

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Stres

##### 1. Pengertian Stres

Ada berbagai pandangan dan definisi mengenai stres. Menurut Lazarus stres akan dialami oleh setiap manusia, tanpa ada pengecualian. Hardjana (1994) mengungkapkan stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan, siapa saja akan mengalami dan stres merupakan hal yang tidak terhindarkan dalam kehidupan manusia.

Secara psikologis stres dapat dikonseptualisasikan dalam tiga cara (Baum; Coyne & Holroyd; Hobfoll, dalam Sarafino 1998), yaitu :

- a. Pendekatan pertama menekankan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai stimulus. Setiap kejadian atau situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau berbahaya sehingga menghasilkan perasaan tertekan disebut dengan stresor.
- b. Pendekatan kedua memperlakukan stres sebagai suatu respon yang menekankan pada reaksi seseorang terhadap stresor. Respon ini memiliki dua komponen yaitu psikologis dan fisiologis. Komponen psikologis menyangkut perilaku, pola pikir, dan emosi. Sementara komponen fisiologis menyangkut tingginya *arousal* tubuh, misalnya jantung berdetak kencang, mulut terasa kering, perut terasa mual dan keluarnya

keringat. Respon psikologis dan fisiologis ini dapat juga disebut *strain* atau ketegangan.

- c. Pendekatan ketiga adalah stres sebagai proses yang melibatkan stressor dan *strain* serta menambahkan dimensi lain yang penting, yaitu hubungan individu dengan lingkungannya, dimana individu dan lingkungannya saling mempengaruhi satu sama lain. Menurut pandangan ini stres tidak hanya sekedar stimulus dan respon melainkan sebuah proses individu sebagai agen aktif yang dapat mempengaruhi dampak stressor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional.

Berdasarkan ketiga pandangan di atas Sarafino (1998) mendefinisikan stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan transaksi individu dengan lingkungan sehingga membuat individu mempersepsikan kesenjangan baik nyata ataupun tidak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stres merupakan suatu pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologi, kognitif dan perilaku yang dapat diramalkan di mana diarahkan baik terhadap usaha untuk mengubah kejadian stres ataupun mengakomodasikan efek dari stres tersebut (Taylor, 1991)

Menurut Hardjana (1994) stres adalah keadaan atau suatu kondisi yang tercipta bila transaksi individu yang mengalami stres dianggap mendatangkan stres dan membuat individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik nyata ataupun tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada pada diri individu. Stres adalah

keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak keseimbangan kehidupan seseorang. Seringkali stres didefinisikan dengan hanya melihat dari stimulus atau respon yang dialami seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi (baik stimulus maupun respon) dimana individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau tidak menyenangkan sehingga mengganggu keadaan fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku individu.

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

Taylor (1991) menyatakan stres dapat menghasilkan berbagai gejala. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa gejala-gejala tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Gejala stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu :

- a. Gejala fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan.
- b. Gejala kognitif, terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Gejala emosi, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, dan marah.
- d. Gejala tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan.

Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin. Maka tidak mengherankan jika gejala stres di temukan dalam segala segi dari seseorang. Gejala itu tentu saja berbeda pada setiap individu karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya. Menurut Hardjana (1994) gejala-gejala stres ada empat, yaitu :

a. Gejala Biologis

Gejala biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, mencret, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Gejala Intelektual

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, mutu kerja rendah, pikiran kacau.

c. Gejala Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.

#### d. Gejala Interpersonal

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri.

Hal senada juga di kemukakan oleh Schuler; Kahn dan Byosiere (dalam Robbins dan Judge, 2008) yang mengelompokkan gejala stres menjadi dua gejala yaitu fisiologis dan psikologis, serta gejala perilaku menurut Croon dkk (dalam Robbins dan Judge, 2008). Rincian gejala tersebut adalah :

##### a. Gejala fisiologis

Pengaruh awal stres biasanya berupa gejala-gejala fisiologis. Hal ini dapat dilihat dari fakta penelitian yang dilakukan oleh ahli ilmu kesehatan dan medis. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tekanan nafas, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala dan memicu serangan jantung.

Hasil penelitian yang dilakukan Schaubroek, Jones & Xie (dalam Robbins dan Judge, 2008) menunjukkan bukti bahwa stres memiliki efek fisiologis yang membahayakan. Sebagai contoh salah satu studi yang dilakukan menghubungkan tuntutan kerja yang menimbulkan stres dengan

meningkatnya kerentanan terhadap penyakit saluran pernafasan atas dan fungsi sistem kekebalan tubuh yang tidak berjalan dengan baik, terutama bagi individu-individu yang memiliki tingkat keyakinan diri rendah.

b. Gejala psikologis

Stres muncul dalam beberapa kondisi psikologis seperti ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap menunda-nunda.

c. Gejala perilaku

Gejala-gejala stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan kebiasaan makan, kegelisahan dan ketidak teraturan waktu tidur.

Dari pendapat tokoh-tokoh di atas mengenai gejala stres dapat disimpulkan bahwa gejala stres dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu gejala biologis, psikologis dan tingkah laku. Gejala biologis dapat ditandai dengan meningkatnya detak jantung, terganggunya saluran pernafasan, sakit kepala, mual dan gangguan pencernaan. Gejala psikologis meliputi kecemasan, emosi yang tidak stabil, mudah marah, gugup dan mudah tersinggung sedangkan gejala tingkah laku meliputi kebiasaan makan yang tidak teratur, kegelisahan, dan menghindari keadaan yang menekan.

### **3. Faktor-Faktor Penyebab Stres**

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

- a. Variabel dari dalam diri individu, meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.
- b. Karakteristik kepribadian, meliputi: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, locus of control, kekebalan, ketahanan.
- c. Variabel sosial-kognitif, meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.
- e. 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.

Faktor penyebab stres menurut Luthan (2005) terdiri atas empat hal utama yaitu:

- a. *Extra organizational stressor*, yang terdiri atas perubahan sosial atau teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, serta keadaan komunitas atau tempat tinggal.
- b. *Organizational stressor*, yang terdiri atas kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi di dalam organisasi.

- c. *Group stressor*, yang terdiri atas dukungan sosial, kurangnya kebersamaan dalam grup, konflik intrain individu, interpersonal dan intergrup.
- d. *Individual stressor*, yang terdiri atas pola kepribadian tipe A, terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu, seperti kontrol personal, rasa tak berdaya, efikasi diri, dan daya tahan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu penyebab dari dalam diri dan dari luar diri individu. Faktor dari dalam diri seperti umur, jenis kelamin tempramen, kepribadian, efikasi diri dan daya tahan tubuh, sedangkan faktor dari luar diri adalah dukungan sosial, perubahan lingkungan konflik antar individu dan ekonomi.

#### **4. Tahapan Stres**

Menurut Sarafino (1998), tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan *General Adaption Syndrome (GAS)* yaitu:

- a. *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.

- b. *Resistance*



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

c. *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

Sementara Seyle (dalam Nurs dan Kurniawati, 2008) menyebutkan ada tiga tahapan stres, yaitu :

- a. Tahap peringatan, tahap ini merupakan tahap reaksi awal tubuh dalam menghadapi berbagai stressor.
- b. Tahap adaptasi, tahap ini merupakan tahap dimana tubuh mulai beradaptasi dengan adanya stress dan berusaha mengatasi serta membatasi stressor. Ketidakmampuan beradaptasi akan menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit.
- c. Tahap kelelahan, tahap ini merupakan tahap dimana adaptasi tidak dapat dipertahankan karena stres yang berulang sehingga berdampak pada seluruh tubuh.

Berdasarkan tahapan stres di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki beberapa tahapan, yang meliputi tahap peringatan atas suatu ancaman stres kemudian melakukan penilaian terhadap ancaman yang datang dan jika dianggap mengganggu individu akan beradaptasi, ketika individu tidak mampu beradaptasi dengan baik maka akan terkena stres.

## **B. Kepribadian**

### **1. Pengertian Kepribadian Tipe A dan B**

Secara umum Feist & Feist (2008) mendefinisikan kepribadian sebagai suatu pola watak yang relatif permanen, dan sebuah karakter unik yang memberikan konsistensi dan yang membedakan perilaku seseorang. Watak memberikan kontribusi bagi perbedaan individu, konsistensi sepanjang waktu, dan stabilitas perilaku di setiap situasi. Watak mungkin saja unik atau umum bagi beberapa kelompok orang atau mungkin dimiliki seluruh spesies manusia namun polanya selalu berbeda-beda bagi setiap individu. Masing-masing pribadi meskipun mirip dengan yang lain dalam satu atau dua hal tetap memiliki sebuah kepribadian yang unik. Karakter adalah kualitas unik seseorang yang mencakup atribut-atribut seperti temperamen, fisik dan intelegensia.

Allport mendefinisikan kepribadian sebagai organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan penyesuaian unik antara dirinya terhadap lingkungan. Maksud dinamis pada pengertian tersebut adalah perilaku yang mungkin saja berubah-ubah melalui proses pembelajaran atau melalui

pengalaman-pengalaman, *reward*, *punishment*, dan pendidikan (Friedman & Schustack, 2008). Menurut Alwisol (2009) mendefinisikan kepribadian sebagai bagian dari jiwa yang membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan, dan tidak terpecah-pecah dalam fungsi-fungsi. Memahami kepribadian berarti memahami aku, diri, dan *self* atau memahami manusia secara utuh.

Sementara Murray (dalam Hall & Lindzey, 1993) mendefinisikan kepribadian sebagai berikut :

- a. Kepribadian individu adalah abstraksi yang dirumuskan oleh teoritikus dan bukan merupakan gambaran tentang tingkah laku individu belaka.
- b. Kepribadian individu adalah rangkaian peristiwa yang secara ideal mencakup seluruh rentang hidup individu.
- c. Kepribadian mencerminkan baik unsur-unsur tingkah laku yang bersifat menetap dan berulang maupun unsur-unsur yang baru dan unik.
- d. Kepribadian adalah fungsi yang menata atau mengarahkan dalam diri individu. Meliputi integrasi, konflik-konflik dan rintangan-rintangan yang dihadapi, pemuas kebutuhan-kebutuhan individu dan penyusunan rencana-rencana pencapaian tujuan-tujuan di masa mendatang.

Dari pernyataan Murray di atas Hall & Lindzey (1993) menyimpulkan bahwa rumusan kepribadian berorientasi pada pandangan yang memberi penekanan pada sejarah organisme, fungsi kepribadian yang bersifat mengatur, mempunyai ciri yang berulang, munculnya tingkah laku baru, bersifat abstrak

atau konseptual dan melibatkan proses fisiologis yang mendasari proses psikologis.

Berdasarkan pengertian beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian meliputi segala corak perilaku dan sifat yang khas dan dapat diperkirakan pada diri seseorang, yang digunakan untuk bereaksi dan menyesuaikan diri terhadap rangsangan, sehingga corak tingkah lakunya itu merupakan satu kesatuan fungsional yang khas bagi individu. Dalam penelitian ini peneliti lebih menekankan teori kepribadian tipe A dan tipe B dari Rosenman dan Friedman untuk menggambarkan kepribadian sebagai gaya perilaku dan emosi (Smet, 1994).

Kepribadian tipe A dan B pertama kali diperkenalkan oleh Friedman dan Rosenman. Kepribadian tipe A pada awalnya hal ini digambarkan sebagai gaya perilaku dan emosi namun sekarang beberapa penulis memandang sebagai ciri sifat yang pasti, sementara yang lain menggambarkan sebagai pola penggiatan perilaku yang kuat dan terus-menerus (Jenkins, dalam Smet 1994). Friedman dan Rosenman mendefinisikan kepribadian tipe A sebagai tindakan emosi kompleks yang dapat diamati pada orang yang secara agresif terlibat dalam perjuangan tanpa henti untuk mencapai hasil yang maksimal dalam waktu yang relatif singkat dan jika perlu melakukan hal tersebut dengan melawan usaha-usaha atau melawan orang lain (Luthan, 2006). Sementara Rodin & Salovey (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa kepribadian tipe A meliputi disposisi perilaku, perilaku dan respon emosional yang khusus.

Berbeda dengan kepribadian tipe A adalah kepribadian tipe B, yang menurut Friedman dan Rosenman (dalam Robbins & Judge, 2008) adalah tipe kepribadian seorang individu yang jarang tergoda oleh keinginan untuk mendapatkan sejumlah hal yang terus meningkat atau berpartisipasi dalam serangkaian peristiwa yang terus berkembang seiring berkurangnya jumlah waktu. Menurut Smet (1994) kepribadian tipe B meliputi individu yang memiliki gaya perilaku yang berlawanan dengan tipe A, yaitu rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara, bersikap lebih tenang, dan lebih terbuka untuk memperluas pengalaman hidup. Kepribadian tipe B mempunyai karakteristik sebagai berikut : tidak pernah mengalami keterdesakan waktu ataupun ketidaksabaran, merasa tidak perlu memperlihatkan atau mendiskusikan pencapaian maupun prestasi kecuali atas tuntutan situasi, bersenang-senang dan bersantai daripada berusaha menunjukkan keunggulan mereka, bisa bersantai tanpa merasa bersalah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian tipe A adalah individu dengan karakter agresif, bertindak dengan cepat, terburu-buru, melakukan dua hal atau lebih sekaligus, tidak dapat menikmati waktu luang, terobsesi dengan hasil. Sebaliknya kepribadian tipe B adalah individu dengan karakter lemah lembut, santai dalam menjalani pekerjaan, mengerjakan pekerjaan satu-persatu, dapat menikmati waktu luang dan penuh pertimbangan. Dalam penelitian ini penulis mengacu pada teori kepribadian dari Rossenman dan Friedman.

## **2. Ciri-Ciri Kepribadian Tipe A dan B**

Menurut Friedman dan Rossenman (dalam Westman, 2009) kepribadian tipe A mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Urgensi waktu, keinginan menyelesaikan banyak pekerjaan dan memperoleh jumlah hasil yang lebih dengan waktu yang sesingkat-singkatnya
- b. Cenderung bersifat agresif, mudah marah, memiliki sifat permusuhan dan mempunyai daya saing yang tinggi
- c. Keinginan berprestasi yang tinggi
- d. Terlibat dalam beberapa tugas yang berbeda dalam waktu yang bersamaan

Selain itu kebanyakan para ahli sepakat bahwa ada tiga ciri-ciri utama kepribadian tipe A (Smet, 1994), yaitu :

- a. Berorientasi pada persaingan prestasi : ambisius, kritis terhadap diri sendiri.
- b. Urgensi waktu : berjuang melawan waktu, tidak sabaran, melakukan pekerjaan yang berbeda-beda dalam waktu yang sama.
- c. Permusuhan : mudah marah, kadang-kadang berperilaku agresif

Friedman dan Rosenman (dalam Pramudito, 2005) menyatakan bahwa pola perilaku individu berkepribadian A dan B saling berlawanan. sejalan dengan itu menurut Robbins dan Judge (2008) menyatakan bahwa kepribadian tipe A dan B juga saling berlawanan, ciri-ciri kepribadian tipe B menurut Robbins dan Judge adalah sebagai berikut :

- a. Tidak pernah mengalami keterdesakan waktu ataupun ketidaksabaran,

- b. Merasa tidak perlu memperlihatkan atau mendiskusikan pencapaian maupun prestasi kecuali atas tuntutan situasi.
- c. bersenang-senang dan bersantai daripada berusaha menunjukkan keunggulan mereka.
- d. Dapat bersantai tanpa merasa bersalah.

Dari uraian ciri-ciri kepribadian tipe A dan B di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan kepribadian tipe A lebih cenderung bersifat agresif, memiliki motivasi yang tinggi, mudah marah, mempunyai daya saing tinggi, tidak sabaran dan tidak sabar, sedangkan tipe B cenderung tidak pernah merasa terdesak, sabar, santai, dan tidak menunjukkan hasil kerjanya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan ciri-ciri kepribadian tipe A dan B dari Rossenman dan Friedman.

## **C. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi**

Dukungan sosial secara umum didefinisikan sebagai keberadaan orang yang dapat dipercayai, diandalkan dan membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai (McDowwel, 2006). Gottlieb mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkahlaku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan individu di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkahlaku penerimanya (Smet, 1994).

Sarafino (1998) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada suatu hal yang dapat memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason (Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Senada dengan pendapat diatas, beberapa ahli Cobb, Gentry and Kobasa, Wallston, Alagna dan Devellis, Wills, (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Menurut Schwarzer dan Leppin (Smet, 1994) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima.



Dosen pembimbing skripsi adalah seorang yang ditunjuk berdasarkan kompetensi dan keahlian untuk mengarahkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dosen pembimbing skripsi harus memiliki kualifikasi keilmuan (S2) dan keterampilan yang memadai dalam metode penelitian (Elfida dkk, 2012)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pembimbing skripsi adalah keberadaan tenaga pengajar yang memiliki keahlian dan kompetensi khusus yang dapat dipercayai, memberikan informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan nyata, memberikan rasa nyaman, interaksi interpersonal dan memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

## **2. Jenis-Jenis Dukungan Sosial**

Untuk menjelaskan konsep dukungan sosial kebanyakan penelitian sepakat untuk membedakan jenis-jenis dukungan yang berlainan. Hal ini sangat berguna karena beberapa situasi yang berbeda memerlukan jenis bantuan atau dukungan yang berbeda pula (Smet, 1994). Beberapa tokoh seperti Cohen dan Mckay, Cutrona dan Russell, House, Schaefer, Coyne dan Lazarus, Will (dalam Sarafino, 1994) telah mengklasifikasikan jenis-jenis dukungan sosial menjadi lima tipe, yaitu :

- a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Bentuk dukungan ini melibatkan rasa empati, ada yang selalu mendampingi, adanya suasana kehangatan, dan rasa diperhatikan akan membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

b. Dukungan harga diri (*esteem support*)

Bentuk dukungan ini berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pendapat individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi individu.

c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan dan pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat langsung memecahkan masalah yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan dalam mengatasi masalah yang dianggap dapat dikontrol

d. Dukungan informasional (*informational support*)

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, pengetahuan, petunjuk, saran atau umpan balik tentang situasi dan

kondisi individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

e. Dukungan dari kelompok sosial (*network support*)

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengan kelompok. sehingga individu akan memiliki perasaan senasib

Dari uraian tokoh-tokoh di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada lima jenis dukungan sosial, yaitu : dukungan emosional, harga diri, instrumental, informasional, dan kelompok sosial.

### **3. Komponen Dukungan Sosial**

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam berbagai komponen yang berbeda-beda. Weiss (dalam Cutrona, 1986) mengemukakan ada enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The Social Provision Scale*", dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri-sendiri, namun antara satu dengan yang lain saling berhubungan. Adapun komponen-komponen tersebut adalah :

a. Kelekatan emosional

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kelekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial ini merasa tenteram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial ini paling sering dan umum adalah

diperoleh dari pasangan hidup, anggota keluarga, teman dekat, sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi sosial

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian dan melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan seseorang mendapatkan rasa aman, nyaman, merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

c. Adanya pengakuan

Pada dukungan sosial jenis ini seseorang mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan sosial ini berasal dari keluarga atau lembaga dan organisasi dimana seseorang tersebut pernah bekerja. Jasa, kemampuan dan keahlian seseorang membuat ia tetap mendapat perhatian dan santunan dalam berbagai bentuk penghargaan.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Dalam dukungan sosial jenis ini, seseorang mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seseorang itu membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial jenis ini pada umumnya berasal dari keluarga.

e. Bimbingan

Dukungan sosial jenis ini berupa hubungan kerja atau pun hubungan sosial yang memungkinkan seseorang mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial jenis ini dapat bersumber dari guru, alim ulama, pamong masyarakat, figur yang dituakan dan juga orang tua.

f. Kesempatan untuk mengasuh

Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Hal ini penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain.

Heller, dkk (1986) mengemukakan ada dua komponen dukungan sosial, yaitu:

a. Penilaian yang mempertinggi penghargaan

Komponen penilaian yang mempertinggi penghargaan mengacu pada penilaian seseorang terhadap pandangan orang lain kepada dirinya. Seorang individu akan menilai secara seksama evaluasi dari orang lain terhadap dirinya dan percaya bahwa dirinya berharga bagi orang lain. Tindakan orang lain yang menyokong harga diri seseorang, semangat juang kehidupan yang baik.

b. Transaksi interpersonal yang berhubungan dengan stres

Komponen transaksi interpersonal yang berhubungan dengan stres mengacu pada adanya seseorang yang memberikan bantuan untuk memecahkan masalah dengan menyediakan informasi untuk menjelaskan situasi yang berhubungan dengan stres. Bantuan ini berupa dukungan sosial emosional, kognitif yang distruktur ulang dan bantuan instrumental.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa komponen yang saling berhubungan, yaitu kelekatan emosional, integrasi sosial, adanya pengakuan dari lingkungan, adanya ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk mengasuh. Dalam penelitian ini peneliti mengacu pada komponen dukungan sosial yang dinyatakan oleh Weiss.

#### **D. Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi**

Skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Menurut Soemanto (2005), skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana.

Skripsi sarjana psikologi adalah laporan hasil penelitian (penelitian teoritis dan empiris) dengan menggunakan data primer atau data sekunder, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di fakultas psikologi dan mencapai gelar sarjana psikologi. Skripsi merupakan karya tulis dan penelitian mandiri

mahasiswa, yang disusun dalam jangka waktu paling cepat satu semester dan paling lambat dua semester, dibawah bimbingan seorang dosen yang memiliki kualifikasi akademik untuk menjadi pembimbing mahasiswa dalam menyusun skripsi (Elfida, Diana. Dkk. 2012). Skripsi Sarjana Psikologi adalah laporan hasil penelitian ilmiah (penelitian empiris) dengan menggunakan data primer sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi dan mencapai gelar Sarjana Psikologi (Setiadi, Matindas & Chairi, 2003). Menurut Widharyanto skripsi idealnya adalah manifestasi dari akumulasi pemahaman mahasiswa mengenai bidang keilmuan yang digelutinya selama kurang lebih 5 tahun masa studinya (Sudianto, 2006).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi (Anwar, 2003). Mahasiswa dapat diartikan sebagai pemuda pasca remaja yang belajar di Perguruan Tinggi (Soemanto, 2005). Untuk menyelesaikan jenjang Sarjana Strata 1, maka mata kuliah, skripsi dan total SKS yang dibebankan harus dapat terselesaikan oleh mahasiswa dalam waktu yang telah ditentukan yaitu maksimum 14 semester (Tim Penyusun Panduan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi, 2008).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah individu yang berstatus sebagai pelajar Perguruan Tinggi tingkat strata 1 (S1) yang sedang dalam proses mengerjakan karya penelitian ilmiah sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi untuk memperoleh gelar

sarjana. Semua mahasiswa tanpa pengecualian wajib mengambil mata kuliah tersebut karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Dalam proses menyelesaikan skripsinya, mahasiswa dihadapkan banyak hambatan dan masalah. Hambatan dan masalah itu dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Dalam kehidupannya seorang mahasiswa tidak hanya terbatas pada ruang lingkup Universitas saja, namun mahasiswa juga menjadi bagian dari masyarakat luas yang artinya seorang mahasiswa tidak hanya menjalani aktivitas dan melakukan interaksi dengan orang-orang yang berada dilingkungan Universitas. Lebih luas lagi selain menjalani kehidupan di lingkungan Universitas seorang mahasiswa juga menjadi bagian dari masyarakat, keluarga, kelompok dan elemen yang ada dilingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu mahasiswa tidak hanya menghadapi masalah-masalah yang berasal dari kampus saja melainkan juga masalah dari luar kampus. Jika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres maka akan tercermin dalam berbagai aspek kehidupan seperti, lingkungan kampus, keluarga dan masyarakat. Dari hambatan-hambatan yang dialami tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres sehingga pengerjaan skripsi menjadi terbengkalai dan tidak dapat diselesaikan tepat waktu.



Stres dapat dikenali dengan gejala-gejala yang ditimbulkan seperti gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala fisik yang dialami mahasiswa dapat berupa sakit kepala, rasa mual, detak jantung meningkat dan nafas yang tidak teratur sedangkan gejala psikologis dapat berupa kecemasan, marah, ketegangan dan sikap menunda-nunda mengerjakan skripsi. Selain itu stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor penyebab. Faktor penyebab itu dapat berasal dari dalam diri atau luar diri individu seperti tipe kepribadian individu dan kurangnya dukungan sosial dosen pembimbing skripsi.

Tipe kepribadian mahasiswa akan mempengaruhi stres yang ia alami dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan pendapat Rosenman dan Friedman kepribadian dapat dikelompokkan menjadi dua tipe, yaitu tipe A dan tipe B (Smet, 1994). Mahasiswa dengan karakter tipe kepribadian A yaitu ambisius, kompetitif, tidak sabar, kasar, mudah marah kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung, memiliki kewaspadaan yang berlebihan, berbicara dengan cepat, bekerja tidak kenal waktu, pandai berorganisasi dan memimpin atau memerintah, lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan, kaku terhadap waktu, tidak mudah dipengaruhi, dan sulit untuk santai. Mahasiswa dengan kepribadian tipe A akan lebih rentan terkena stres jika ia mendapat masalah dan tidak kunjung dapat diselesaikannya. Prasetya (2008) menyebutkan bahwa faktor tipe kepribadian A dianggap berpengaruh terhadap mudahnya terkena stres.

Berbeda dengan mahasiswa berkepribadian tipe B yang cenderung lebih santai, sabar, dan tidak terikat oleh waktu. Individu dengan karakter seperti itu

tidak mudah terkena stres karena ia lebih santai dalam menjalani kehidupan dan menyelesaikan masalahnya.

Faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah kurang mendapat dukungan sosial dari lingkungannya. Dukungan sosial didapat dari interaksi individu dengan orang-orang yang berada di lingkungannya dan berasal dari siapa saja seperti dosen pembimbing skripsi, orang tua, teman, anggota masyarakat dan orang-orang yang berada di sekitarnya.

Dosen adalah sumber dukungan sosial bagi mahasiswa dalam menjalani studinya. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan dibimbing oleh seorang dosen pembimbing yang berfungsi untuk mengarahkan, membimbing, dan teman untuk bertanya seputar skripsi. Oleh karena itu dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dipandang penting dan langsung diperoleh mahasiswa dibanding dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman.

Dari sumber dukungan sosial tersebut memiliki peran yang sama-sama penting. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik akan merasa diperhatikan, disayangi, dan merasa dicintai. Jika dukungan yang diperoleh kurang baik maka mahasiswa akan merasa sendiri, tidak diperhatikan dan tidak disayangi oleh dosen pembimbing dalam proses penyelesaian skripsi, dengan demikian mahasiswa akan cenderung lebih rentan terhadap serangan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schaubroek, Jones dan Xie (dalam Robbins & Judge, 2008) menunjukkan bukti bahwa stres memiliki efek fisiologi yang membahayakan. Sebagai contoh salah satu studi yang dilakukan menghubungkan tuntutan kerja yang menimbulkan stres dengan meningkatnya

kerentanan terhadap penyakit-penyakit saluran pernafasan atas dan fungsi sistem kekebalan tubuh yang tidak berjalan dengan baik. Dalam hal ini tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa adalah tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu.

Berdasarkan uraian di atas, stres dapat disebabkan oleh faktor kepribadian, dan dukungan sosial. Faktor kepribadian mahasiswa merupakan hal yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa akan bertindak, merespon dan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan skripsi sedangkan dukungan sosial yang diterima dari dosen pembimbing akan memperlancar proses pengerjaan skripsi dan dapat menghindarkan mahasiswa dari ancaman stres. Sementara itu jika mahasiswa memiliki karakter kepribadian yang kurang mendukung dalam proses penyelesaian skripsi serta kurangnya dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi maka mahasiswa tersebut akan rentan terkena stres.

## **F. Hipotesis**

Hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kepribadian dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan hipotesis minor dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara kepribadian dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

- a. Ada hubungan antara kepribadian tipe A dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
  - b. Ada hubungan antara kepribadian tipe B dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
2. Ada hubungan antara dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.