

# **DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI ( STUDI FENOMENOLOGIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP )**

**Tri Puji Astuti, Sri Hartati**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

[pujiasjur@gmail.com](mailto:pujiasjur@gmail.com)

## **Abstract**

As a mandatory part of an undergraduate degree in almost all universities, students are required to write their undergraduate thesis in order to receive their degree. It is not an easy job, because there are many challenges and problems while planning and writing their paper. Many students are quite frustrated and tensed as their degree depends on their final thesis submission. On the other hand, the process are not always cause the student become depressed and fail. The condition is due to the support from the people around them. This study took a qualitative approach to explain that fenomena. The formalized question of the study is how the social support experiences impact the paper writing process. There are six (6) student of the Faculty of Psychology that participated in the study. Each respondent has a different experience with social support that they had received, and not all of them have a positive effect. Social support received by students from a variety of sources and different types of social support benefits more. Students who were interviewed stated that between parents and friends, have just as great a role but they have differences in the type of social support that fit with the students.

**Keywords:** Social support, undergraduate thesis process, positive effect, student

## **Abstrak**

Sebagai salah satu kewajiban untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di hampir semua universitas, mahasiswa dituntut untuk membuat skripsi sebagai prasyarat kelulusannya. Gas tersebut sangat berat. Banyak tantangan dan masalah yang harus dihadapi saat membuat skripsi. Banyak dari mahasiswa yang merasa tertekan. Di sisi lain, tersebut tidak selalu menyebabkan mahasiswa depresi dan gagal. Banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitar mereka. Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif untuk menerangkan fenomena tersebut. Pertanyaan yang ingin dijawab pada penelitian ini adalah Bagaimana pengalaman dukungan sosial mempengaruhi proses pembuatan skripsi ? Penelitian ini mengambil pendekatan kualitatif untuk menerangkan kajiannya. Subjek penelitian terdiri dari enam (6) mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP. Dari keenam responden yang diteliti nampak adanya dinamika dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang yang berkaitan langsung dengan pembuatan skripsi tersebut. Setiap responden mempunyai pengalaman yang berbeda dengan dukungan sosial yang diterima, dan tidak semuanya mempunyai pengaruh yang positif. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari berbagai sumber dan jenis dukungan sosial yang berbeda memberikan manfaat yang lebih banyak. Mahasiswa yang menjadi responden menyatakan bahwa antara orang tua dan teman, mempunyai peran yang sama besarnya hanya saja mereka mempunyai perbedaan pada jenis dukungan sosial yang tepat untuk diberikan.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, pembuatan skripsi, pengaruh positif, mahasiswa

## **PENDAHULUAN**

Menurut seorang mahasiswa di PTN di daerah pulau Jawa yang sempat aktif di

suatu organisasi, skripsi adalah ajang latihan membuat karya tulis yang menuntut pertanggungjawaban bukan hanya sekedar

formalitas kelulusan belaka. Hikmah dari pertanggungjawaban itulah yang seringkali dilupakan sebagian mahasiswa, sehingga terjadi plagiatisme. Untuk menghindari plagiatisme, ada harapan agar dosen dapat berfungsi sebagai motivator mahasiswa dalam mengerjakan penelitian-penelitian baru yang inovatif (Sya'ban, 2006).

Mahasiswa psikologi sebagaimana mahasiswa yang lain mempunyai kewajiban untuk ikut serta mewujudkan tujuan pendidikan nasional seperti yang telah ditetapkan oleh UU Sisdiknas tahun 2003 (Abidin, 2006). Mahasiswa yang lulus dan menjadi sarjana psikologi diharapkan mempunyai kompetensi yang disyaratkan oleh lembaga yang bersangkutan yaitu menguasai metode penelitian dasar, mampu melakukan analisis dan solusi masalah sosio-kultural-psikologis dalam hubungan nonterapeutik melalui pemberdayaan keluarga. Salah satu untuk memperoleh kompetensi tersebut dengan menjalankan proses penyusunan skripsi.

Menurut Pikatan (1997) ada dua unsur penting dalam kegiatan skripsi (tugas akhir) yaitu meneliti dan membuat tulisan. Pengetahuan tentang metodologi maupun substansi penelitian sangat dibutuhkan dalam membuat skripsi. Menurut Slamet (2003) ada masalah lain yaitu banyak mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan, prestasi akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Ditambahkan oleh Riewanto (2003), bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan kesulitan mahasiswa dalam mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas serta kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing (dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006).

Harapan yang besar pada keberhasilan mahasiswa untuk menyelesaikan penyusunan skripsi dan tuntutan untuk sesuai dengan kriteria yang ditetapkan lembaga pendidikan, nampaknya juga ikut menyumbangkan beban yang harus ditanggung oleh mahasiswa tersebut. Saat-saat seperti inilah mahasiswa membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua, karena kondisi tersebut dapat memicu ketegangan dan kecemasan.

Dari penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitar mereka. Pada penelitian ini, akan diuraikan bagaimana pengalaman mahasiswa menerima dukungan sosial sehingga mampu membantu kelancarannya menyusun skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada sebagai resiko yang berasal dari sebagai tuntutan dan harapan lingkungan. Pandangan masyarakat terhadap status mahasiswa masih dianggap sebagai orang yang mempunyai kemampuan kognitif yang lebih baik. Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat. Sebagai batu ujian dari harapan tersebut, mahasiswa harus mampu menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi. Skripsi ini sebagai salah satu dari persyaratan tersebut. Kondisi yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan mereka rentan pada permasalahan yang mengakibatkan stress dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk 'melindungi' dari efek yang berbahaya akibat situasi yang penuh tekanan tersebut.

Dari berbagai penelitian dibuktikan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh

pada kesejahteraan psikis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung (Tahmasbipour & Taheri, 2012; Torres & Solberg, 2001). Salah satu aspek yang menarik dari peran dukungan sosial adalah fungsinya untuk mempertahankan kesehatan mental seseorang, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, seolah-olah terjadi dengan sendirinya. Padahal hubungan tersebut tidak sesederhana yang dibayangkan. Salah satu model hubungan dukungan sosial sebagai prediktor dengan kesehatan mental menjadikan perbedaan individu menjadi titik perhatian yang tidak boleh diabaikan. Pemaparan teori di sini, bertujuan untuk melihat proses dukungan sosial tersebut terjadi, sebagai cara untuk melindungi individu dari kejadian-kejadian yang menyebabkan stress (Cohen & Syme, 1985).

Keberhasilan mahasiswa yang menyelesaikan penyusunan skripsi sesuai dengan jadwal akan mempengaruhi kesuksesan mereka dimasa mendatang. Pelatihan diri sendiri untuk menjadi pembelajar yang *self-regulated* akan membuat seseorang terbiasa membuat langkah-langkah yang mempunyai tujuan jangka pendek maupun panjang.

Keterampilan penyesuaian diri yang telah diperoleh berdasarkan latihan-latihan selama penyelesaian pendidikan di perguruan tinggi akan berguna untuk menghadapi transisi-transisi lain dalam kehidupannya. Mahasiswa yang berhasil dalam bidang akademis akan menyebabkan kepercayaan dan harga diri yang tinggi. Seseorang yang sukses di bidang akademik akan mendapatkan penghargaan yang lebih baik dari masyarakat dan budaya setempat.

Permasalahan pokok yang perlu dikaji untuk mempelajari dukungan sosial adalah kaitan antara jenis dukungan sosial dengan sumber dukungan sosial. Sumber dukungan sosial mungkin dapat diterima oleh orang

satu dengan bukan orang yang lain. Peran pemberi dan penerima, norma, masalah-masalah yang berkaitan dengan kesejajaran, saling memberi dan ketepatan terjadi transaksi perlu mendapatkan pertimbangan agar dukungan sosial tersebut memberikan hasil yang positif (Cohen & Syme, 1985).

Felton dan Berry (1992) berpendapat bahwa dukungan sosial yang sifatnya instrumental diberikan oleh orang-orang yang terdekat yang ada kaitan kekeluargaan daripada dari teman, akan mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikis. Sedangkan dukungan yang sifatnya emosional akan efektif dan lebih tepat diberikan oleh orang yang bukan termasuk keluarga (dalam Fisher & Lerner, 2005).

Kemungkinan juga sumber-sumber dukungan sosial yang diberikan tidak mampu mempengaruhi kesehatan mental orang yang menerima. Keadaan tersebut tergantung pada ketepatan situasi dan penerima dukungan sosial. Karakteristik penerima perlu dipertimbangkan untuk menjaga keefektifitasan perilaku pemberian dukungan sosial adalah kepribadian, peran sosial dan budaya, sumber-sumber dukungan sosial lain yang mungkin dipunyai penerima. Kemampuan penerima dukungan sosial untuk menarik, mengarahkan dan mempertahankan dukungan sosial tersebut merupakan proses pemberian dukungan yang penting (Cohen & Syme, 1985).

Seperti juga pendapat dari Larson, dkk (1986), bahwa orang-orang biasanya menginginkan dukungan sosial tersebut diberikan oleh anggota keluarga sewaktu-waktu dibutuhkan, bukan dari orang lain. Penelitian lain juga memberikan gambaran bahwa pertemanan mempunyai kualitas unik sehingga bisa memberikan kontribusi yang penting pada kesejahteraan psikis seseorang. Keunikan tersebut kemungkinan disebabkan adanya sifat kesukarelaan dari

pertemanan tersebut. Teman yang seumur atau setingkat biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian. Mahasiswa bisa saling bertukar strategi untuk memecahkan suatu masalah (dalam Fisher & Lerner, 2005).

Nampaknya ketepatan pemberian dukungan sosial tergantung pada kesesuaian antara tipe/jenis dukungan sosial yang ditawarkan dengan masalah yang sedang dihadapi. Dukungan sosial juga dipengaruhi oleh waktu. Maksudnya, dukungan mungkin efektif diberikan pada suatu waktu, tetapi lain waktu mungkin tidak berguna bahkan bisa saja menyebabkan penerimanya merasa semakin tertekan. Misalnya orang yang kehilangan pekerjaan, kemungkinan yang dibutuhkan adalah dukungan untuk memulihkan harga dirinya. Pertama kali mereka mengalami pemutusan hubungan kerja, mungkin menyalahkan adanya krisis ekonomi atau manajemen perusahaan yang kurang baik, dan tidak merasa adanya ancaman akan harga dirinya. Setelah beberapa bulan, orang tersebut mulai mempertanyakan keberhargaan dirinya. Pada saat itu, dukungan untuk meningkatkan harga dirinya menjadi lebih penting. Selain itu, meskipun suatu jaringan dukungan sosial dapat berfungsi dengan baik pada jangka waktu, untuk jangka panjang dukungan sosial tersebut mungkin tidak bisa dilanjutkan karena kapasitas sumber dukungan sosial juga ada batasnya (Cohen & Syme, 1985).

Aspek yang tidak kalah pentingnya berkaitan dengan konsep dukungan sosial seperti dua sisi pedang. Berbagai macam penelitian mengungkapkan sisi positif dari dukungan sosial, di sisi lain juga semakin banyak penelitian yang menemukan efek negatif dari interaksi dukungan sosial tersebut, seperti menyebabkan orang menjadi marah, kecewa, merasa terlalu

dilindungi atau merasa kurang peka. Oleh karena itu perlu ada kajian yang menelaah sisi negatif dari dukungan sosial.

Pada dasarnya dukungan sosial merupakan suatu konsep yang cukup rumit dan bersifat multidimensional. Untuk memahami dinamika dari dukungan sosial tersebut perlu adanya suatu pemahaman tentang berbagai pendekatan. Ada yang dilihat dari aspek dukungan sosial yang merupakan pendekatan dari sisi fungsi, selain itu pengukuran mengenai dukungan sosial juga bervariasi sesuai dengan sumber/tipe dari penyedia dukungan sosial misal keluarga atau di luar keluarga, dari sisi satuan/unit, dukungan sosial dapat berbentuk jaringan kerja ataupun diberikan secara individual (Alemi, Stephen, Liorens, Schaefer, Nemes, & Arendt, 2003).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diatas, peneliti tertarik untuk mengamati dan meneliti aktivitas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dinamika yang terjadi pada proses tersebut memungkinkan adanya suatu aspek yang penting yaitu dukungan sosial. Oleh karena itu peneliti ingin mendapatkan suatu gambaran yang komprehensif dari fenomena ini. Selama ini penelitian tentang mahasiswa yang menyusun skripsi lebih didominasi oleh pendekatan kuantitatif, yang menurut pendapat peneliti kurang mampu memberikan penjelasan yang mendalam. Pertanyaan yang ingin dijawab pada penelitian ini adalah: Bagaimana pengalaman dukungan sosial tersebut mempengaruhi proses pembuatan skripsi.

## **METODE**

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan mengkaji secara mendalam dukungan sosial terhadap proses penyusunan skripsi pada mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi. Peneliti beranggapan bahwa pendekatan yang akan digunakan sekarang ini akan lebih memberikan suatu pemahaman yang mendasar tentang tema yang diambil. Ada makna-makna tertentu yang ada di balik perilaku berpola yang dilakukan subjek yang tidak dapat diungkap dengan data-data angka saja.

Berdasarkan konsep filsafat fenomenologi, peneliti berkewajiban untuk menghilangkan prasangka-prasangka sebelum melakukan penelitian. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dipandang sebagai subjek yang unik dan mempunyai dunia pengalaman sendiri, sehingga apa yang dirasakan dan dialami sesuai dengan konteksnya. Fokus penelitian ini adalah dinamika dari pengalaman mendapatkan dukungan sosial saat menyusun skripsi. Dinamika di sini berarti adanya suatu proses transaksi antara subjek dengan orang-orang yang dianggap memberikan dukungan sosial. Peristiwa-peristiwa yang dirasakan subjek dan dukungan yang dirasakannya dari orang-orang di sekitar subjek. Responden yang dijadikan subjek penelitian ada enam mahasiswa. Pengambilan data dengan cara wawancara terstruktur, baik saat mahasiswa selesai bimbingan skripsi maupun melalui media internet (Creswell, 1997).

Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan pembuatan koding secara sistematis didasarkan pada langkah-langkah sebagai berikut :(1) membaca semua pengalaman menulis skripsi pada subjek penelitian, (2) membuat tema tentang kejadian-kejadian saat membuat skripsi yang berkaitan dengan penerimaan dukungan sosial, (3) membandingkan tema-tema yang telah dibuat. Pengalaman tentang dukungan sosial yang telah dibaca dan dikoding, kemudian dibuat kategori. Untuk membuat tema terakhir, maka peneliti melakukan langkah sebagai berikut: (1) membaca

kembali tema yang telah dibuat, (2) menetapkan tema-tema kunci, (3) mengurangi tema-tema kunci dan membuat kategori, (4) membuat tema utama (Creswell, 1997).

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis data diperoleh beberapa tema yang muncul yaitu pengalaman menghadapi situasi yang penuh tekanan, pengalaman mendapatkan dukungan sosial yang bermacam-macam, pengaruh dukungan sosial dalam menghadapi tekanan, dan aspek negatif dalam pemberian dukungan sosial. Berikut uraian dari temuan pada tema-tema yang muncul.

### *1.) Pengalaman menghadapi situasi yang penuh tekanan.*

Proses pembuatan skripsi merupakan saat yang penuh ketegangan, tekanan dan sering terjadi adanya pertanyaan-pertanyaan tentang kemampuan, keyakinan dan percaya diri mahasiswa.

*...”kendala tersebut adalah kendala secara psikologis berupa ketakutan-ketakutan terhadap apa yang akan dihadapi kedepannya...”*

*”Soalnya saya cepet banget ngrasa nyerah, ngrasa putus asa, ngrasa ga mampu dan selalu ga yakin dengan kemampuan yang saya miliki.”*

*“Saya shock dan drop banget, waktu dosen pembimbing yang dulu menganggap kalau, skripsi yang saya tulis tidak bisa dilanjutkan lagi.”*

Situasi yang menekan yang dialami oleh mahasiswa dimulai dari pada waktu pengusukan judul, pembuatan abstraksi sampai dengan penelitian. Penyebab dari rasa cemas tersebut bermacam-macam,

misal kekurangyakinan, mudah menyerah ataupun karena ada tekanan dari lingkungan. Orang tua, dosen pembimbing dan lingkungan sosial yang agak jauh bisa menjadi sumber yang menyebabkan mahasiswa merasa tegang dan cemas.

*“Saya sedih aja,... saya udah terkecrot-kecrot dan butuh waktu lama untuk memenuhi standar yang diinginkan oleh dosen pembimbing....”*

## *2.) Pengalaman mendapatkan dukungan sosial yang bermacam-macam*

Dukungan sosial berasal dari orang-orang yang dekat dengan mahasiswa atau yang mempunyai hubungan dengan kegiatan yang dilakukan mahasiswa tersebut. Setiap sumber dukungan sosial mempunyai ciri khasnya masing-masing dan adanya perbedaan harapan terhadap bantuan yang seharusnya dilakukan oleh sumber dukungan sosial tersebut.

*.....”Saya memiliki harapan tersendiri terhadap orangtua, teman , dosen pembimbing, dan pacar saya, saat mengerjakan skripsi....”*

*”Kalo sama kakak yang pertama, saya biasa ngomongin tentang hal-hal yang berhubungan skripsi saya soalnya kakak saya mudeng dan paham tentang dasar-dasar mbuat skripsi yang bener (misalnya : kakak saya ngasih tau tentang gimana cara mbuat latar belakang, gimana cara milih jurnal yang bisa ndukung penelitian saya).”*

Mereka merasakan peran yang besar dari teman-temannya tersebut.

*”Teman, senasib dan seperjuangan, membuat saya merasa tidak sendirian*

*dalam proses pembuatan skripsi, yang seringkali menjemukan”*

Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dosen adalah sumber informasi yang penting. seperti pendapat mahasiswa dibawah ini.

*.....”Dosen dan senior adalah sumber informasi yang cukup berharga bagi saya karena mereka lebih mengerti dan lebih expert dalam pembuatan skripsi....”*

Mereka bahkan dianggap ahli dalam bidang ”cara membuat skripsi”, digambarkan dalam hasil wawancara sebagai berikut,

*”Dosen pembimbing, pastinya sebagai orang-orang yang lebih ahli mengenai skripsi, kepada siapa lagi saya harus bertanya saat bingung bagaimana menyelesaikan skripsi, kalau tidak ke mereka. ”*

## *3.) Pengaruh dukungan sosial dalam menghadapi tekanan*

Dari enam mahasiswa yang menjadi responden dari penelitian ini, semuanya merasakan manfaat dari adanya dukungan sosial. Seorang mahasiswa menyatakan bahwa dukungan sosial ini akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam pembuatan skripsi, seperti dibawah ini :

*”Dukungan sosial bisa membuat kita berhasil dalam melakukan setiap kegiatan karena kita merasa diperhatikan.”*

*”.....Tidak adanya dukungan sosial bisa menentukan kegagalan seseorang.”*

*“.....lebih terpacu untuk segera*

*menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial membantu saya dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi skripsi....”*

Dukungan sosial ini juga mempunyai manfaat yang lebih luas lagi, seperti yang disampaikan oleh salah seorang mahasiswa.

*....” agar saya merasa nyaman dan mampu bertahan menghadapi segala rintangan.”*

Sedangkan bagi mahasiswa tertentu yang merasa dirinya rentan menghadapi masalah, menyatakan bahwa

*.....”yang saya butuhin pada waktu kondisi tersebut, terjadi, yang pasti dukungan dan support dari orang-orang terdekat. Soalnya saya cepet banget ngrasa nyerah, ngrasa putus asa, ngrasa ngga mampu dan selalu ngga yakin dengan kemampuan yang saya miliki.”*

*“dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian dari orang2 terdekat/ lingkungan sekitar kepada setiap kegiatan yang kita lakukan yang dapat membuat kita merasa nyaman dan merasa didukung. “*

*“Dukungan sosial membuat kita merasa bahwa kita tidak sendiri dalam mengerjakan apa yang kita kerjakan, dan membuat kita lebih bersemangat. “*

Selain itu, ada mahasiswa memandang dukungan sosial ini mempunyai pengaruh yang besar pada kehidupan emosionalnya. Perasaan sedih, bahagia ataupun kecewa, bisa ditentukan ada atau tidaknya dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitar dirinya. Seperti kata mahasiswa ini:

*....”saya termasuk orang yang membutuhkan dukungan dari lingkungan sehingga setiap sikap, ucapan, dan*

*tingkah laku mereka akan mempengaruhi dan menentukan mood dalam pembuatan skripsi.”*

Secara spesifik dampak dari dukungan sosial terhadap proses penyusunan skripsi mahasiswa digambarkan pada pernyataan-pernyataan mahasiswa. Dukungan sosial yang bersumber dari orang tua mempunyai pengaruh pada aspek emosi mahasiswa, yaitu:

*“Orang tua banyak memberikan dukungan pada saya saat saya mulai merasa jenuh dengan skripsi. Mereka memberikan saya semangat agar saya tidak menunda-nunda menyelesaikan skripsi.”*

Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa

*.....”bila saya mengalami kesulitan, orangtua ikut membantu agar kesulitan skripsi saya cepat teratasi.”*

Nampaknya hubungan yang dekat orang tua menyebabkan mahasiswa merasa bahwa tanpa dimintapun, orang tua mereka akan memberikan bantuan untuk mengatasinya.

Pengaruh dukungan sosial yang diberikan teman-temannya sesama mahasiswa yang menyusun skripsi, istilah mereka sebagai ‘teman senasib sepenanggungan’, nampaknya lebih luas dan mendalam dibandingkan dengan pengaruh dukungan sosial dari orang tua. Manfaat yang didapatkan dari hubungan sosial dengan teman-temannya ini memberikan dukungan emosional yang bisa menghindarkan mahasiswa yang bersangkutan pada rasa bosan, jenuh, putus asa dan stress. Seperti pernyataan-pernyataan berikut:

*”Meskipun sama-sama sedang sibuk mengerjakan skripsi, kita tetap bisa bercanda, dan saling menghibur, itu*

*yang menurut saya luar biasa, karena dengan perasaan bahagia pasti akan muncul energi baru.”*

*”Banyak hal kami lakukan bersama sekedar untuk menghilangkan kejenuhan dan stres akibat skripsi.”*

*”Bila sedang jenuh dengan skripsi, saya sering menghabiskan waktu bersama mereka, apalagi teman2 saya senang bercanda sehingga mampu merefresh pikiran.”*

*”Bila saya sedang down, mereka juga mampu mengencourage saya untuk kembali bersemangat dalam mengerjakan skripsi.”*

Pertemanan yang dilakukan selama ini dianggap bukan sekedar saling memberikan informasi tentang masalah-masalah penyusunan skripsi. Mereka akan merasa lebih bebas untuk berkeluh kesah. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa teman mereka selalu ada untuk

*...” mengurangi beban pikiran saya, ..... curhat dan bertukar pikiran .... Selalu ada solusi yang ia berikan pada saya.*

#### *4.) Aspek Negatif dari Pemberian Dukungan Sosial*

Hubungan interpersonal yang terjadi dalam wujud orang tua anak, pertemanan dan dalam suatu jaringan kerja (dosen pembimbing) tidak selalu memberikan ditanggapi positif bagi setiap individu. Ada mahasiswa yang merasa bahwa ia harus berhati-hati untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang tuanya, karena ada kalanya respon yang diterimanya tidak sesuai dengan harapan. Seperti pernyataan berikut:

*.....”Soalnya saya pernah cerita sama papa mama kalo saya mengalami kesulitan, eh papa mama malah jadi ikutan stres dan bingung banget. ....saya*

*ga enak aja kalo papa mama jadi ikutan stres gara-gara mikirin saya.”*

Selain itu, mahasiswa juga harus aktif melakukan langkah antisipasi pada orang-orang yang dianggap sebagai sumber dukungan sosial, agar pemberian dukungan sosial sesuai dengan kebutuhannya. Dampak negatif yang terjadi pada pemberian dukungan sosial ini terjadi apabila mahasiswa merasa perilaku yang ditunjukkan oleh sumber dukungan sosial tersebut adalah suatu bantuan. Pada hubungan yang sifatnya saling memberi dan menerima, makna bantuan tersebut berarti harus adanya usaha dari pihak penerima untuk menghargai bantuannya. Wujud penghargaan tersebut bisa berupa keinginan untuk perilaku sesuai dengan harapan pemberi bantuan, padahal secara objektif bantuan tersebut sebenarnya tidak diperlukan oleh mahasiswa. Seperti pernyataan berikut:

*...”sejak awal saya selalu menceritakan apa saja yang saya kerjakan. Maksud saya agar orangtua bisa mengerti tentang kegiatan-kegiatan saya selama skripsi dan saya ingin orangtua tau bahwa saya benar-benar serius mengerjakan skripsi. saya tidak ingin mereka nantinya terlalu sering bertanya “kapan selesai?”, “kok belum selesai-selesai?”, menurut saya itu pertanyaan-pertanyaan yang membuat saya merasa bahwa apa yang telah saya lakukan tidak ada artinya.”*

Keadaan tersebut bisa menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan menambah masalah. Perilaku yang diharapkan oleh sumber dukungan sosial adalah

*”....tidak terlalu banyak bertanya/cerewet karena mereka tahu saya tidak nyaman bila sering ditanyai.”*

Ketepatan pada pemberian dukungan sosial dengan kebutuhan mahasiswa

nampaknya yang bisa mengurangi aspek negatif ini. Apabila ada ketidaksesuaian antara dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa dan yang dipersepsikan oleh sumber dukungan sosial, maka keadaan tersebut akan menyebabkan konflik

.....”*karena dosen banyak memberikan kesempatan bagi saya untuk mengambil keputusan sendiri, untuk belajar sendiri, sehingga kadang saya bingung apakah keputusan yang saya ambil sudah benar atau belum...*”

Dari interpretasi tentang proses penyusunan skripsi yang dikemukakan diatas, dapat ditarik suatu benang merah yang mendasari pemahaman peran dukungan sosial terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut. Secara psikologis esensi dari peran dukungan sosial pada proses penyusunan skripsi adalah persepsi mahasiswa terhadap orang-orang yang dianggap memberikan dukungan sosial kepadanya.

Sumber-sumber dukungan sosial ini terkait dengan berbagai macam jenis dukungan sosial yang bisa diberikan. Pandangan mahasiswa mengenai ketepatan antara jenis dukungan sosial dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu mahasiswa juga menganggap bahwa dukungan sosial melindungi dirinya dari tekanan-tekanan psikologis akibat proses penyusunan skripsi tersebut. Ada kesadaran dari mahasiswa sebagai penerima dukungan sosial, bahwa ia juga berperan aktif memberikan dukungan sosial kepada orang lain. Oleh karena, ia berusaha untuk mengantisipasi pengaruh negatif dari pemberian dukungan sosial tersebut.

Dukungan sosial membuat mahasiswa merasa nyaman, bersemangat dan merasa mendapatkan perhatian. Sesuai dengan

temuan dari Smith dan Renk (2007) bahwa dukungan sosial diberikan oleh orang-orang yang berarti dalam hidup seseorang akan menentukan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa. Ada hubungan antara tingkat stress yang berkaitan masalah akademik dengan dukungan sosial yang diterima dari orang yang berarti tersebut. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian dari Wentzel, Battle, Russell, dan Looney, (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dari guru dan teman sebaya dapat mempengaruhi motivasi untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi.

Kesesuaian antara harapan penerima dukungan sosial dan pemberi dukungan sosial merupakan faktor yang penting, sehingga efek negatif dari pemberian dukungan sosial tersebut tidak dirasakan. Menurut Fisher dan Lerner (2005) kesesuaian ini penting karena menurut banyak penelitian, dukungan yang dipersepsikan diterima oleh individu lebih penting daripada dukungan sosial yang secara objektif diterima. Menurut Newland, dan Furnham, (1999) dukungan sosial yang dirasakan oleh individu (*perceived social support*) lebih berpengaruh untuk mengatasi masalah-masalah psikis daripada dukungan sosial yang benar-benar diterima oleh individu (*enacted social support*).

Menurut Coyne dan Lazarus, (1980), Wills dan Langner (1980), untuk memahami fungsi dukungan sosial yang paling berkaitan dengan individu yang mengalami stress, maka perlu mempertimbangkan karakteristik dari stress psikososial tersebut (dalam Wills, 1985). Wills (1985) selanjutnya menyatakan bahwa stress terjadi apabila tuntutan dari lingkungan melebihi kapasitas kemampuan untuk melakukan koping dari individu yang bersangkutan. Akibatnya, stress bisa menimbulkan, penurunan harga diri, efikasi diri yang rendah dan menganggap kurangnya kemampuan untuk me-

ngendalikan kejadian-kejadian yang penting. Untuk menghadapi kondisi yang demikian fungsi dukungan sosial sebaiknya mampu menghilangkan atau menghindarkan individu dari akibat stress tersebut.

Cohen dan Syme (1985) mengatakan bahwa ada dua fungsi dukungan sosial yaitu sebagai aspek yang mendukung atau meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan tanpa memandang tingkat stress yang dialami. Didukung oleh penelitian Zhu, Woob, Porterb, dan Brzezinski, (2013) bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan diterima oleh individu dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Keuntungan langsung yang didapatkan dari dukungan sosial tersebut dikarenakan adanya pandangan bahwa ada orang lain yang akan menyediakan bantuan apabila ia mendapatkan tekanan atau hanya semata-mata ia menjadi anggota dari suatu jaringan sosial. Kesadaran bahwa ada orang lain mau memberikan bantuan akan menimbulkan pengaruh yang positif, sehingga akan mengangkat harga diri, stabilitas emosi dan kendali terhadap lingkungan. Selain itu, dari penelitiannya Kong, Zhao, dan You, (2012) diterangkan bahwa pria akan merasakan kepuasan hidup tinggi apabila menerima dukungan sosial besar.

Fungsi kedua dari dukungan sosial adalah melindungi individu dari pengaruh *pathogenic* dari stress. Ada dua peran yang bisa ditampilkan dukungan sosial pada fungsi ini. Pertama, dukungan sosial bisa diberikan sebagai usaha mencegah dan mengurangi respon yang menimbulkan stress. Dukungan sosial yang diberikan orang lain akan mengurangi situasi potensial yang menimbulkan stress atau meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tuntutan sehingga mencegah individu menilainya sebagai kondisi yang penuh tekanan (Lou, & Wang, 2009).

Kedua, dukungan sosial bisa mengurangi pengalaman akan stress atau secara langsung mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan penyakit dan proses-proses fisiologis. House (1981) menambahkan satu lagi, yaitu dukungan sosial dapat mempengaruhi pandangan bahwa situasi yang dihadapi penuh tekanan. Fungsi ini diibaratkan dalam sistem endokrin manusia berupa *tranquilizer*, yang mencegah individu bereaksi berlebihan terhadap stress yang dihadapi. Dukungan sosial juga mendukung perilaku sehat seperti melakukan olahraga, menghadiri seminar, keinginan untuk mengkonsumsi nutrisi yang sehat atau istirahat yang cukup (dalam Cohen & Syme, 1985). Dukungan dapat mencegah timbulnya masalah-masalah psikologis (Peng, Zhang, Li, Li, Zhang, Zuo, Miao, & Xu, 2012; Yasin, & Dzulkifli, 2010). Menurut Cutrona (2000) dukungan sosial dapat secara langsung berhubungan dengan pemecahan masalah, seperti memberikan nasihat, memberikan buku-buku untuk dipelajari atau meminjami buku-buku yang diperlukan. Dukungan sosial juga berupa upaya untuk mengurangi emosi yang negatif karena masalah yang dihadapi.

Dorongan untuk memberikan dukungan sosial akan mempertimbangkan aspek keabsahan, masuk akal dan berguna. Pertimbangan-pertimbangan tersebut perlu disadari oleh pemberi dukungan sosial. Dibalik manfaat yang dirasakan oleh penerima, ada dampak yang negatif apabila dukungan sosial tersebut tidak sesuai dengan harapan, tidak sesuai dengan karakteristik penerima ataupun sesuatu yang memberatkan pemberi, dan bagaimana dampaknya bagi hubungan sosial tersebut. Valery, O'Connors dan Jennings (1997) mengatakan bahwa orang tua akan memberikan dukungannya secara terus menerus pada anaknya, meskipun anaknya tidak banyak meminta. Di

penelitiannya diungkapkan bahwa wanita lebih banyak meminta dukungan sosial dan menerima banyak dukungan emosional dari orang tua mereka. Dukungan sosial yang dipersepsikan dan yang benar-benar diterima oleh individu tersebut sama, untuk wanita berupa dukungan emosional dan instrumental.

Jaringan kerja sama yang dialami mahasiswa antara dirinya dengan dosen pembimbing, fakultas dan teman-teman yang menyusun skripsi, merupakan sumber dukungan sosial juga. Menurut Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, dan Riley, (2013) teman sebaya dan keluarga terdekat menjadi sumber dukungan sosial yang utama. Sedangkan teman satu fakultas lebih dipilih untuk meminta dukungan sosial daripada dosen dan perguruan tinggi. Dari penelitian Miller (2004) terlihat bahwa mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam studi universitas apabila tidak memanfaatkan fasilitas yang ada di kampusnya. Demikian juga dengan adanya kerja sama antara orang-orang yang ada dalam kamus tersebut. Kecenderungan mahasiswa belajar sendiri, mengerjakan tugas di rumah dan tidak mempergunakan perpustakaan sebagai sumber referensi akan mengalami kesulitan belajar di perguruan tinggi.

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan kaitannya dengan pemberian hubungan sosial adalah adanya komunikasi. Menurut Cutrona (2000) komunikasi yang jelas merupakan bagian yang penting dalam memberikan dukungan sosial. Komunikasi yang tidak lancar yang merusak niat baik yang diberikan oleh pemberi dukungan sosial dan keinginan dari orang yang meminta dukungan sosial.

Dinamika dukungan sosial memang kompleks dan luas. Proses tersebut tidak sekedar berupa jenis dukungan sosial dan sumber dukungan sosial. Aspek dari

karakteristik penerima dan pemberi, sifat jaringan kerja sama, masalah yang dihadapi merupakan hal yang perlu dipertimbangkan untuk menganalisis dukungan sosial. Mahasiswa yang menyusun skripsi merupakan masalah yang khusus, tidak bisa disamakan dengan masalah-masalah akademis yang lain.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Proses penyusunan skripsi merupakan suatu keadaan yang membuat mahasiswa mengalami stress. Tekanan dan ketegangan yang dialami mahasiswa tidak membuat mereka menjadi mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius. Kondisi tersebut dikarenakan mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berarti di sekitar mereka, yaitu orang tua, teman pacar dan dosen pembimbing. Dukungan sosial yang diberikan orang-orang tersebut bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri masalah yang dihadapinya. Proses pemberian dukungan sosial tidak secara otomatis diterima mahasiswa. Orang-orang yang dianggap berarti tersebut mempertimbangkan kepentingan mahasiswa dan kelompok yang lebih besar yaitu keluarga dan lembaga perguruan tinggi. Tanpa adanya pertimbangan tersebut, dukungan sosial akan memberikan dampak negatif. Selain itu, tidak selamanya mahasiswa menjadi penerima dukungan sosial saja. Proses interaksi yang terjadi terus menerus antara mahasiswa dan sumber dukungan sosial, menyebabkan mereka juga mendapatkan manfaat dari hubungan tersebut.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari berbagai sumber dan jenis dukungan sosial yang berbeda memberikan manfaat yang lebih banyak. Tahap perkembangan mahasiswa yang sudah melewati anak-anak

dan hampir mencapai masa dewasa, menyebabkan peran teman dan kelompok sebaya menjadi lebih besar. Tidak berarti peran orang tua menjadi berkurang.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan landasan bagi lembaga untuk memberikan perhatian yang lebih pada aspek-aspek dianggap mahasiswa sebagai dukungan sosial yang tepat, sehingga penundaan skripsi tidak terjadi. Komunikasi yang baik antara dosen pembimbing dan mahasiswa merupakan landasan yang penting dalam pemberian dukungan sosial. Aspek ini nampaknya perlu dicari pemecahan masalahnya agar tidak ada kesalahpahaman antara dosen dan mahasiswa, dan ada kerja sama yang lebih harmonis antara dosen pembimbing dan mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alemi, F., Stephen, R., Liorens, S., Schaefer, D., Nemes, S., & Arendt, R. (2003). The orientation of social support measure. *Addictive Behavior*, 28: 1285-1298
- Creswell, J. W. (1997). *Qualitative inquiry and research designs: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Social support and health*. London: Academic Press.
- Cutrona, C.E. (2000). Social support principle for strengthening families, dalam *Family support, direction from diversity*, diedit oleh John Canavan, Pat Dolan dan John Pinkerton. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 3, No. 2 Desember.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53: 1039-1043.
- Lou, Y., & Wang, H. (2009). Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support. *Nurse Education Today*, 29: 5-8.
- Miller, M.T. (2004). Encouraging college student success: The instructional challenges, response strategies, and study skills of contemporary undergraduate. *Journal of Instructional Psychology*, Arkansas: George Uhlig Publisher. <http://www.thefreelibrary.com/Encouraging+College+Student+Success%3+the+Instructional+Challenges%2c...-a0115034765> (diakses tanggal 4 Januari 2007)
- Newland, J., & Furnham, A. (1999). Perceived availability of social support. *Personality and Individual Differences*, 27: 659-663
- Pearlin, L.I. (1985). Social structure and processes of social support, dalam *Social Support and Health*. diedit oleh Sheldon Cohen dan S. Leonard Syme. Orlando: Academic Press Inc.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196: 138-141
- Pikatan, S. (1997). Mengupas skripsi sebagai tugas akhir. *Jurnal WU no.27 TH IV Januari* [www.geocities.com/dmipa/wu/wuta](http://www.geocities.com/dmipa/wu/wuta). PDF. (diambil tanggal 7 Januari 2008)

- Reeve, K.L., Shumaker, C.J., Yearwood, E.L., Crowell, N.A., & Riley, J.B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing student's educational experiences. *Nurse Education Today*, 33: 419-424
- Santrock, J.W. (2005). *Life-Span Development*, seventh edition. Boston: McGraw-Hill Inc.
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictor of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety, *NASPA Journal* Vol. 44, No. 3
- Sya'ban, H. (2006). Menyusun skripsi hanyalah formalitas? *Pikiran Rakyat*. [www.pikiranrakyat.com/cetak/2006/012006/19/kampus/utama02.htm](http://www.pikiranrakyat.com/cetak/2006/012006/19/kampus/utama02.htm)
- Tahmasbipour, N., & Taheri, A. (2012). A survey on the relation between social support and mental health in students Shahid Rajaee University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47: 5 – 9
- Torres, J.B., & Solberg, S. (2001). Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59: 53-63
- Valery, J.H., O'Connors, P., & Jennings, S. (1997). The nature and amount of support college-age adolescent request and receive from parents. *Journal of Adolescent Education.berkeley.edu/accreditation/pdf/Special\_Studies\_report.pdf*
- Wentzel, K.R., Battle, A., Russell, S.L., & Looney, L.B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35: 193–202.
- Wills, T.A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships, dalam *Social Support and Health*, diedit oleh Sheldon Cohen dan S. Leonard Syme. Orlando: Academic Press Inc.
- Yasin, A.S., & Dzulkifli, M, A. (2010).The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science* Vol. 1 No. 3; December.
- Zhu, X., Woob, S.E., Porterb, C., & Brzezinski, M. (2013). Pathways to happiness: From personality to social networks and perceived support. *Social Networks*, 35: 382–393.