingan yang melibatkan dosen pembimbing. Bila tidak diterima maka mahasiswa harus berusaha kembali mencari judul skripsi yang dianggap memenuhi syarat. Dalam proses bimbingan skripsi tidak jarang mahasiswa dengan susah payah menyusun tulisan kemudian dikoreksi, dikritik/dievaluasi oleh pembimbing, atau diminta untuk memperbaiki sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Hal ini merupakan suatu stressor bagi sebagian mahasiswa, namun dapat pula dianggap sebagai tantangan positif yang harus dihadapi bagi mahasiswa yang lain. Penilaian tentang hal tersebut tergantung pada analisis individu tentang tuntutan situasi, sumber-sumber *coping* dan strategi yang tersedia, serta kemampuan mengimplementasikan strategi yang dibutuhkan.

Dalam penelitian ini difokuskan pada dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing. Menurut Sarason dkk (1983) dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu, yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya oleh individu tersebut, dengan demikian individu menjadi lebih mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Dukungan sosial mempengaruhi reaksi individu terhadap stress (Prokop dkk., 1991). Individu akan lebih merasa terancam ketika ia tidak mendapatkan dukungan sosial. Dukungan ini merupakan sumber koping yang penting yang

berpengaruh pada adaptasi seseorang (Lazarus dan Folkman dalam Prokop dkk., 1991). Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dukungan sosial diharapkan berasal dari berbagai pihak. Bentuk-bentuk dukungan yang relevan dengan proses yang harus dilalui oleh mahasiswa adalah dukungan harga diri, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan keterdekatan, dukungan motivasi (Wills dalam Cohen & Syme, 1985).

Proses skripsi sering memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri individu sehingga ia membutuhkan orang lain untuk membantu mencari jalan keluar dari masalah. Dukungan tersebut berupa perhatian, kasih sayang, dorongan, sapaan yang berguna bagi individu tersebut. Selain hal tersebut, dukungan yang berbentuk informasi, saran, nasihat, dan hiburan juga sangat dibutuhkan. Dukungan lain yang juga sangat dibutuhkan adalah dukungan yang bersifat nyata yang berupa benda atau materi. Skripsi sangat membutuhkan fasilitas dan biaya. Sumber masalah yang sering dihadapi adalah kesulitan berhubungan dengan hal tersebut, dan bila dapat diatasi maka stress akan dapat dikurangi. Dukungan keterdekatan juga penting karena mahasiswa yang skripsi sering mengalami kesepian, kesendirian dengan masalahnya, dan bila individu merasakan adanya hubungan dengan lingkungan dimana dia berada maka problem kesepian dapat diatasi. Banyak mahasiswa yang cenderung menjauh dari lingkungannya karena ia merasa lingkungan tidak memahami keberadaannya dan masalahnya, dan hanya dirinya yang memiliki masalah besar. Dukungan yang terakhir yang juga sangat penting adalah dukungan motivasi. Skripsi sangat membutuhkan motivasi yang kuat dari pelaksananya. Tidak jarang mahasiswa

semakin mengalami pemadaman motivasi dan akhirnya memutuskan untuk menunda (prokrastinasi) dan bila tidak secara terus menerus didorong maka akan semakin tinggi tingkat stresnya karena problem tidak diselesaikan dan cenderung dihindari. Dukungan dalam proses penyusunan skripsi lebih tepat diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan subjek. Selain orangtua, keluarga, dan teman dekat, peran dosen pembimbing sangat strategis karena interaksi akademik lebih banyak terjalin dengan dosen pembimbing. Mahasiswa/individu yang mendapat dukungan akan lebih mudah menghadapi situasi yang menekan (Huffman dkk.,1997). Artinya, mahasiswa yang mendapat dukungan lebih banyak akan lebih mudah terhindar dari stres.

Berdasarkan uraian tersebut dukungan sosial dosen pembimbing yang tinggi, berpengaruh dengan stres yang rendah pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Bila mahasiswa memiliki dukungan sosial dari dosen pembimbing, tentu akan menunjukkan adanya kondisi internal dan eksternal yang sangat menunjang bagi proses skripsi yang lancar, sehingga stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung rendah. Adanya dukungan sosial dosen pembimbing akan mengurangi adanya kesenjangan antara tuntutan dari luar atau situasi dan sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa dalam proses menyusun skripsi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh negative dukungan sosial dosen pembimbing terhadap stress mahasiswa yang tengah menyusun skripsi.