

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut UU Pendidikan Nasional no:2/2003, pengertian mahasiswa adalah siswa atau peserta didik pada perguruan tinggi atau pendidikan tinggi. Daldiyono (dalam Shaleh, 2013) menjelaskan ada 3 karakteristik mahasiswa, yaitu:

- Lulusan dari Sekolah Menengah Atas
- Telah menjalani pendidikan selama 12 tahun
- Umur mahasiswa berkisar 18-25 tahun

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi,

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (dalam Handayani, 2011).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik dari institute, akademik, politeknik, sekolah tinggi dan universitas yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelek di masa yang akan datang.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Dalam terminologi Indonesia stres disebut cemas, sedangkan dari istilah Yunani yaitu *merimno* sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naos* (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran yang merusak (dalam Mutia, 2011).

Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Meskipun kadar stress yang dialami masing-masing individu tidak sama. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang, atau stres berat, hal ini yang tergantung dan dipengaruhi tinggi rendahnya tingkat kedewasaan, serta kematangan emosional dan spiritual yang dimilikinya (dalam Mutia, 2011).

Menurut Looker dan Gregson (Cristian, 2005) stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres adalah pola gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya. Gejala stres meliputi gejala fisiologis antara lain kenaikan denyut nadi, tekanan darah, respirasi serta gangguan produksi hormon. Di samping itu stres dapat berupa kekacauan kognitif

antara lain ketidakmampuan konsentrasi, pikiran obsesi dan pada gangguan emosi antara lain marah, cemas, gembira, dan rasa takut Selye (dalam Achroza, 2013).

Berkaitan dengan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tersebut mengalami stres ketika merasakan adanya perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri, yaitu ketika mengalami kegagalan dalam konsultasi dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi, dan sulitnya mencari referensi yang relevan dengan penelitian (dalam Novianty, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas tentang pengertian stres dalam menyusun skripsi adalah suatu tanggapan fisiologi atau psikologis mahasiswa terhadap lingkungan sehingga mengganggu fungsi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres dalam menghadapi skripsi.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Jeffery, dkk (dalam Shaleh, 2013) mengemukakan faktor-faktor psikologis yang menyebabkan stress adalah:

a. Coping stres

Pada *coping* yang berfokus pada emosi, dimana orang menjaga jarak antara diri mereka dan sumber stress melalui penyangkalan atau penghindaran, *coping* yang berfokus pada masalah membantu orang menghadapi stress. Pada saat mengalami masalah medis yang serius, strategi berfokus pada masalah seperti

mencari informasi dan tetap menunjukkan semangat dan menjaga harapan kemungkinan bersifat adaptif dan meningkatkan kesempatan untuk sembuh.

b. Harapan akan Self-efficacy

Harapan akan *Self-Efficacy* berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Kita mungkin dapat mengelola stres dengan lebih baik, termasuk stres karena penyakit, apabila kita percaya diri dan yakin bahwa kita mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi).

c. Ketahanan Psikologis

Ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) atau sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stress yang dialami.

d. Optimisme

Penelitian menunjukkan bahwa melihat gelas sebagai separuh penuh lebih sehat dari pada melihat gelas sebagai setengah kosong. Dalam studi tentang hubungan antara optimism dengan kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai optimism lebih tinggi melaporkan gejala fisik yang lebih sedikit seperti kelelahan, pusing, pegal-pegal, dan penglihatan yang kabur (gejala pada subjek penelitian di awal penelitian diperhitungkan secara statistik sehingga dapat dikatakan bahwa studi tersebut semata-mata menunjukkan bahwa orang yang lebih sehat lebih optimis).

e. Dukungan Sosial

Peran dukungan sosial sebagai penahan munculnya stress telah dibuktikan kebenarannya. Para penyelidik percaya bahwa memiliki kontak sosial yang luas membantu melindungi system kekebalan tubuh terhadap stress. Para peneliti di Swedia dan Amerika menemukan bahwa orang-orang dengan tingkat dukungan social lebih tinggi kelihatannya akan hidup lebih lama.

f. Identitas Etnik

Orang-orang Afrika-Amerika umumnya memiliki resiko lebih besar dari pada Eropa-Amerika dalam masalah kesehatan yang kronis seperti obesitas, hipertensi, penyakit jantung. Kebanggaan terhadap identitas rasa tau identitas etnik dapat membantu individu menghadapi stress yang disebabkan rasisme dan intoleransi.

Menurut Santrock (2003) mengatakan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah remaja akan mengalami stress, yaitu :

- a. Faktor fisik (misalnya respon tubuh terhadap stress)
- b. Faktor lingkungan (misalnya beban yang berlebihan, konflik, dan frustasi), demikian pula denan kejadian besar dalam hidupdan gangguan sehari-hari)
- c. Faktor kepribadian (seperti ketidak sabaran dan kemarahan seperti yang ditemukan pada pola tingkah laku)
- d. Faktor kognitif (seperti penilaian kognitif)
- e. Faktor sosial budaya (misalnya stress akulturatif dan kemiskinan)

Menurut Santrock (2003) menyimpulkan ada tiga faktor yang sering kali muncul membantu anak-anak, remaja agar dapat memiliki ketahanan terhadap stres.

- a. Keterampilan kognitif (perhatian, pemikiran reflektif) dan respon positif terhadap orang lain.
- b. Keluarga, termasuk mereka yang hidup dalam kemiskinan, ditandai dengan adanya kehangatan, keterikatan satu sama lain, ada orang dewasa yang memperhatikan seperti kakek dan nenek yang bertanggung jawab meskipun tidak ada orang tua yang responsive.
- c. Ketersediaan sumber dukungan eksternal, seperti ketika kebutuhan yang kuat akan tokoh seorang ibu dapat dipengaruhi oleh tokoh guru, tetangga, dan teman.

Menurut Wade, dkk (2007) mengemukakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan stress yaitu :

- a. Masalah Pekerjaan
- b. Kebisingan
- c. Duka dan Kehilangan
- d. Kemiskinan, ketidakberdayaan, dan Status Rendah

Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa. Ada 6 faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa, yaitu :

a. Faktor internal mahasiswa

1. Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan di Amerika menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada pria.

2. Status sosial ekonomi

Seseorang yang mempunyai status sosial ekonomi menengah kebawah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Kesulitan ekonomi yang terjadi pada status sosial ekonomi menengah kebawah menyebabkan tekanan dalam hidup.

3. Karakteristik kepribadian mahasiswa

Karakteristik kepribadian mahasiswa yang berbeda-beda menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang mempunyai ketabahan lebih tinggi akan berdampak terhadap daya tahan mereka terhadap stres daripada mahasiswa yang mempunyai ketabahan lebih rendah.

4. Strategi *coping* mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi

stres, berpengaruh pada tingkat stresnya. Ditambahkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Shaleh, 2013) ada 2 bentuk coping stres yang dapat dipakai oleh mahasiswa, yaitu *emotional focused coping* adalah usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan merubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi dan *problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres yang mendatangkan stres

5. Suku dan kebudayaan

Stuart dan Sundeen (dalam Shaleh, 2013) mencoba menjelaskan bahwa kebudayaan mempengaruhi terhadap gangguan psikis seseorang. Karena setiap suku memiliki metode penyelesaian masalah yang berbeda.

6. Intelegensi

Setiap orang mempunyai kemampuan intelegensi yang berbeda-beda. Seorang mahasiswa yang mempunyai kemampuan intelegensi yang lebih tinggi cenderung lebih tahan terhadap sumber stres karena tingkat intelegensi mempengaruhi penyesuaian diri seseorang di lingkungan. Mahasiswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang lebih tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Faktor eksternal mahasiswa

1. Tuntutan tugas akademik (skripsi)

Seorang mahasiswa yang menganggap skripsi merupakan beban bagi dirinya dan dia berpikir bahwa tugas tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang ada dalam dirinya, maka mahasiswa tersebut cenderung mengalami stres.

2. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dari orang tua, teman, dan para dosen. Dukungan sosial mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi dan dukungan sosial juga dapat mengurangi stres individual yang terjadi pada mahasiswa.

Dari beberapa faktor yang terurai di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat Menurut Santrock (2003) menyimpulkan ada tiga faktor yang sering kali muncul membantu anak-anak, remaja agar dapat memiliki ketahanan terhadap stres. Keterampilan kognitif (perhatian, pemikiran reflektif) dan respon positif terhadap orang lain, keluarga, guru, tetangga, dan teman.

3. Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino (dalam Shaleh, 2013) aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress dalam menyelesaikan skripsi berupa gejala fisik. Gejala fisik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi kulit yang berlebihan.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis dari stress dalam menyelesaikan skripsi berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress yang di alami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi antara lain:

1. Gejala kognisi

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mengganggu proses berpikir mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2. Gejala emosi

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mengganggu kestabilan emosi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3. Gejala tingkah laku

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi tingkah laku mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa cenderung untuk bertingkah laku negatif, misalnya: mudah menyalahkan orang lain, suka

mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

Berdasarkan uraian aspek-aspek stres dalam menyelesaikan skripsi di atas, maka aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek biologis yang berarti gejala fisik dan aspek psikis yang berupa gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

4. Ciri-ciri Stres dilihat dari Gejala-gejalanya

Menurut Wade Carole dan Carol ravis (2007) membagi gejala stress dalam empat kelompok yaitu: gejala fisik yang melibatkan system syaraf otonom, gejala mental stress, gejala perilaku stress.

a. Gejala fisik stress yang melibatkan otot-otot yaitu

- a. Sakit kepala
- b. Wajah berkerut
- c. Gagap
- d. Bibir dan tangan bergetar
- e. Bahasa tubuh agresif
- f. Nyeri punggung

1. Gejala fisik yang melibatkan system syaraf otonom yaitu

- a. Sakit kepala migren
- b. Pusing-pusing, lemah, seperti mau jatuh
- c. Bola mata yang membesar

- d. Wajah memerah
- e. Mulut kering
- f. Sering demam dan flu
- g. Jerawat kulit memerah
- h. Nyeri dada, kram perut dan mual-mual
- i. Detak jantung tinggi dan tidak teratur
- j. Panik yang mendadak
- k. Peningkatan keringat
- l. Tangan dingin dan berkeringat
- m. Sering buang air kecil
- n. Diare
- o. Dorongan seks rendah

2. Gejala mental stress yaitu:

- a. Peningkatan rasa marah dan frustrasi
- b. Perasaan yang berubah-ubah
- c. Depresi
- d. Nafsu makan meningkat
- e. Fikiran terburu-buru
- f. Mimpi buruk
- g. Kesulitan konsentrasi
- h. Kesulitan belajar yang baru
- i. Mudah lupa
- j. Kebingungan

- k. Kesepian
- l. Pikiran tidak enak
- m. Lebih sering menagis
- n. Gelisah, kuatir, rasa bersalah, dan tegang
- o. Merasa berat beban dan terlindas masalah
- p. Kesulitan membuat kesulitan

3. Gejala perilaku stres yaitu:

- a. Tidak peduli dengan cara berpakaian dan penampilan
- b. Keterlambatan yang meningkat
- c. Perilaku tidak biasa
- d. Jalan bolak-balik menyusuri lantai
- e. Meningkatkan rasa frustrasi atau kejengkelan
- f. Gampang bereaksi pada hal-hal kecil
- g. Produktifitas dan efisien kerja menurun
- h. Berbicara terlalu cepat dan tidak jelas

Menurut Cassel (dalam Shaleh, 2013) ciri-ciri stres pada segi fisik sebagai berikut:

- a. Merasakan detak jantung, berdebar-debar
- b. Sesak napas, gumpalan lender di tenggorokan, napas pendek dan cepat
- c. Diare, sembelit gembung perut
- d. Kegelisahan, hiperaktif, menggigit kuku, meremas-remas tangan
- e. Lelah, sulit tidur, sakit kepala
- f. Berkeringat khususnya di telapak tangan dan bibir atas, merasa gerah

- g. Kaki dan tangan dingin
- h. Sering ingin kencing
- i. Makan berlebihan, kehilangan selera makan

Ciri-ciri stres pada individu dari segi psikis:

- a. Cemas, kecewa, menangis, rendah diri, merasa putus asa, dan menarik diri
- b. Tidak sabar, mudah tersinggung dan agresif
- c. Sulit berfikir jernih, berkonsentrasi dan membua keputusan, pelupa, kurang kreatif, irasional, menunda-nunda pekerjaan
- d. Polifasis (banyak mengerjakan sekaligus), tergesa-gesa

Menurut Muhammad Irsyad (dalam Shaleh, 2013) gejala psikologis yang potensial dalam diri orang distres adalah sebagai berikut:

- a. Apatis atau kelesuhan
- b. Penarikan diri
- c. Kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan
- d. Ketegangan emosional
- e. Mimpi buruk
- f. Ketawa dengan gugup dan melengking
- g. Rasa tidak puas
- h. Mudah marah
- i. Konsentrasi buruk
- j. Kecendrungan mudah mendapatkan kecelakaan
- k. Keinginan besar untuk menangis, lari atau bersembunyi, dan cepat terkejut

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala stress dibagi dalam empat kelompok yaitu: gejala fisik stres yang melibatkan otot, gejala fisik stres yang melibatkan system syaraf otonom, gejala mental stres, gejala perilaku stres.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian bantuan yang diberikan oleh teman sebaya baik berupa verbal maupun non verbal dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu lebih tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri (dalam Shaleh, 2013). Dukungan sosial dibutuhkan oleh siapapun dalam menghadapi masalah. Pada mahasiswa, pihak yang berperan besar dalam membantu menghadapi masalah adalah orang tua dan teman sebaya (Novianty, 2014).

Teman sebaya adalah anak-anak yang tingkat usia dan tingkat kematangannya kurang lebih sama. Interaksi teman sebaya yang usianya sama mengisi suatu peran yang unik dalam kebudayaan kita. Salah satu fungsi teman sebaya yang paling penting adalah menyediakan suatu sumber informasi dan perbandingan tentang dunia diluar keluarga (Santrock, 2003). Sejalan dengan hasil penelitian Raharjo, menyebutkan bahwa orang pertama yang ditemui mahasiswa

dalam menghadapi masalah perkuliahan adalah teman sebayanya (dalam Novianty, 2014).

Teman sebaya (*peer*) adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (santrock,2003). Teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Menurut sarafino (daam Shaleh,2013) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompok. Sebagai akibat, mereka akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh teman-teman sebayanya.

Hotman dan Parker (dalam Arianto, 2015) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya adalah dorongan yang diberikan oleh teman sebaya membantu memberijalan pemecahan masalah. Mappire (dalam handayani, 2011) menambahkan, bahwa bagi remaja dukungan merupakan motivasi yang diberikan teman sebaya ketika diterima di dalam kelompok tersebut. Motivasi atau dukungan ini bisa berupa penerimaan di dalam kelompok dengan berbagai pengalaman dan perasaan baik pada anak laki-laki maupun anak perempuan.

Salah satu peran dari teman sebaya yaitu berupa pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya yaitu dukungan yang diterima dari teman sebaya yang berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal. Remaja dari kelompok teman sebaya menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka. Anak-anak sampai remaja menghabiskan semakin banyak waktu dalam

interaksi teman sebaya. Pada hari sekolah, terjadi 299 episode bersama teman sebaya dalam tiap hari. Bagi anak, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya (Santrock, 2003). Teman sebaya merupakan sumber status, persahabatan dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah (Santrock, 2003).

Cahrleworth dan Hartup (dalam Arianto, 2015) teman sebaya mempunyai empat unsur positif yaitu: pertama, saling memberikan perhatian dan saling mufakat; kedua, membagi perasaan dan saling menerima diri; ketiga, saling percaya; keempat, memberi sesuatu pada yang lain..

Dengan demikian dukungan teman sebaya merupakan pemberian bantuan yang diberikan oleh teman sebaya baik berupa verbal maupun nonverbal dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu lebih tenang, diperhatikan, dicintai, kompeten dan timbul rasa percaya diri.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Cohen dan Syne (dalam Lutfi, 2012) mengemukakan beberapa factor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya, antara lain :

a. Pemberian Dukungan

Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu tersebut.

b. Jenis Dukungan

Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan Dukungan

Kepribadian, kebiasaan, dan peran social merupakan karakteristik penerimaan dukungan yang akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang Dihadapi

Dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

e. Waktu Pemberian Dukungan

Dukungan akan optimal disaat dalam satu situasi.

f. Lamanya Pemberian Dukungan

Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kemampuan pemberi dukungan untuk memberi dukungan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya adalah pemberian dukungan, jenis dukungan yang diberikan, penerima dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan.

3. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Menurut House (dalam Smet, 1994) membedakan ada empat aspek dukungan yang dapat diberikan oleh teman sebaya, meliputi :

a. Dukungan emosional

Bentuk dukungan ini memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, kepedulian, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta mengungkapkan simpati dan empati.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai gagasan atau pendapat individu serta melakukan perbandingan positif terhadap orang lain.

c. Dukungan instrumental

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

d. Dukungan informatif

Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa aspek-aspek dalam dukungan teman sebaya yaitu: a) dukungan emosional, maksudnya adalah individu membutuhkan pengertian serta perhatian dari orang lain di sekitarnya; b) dukungan informasi yaitu pemberian informasi yang dibutuhkan sebagai jalan keluar pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu; c) dukungan instrumental yaitu berupa penyedia sarana untuk mempermudah tujuan yang ingin dicapai; d) dukungan penilaian berupa pemberian penghargaan atas prestasi yang dicapai.

4. Ciri -Ciri Individu yang Memiliki Dukungan Sosial

Menurut Robert (dalam Saleh, 2013) membuat ciri-ciri individu yang memiliki dukungan sosial, yaitu :

- a. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional baik berupa perhatian dan kasih sayang kepada orang lain yang mengalami kesulitan.
- b. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan secara materil keda orang lain yang membutuhkan sesuai dengan kemampuan dirinya.
- c. Memiliki keinginan untuk memberikan sejumlah informasi dan data-data bagi orang lain untuk membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

5. Fungsi Teman Sebaya

Kelly dan Hensen (dalam Shaleh, 2013) mengidentifikasi beberapa fungsi teman sebaya yang mencakup antara lain:

- a. Mengontrol impuls-impuls agresif. Melalui intraksi dengan teman sebaya, remaa belajar bagaimana memecahkan pertentangan-pertentangan dengan cara-cara yang lain selain dengan tindak agresi langsung.
- b. Memeroleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih indeenden. Teman-teman dan kelompok teman sebaya memiliki dorongan bagi remaja untuk mengambil peran dan tanggung jawab mereka. Dorongan-dorongan

yang diperoleh dari teman-teman sebaya mereka ini akan menyebabkan berkurangnya ketergantungan remaja ada dorongan keluarga mereka.

- c. Meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran, dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang. Melalui kecakapan dan perdebatan dengan teman sebaya, remaja belajar mengekspresikan ide-ide dan perasaan serta mengembangkan kemampuan mereka untuk memecahkan masalah.
- d. Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin. Sikap-sikap seksual dan tingkah laku jenis kelamin terutama dibentuk melalui intraksi dengan teman sebaya. Remaja belajar mengenal tingkah laku dan sikap-sikap yang mereka asosiasikan menjadi laki-laki dan perempuan muda.
- e. Memerkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai. Umumnya, orang dewasa mengajarkan kepada anak-anak mereka tentang apa yang benar dan apa yang salah. Dalam kelompok teman sebaya, remaja mencoba mengambil keputusan atas diri mereka sendiri. Remaja mengevaluasi nilai-nilai yang dimiliki oleh teman sebayanya, serta memutuskan mana yang benar. Proses evaluasi ini dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan penalaran moral mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa fungsi dari teman sebaya, yakni: mengontrol impuls-impuls negatif; memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih independen; meningkatkan keterampilan-

keterampilan sosial; mengembangkan kemampuan penalaran; dan belajar untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang; mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin; memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai serta meningkatkan harga diri.

6. Efek Dukungan Teman Sebaya

Smet (1994) mengemukakan bahwa terdapat dua model peranan dukungan sosial dalam kehidupan, yaitu modal efek langsung (*direc effect*) dan model penyangga (*buffer effect*). Dalam efek langsung, dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, tidak peduli banyaknya stress yang dialami seseorang. Contohnya, orang-orang dengan dukungan sosial tinggi dan memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stress. Sedangkan efek penyangga, dukungan sosial memengaruhi kesehatan dengan melindungi orang tersebut terhadap efek negatif dari stress berat. Fungsi yang bersifat melindungi ini hanya atau terutama efektif kalau orang itu menjumpai stress yang kuat. Efek penyangga bekerja paling sedikit dengan dua cara. Orang-orang dengan dukungan sosial tinggi mungkin akan kurang menilai situasi penuh stress (mereka tau bahwa mungkin akan ada seseorang yang dapat membantu mereka). Orang-orang dengan dukungan sosial tinggi akan mengubah respon mereka terhadap sumber stress (contohnya seorang teman pergi ke sahabatnya untuk membicarakan masalahnya). Kedua segi tersebut mempengaruhi dampak stress.

7. Manfaat Dukungan Teman Sebaya

Menurut Rook, dkk (dalam Saleh, 2013) berpendapat bahwa hubungan yang dekat antara individu sangat diperlukan dalam berbagai aktifitas. Rook, dkk juga mengatakan bahwa dukungan sosial adalah dimensi yang penting dalam suatu hubungan interpersonal. Dukungan sosial memberikan keuntungan dalam mengatasi problem, dimana dukungan tersebut dapat diterima melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya: keluarga, teman dekat, dan relasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya yaitu memengaruhi stres seseorang dalam menghadapi atau menerima suatu keadaan yang sulit atau tidak sesuai dengan yang diharapkan.

D. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres dalam Menyelesaikan Skripsi

Tugas akhir atau yang sering disebut skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan,

kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain (dalam Novianty, 2014). Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stresor yang ada dan merasa tertekan akan skripsi rentan mengalami stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Menurut Atkinson (1998) reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, reaksi stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Santrock (2003) dan para psikolog semakin percaya bahwa sistem dukungan adalah hal yang sangat bernilai dalam membantu remaja menangani stress.

Dukungan sosial merupakan dukungan emosional ketika suatu masalah muncul yang berasal dari anggota keluarga, pemberi perawatan kesehatan dan teman. Individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat dari pada individu yang tidak mendapat dukungan. Hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga atau teman terbukti memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu. Unsur esensial dari perbaikan hasil tersebut adalah keluarga atau teman berespon dengan memberi dukungan ketika hal

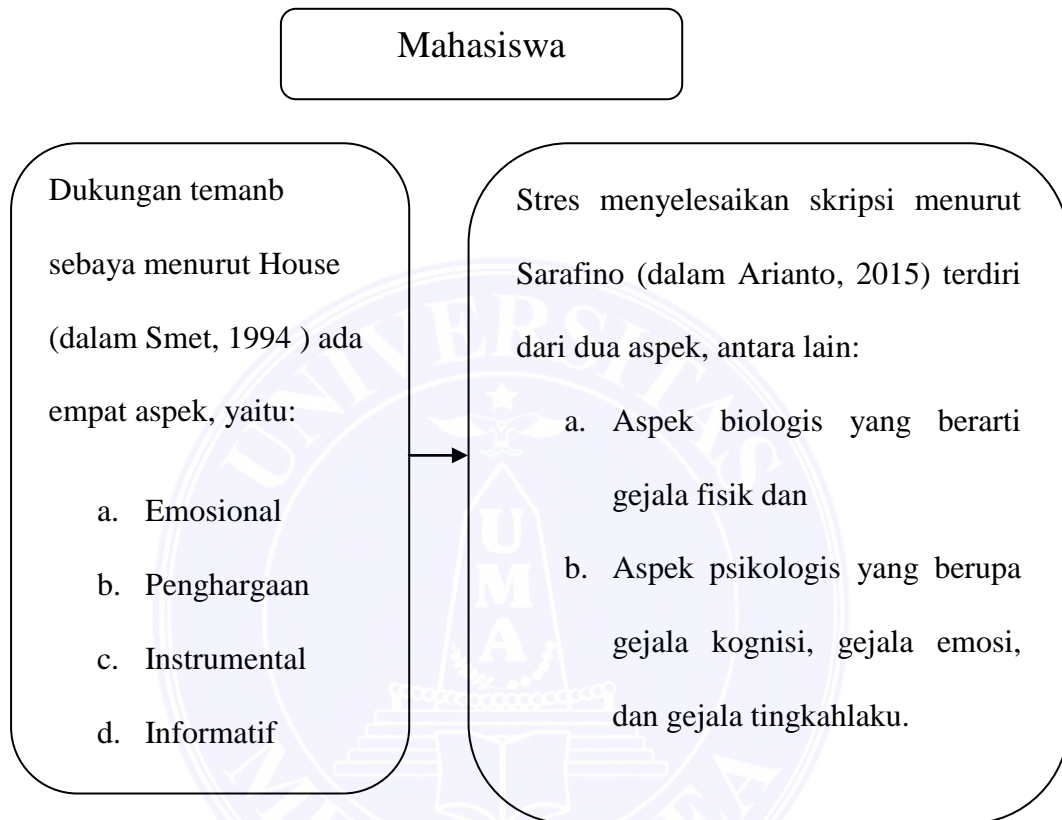
tersebut diminta. Individu yang memiliki teman akrab mengalami stres lebih ringan bila berhadapan dengan stress.

Sejalan dengan hasil penelitian Raharjo, menyebutkan bahwa orang pertama yang ditemui mahasiswa dalam menghadapi masalah perkuliahan adalah teman sebayanya. (dalam Novianty, 2014).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan erat dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. dukungan teman sebaya yang dimiliki mahasiswa dapat melindungi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari stress, melalui dukungan yang diberikan teman sebaya membuat mahasiswa menjadi tenang sehingga dapat menimbulkan semangat yang sebelumnya hilang karena stress.

E. Kerangka Konseptual

Variabel-variabel yang telah dikelompokkan dalam kerangka konsep akan dibentuk menjadi suatu model teoritis sebagai berikut:



F. Hipotesis

Dari landasan teori yang telah di kemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah, ada hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dimiliki maka semakin rendah stres dalam menyelesaikan skripsi, dan sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya maka semakin tinggi stres dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.