

Pengaruh Tipe Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Covid-19

Andi Farrasakti Mirdin¹, Haerani Nur², Faradillah³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: afarasakti@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id², faradillah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 26 Januari 2024

Revised: 01 Februari 2024

Accepted: 18 Februari 2024

Keywords: *Distres, Covid-19, Tipe Dukungan Sosial.*

Abstract: *Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di tengah pandemi Covid-19 cenderung mengalami distress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tipe-Tipe Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Distres Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Pandemi Covid-19. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 186 mahasiswa (N=186) yang cenderung mengalami distress. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan skala distress dan tipe dukungan sosial dengan jenis skala Likert. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji Regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe dukungan sosial berpengaruh dalam menurunkan tingkat distress dengan taraf signifikansi 0,000. Implikasi penelitian ini adalah tipe dukungan sosial dapat digunakan dalam menangani distress yang mahasiswa rasakan saat mengerjakan skripsi di tengah Covid-19.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara yang terdampak Covid-19 sejak 2 Maret 2020. Provinsi yang menjadi episentrum covid-19 di Indonesia terletak pada 5 wilayah, yakni, DKI Jakarta sebanyak 425.508 kasus, Jawa barat sebanyak 308.514 kasus, Jawa tengah sebanyak 195.173 kasus, Jawa timur 153.629 kasus, dan Sulawesi Selatan 62.569 kasus. (Covid19.go.id, 28 Mei 2021). Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli, dan Roma (2020) mengemukakan bahwa secara keseluruhan pandemi berdampak besar secara psikologis pada kehidupan masyarakat, tekanan psikologis, serta dipicu berbagai masalah psikologis. Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli, dan Roma (2020) mengemukakan hasil penelitian yang melibatkan 2766 partisipan menunjukkan bahwa dampak pandemi terhadap depresi adalah sebesar 17% mengalami depresi tinggi, sebanyak 15.4% mengalami depresi sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 7.2% mengalami kecemasan tinggi, dan 11.5% mengalami kecemasan sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan sebesar 14.6% mengalami stress tinggi dan 12.6% mengalami stress sangat tinggi.

Berdasarkan data diatas, permasalahan yang terbanyak dialami adalah distress psikologis. Mirowsky dan Ross (2017) mengungkapkan bahwa distress merupakan keadaan penderitaan

emosional individu yang ditandai dengan gejala depresi disertai gejala kecemasan. Mirowsky dan Ross (2017) mengemukakan bahwa distres terbagi menjadi dua ciri utama yakni, depresi dan kecemasan. Gejala depresi termasuk perasaan sedih, kesepian, tidak bersemangat, sensitif, tidak nafsu makan, kesulitan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat, dan kemampuan komunikasi terbatas. Gejala kecemasan terdiri dari ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, berkeringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, pusing, tremor, dan suhu badan naik. Matthews (2000) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi distres psikologis, yakni faktor interpersonal dan situasional. Faktor interpersonal merupakan faktor yang berkaitan dengan kepribadian individu. Faktor situasional merupakan kondisi di luar dari individu yang terbagi kedalam beberapa bagian, yakni fisiologis, kognitif, dan sosial.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, dan Xu (2020) di Hongkong, Macau, dan Taiwan yang melibatkan 52.720 responden menunjukkan beberapa faktor yang berperan meningkatkan distres psikologis, seperti peningkatan gangguan kecemasan, kondisi panik, dan depresi. Hasil survey menunjukkan usia 18-30 tahun atau di atas 60 tahun lebih rentan mengalami distres psikologis, dikarenakan usia produktif lebih banyak mendapatkan informasi di media sehingga meningkatkan distres psikologis. Kecenderungan individu yang mengalami distres psikologis tinggi berada pada rentang usia produktif termasuk mahasiswa, didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jahanshahi, Dinani, Madavi dan Zhang (2020) di Negara Iran yang melibatkan 1058 responden dengan rentang usia 14-70 tahun menunjukkan hasil bahwa sebanyak 47.0% mengalami distres psikologis.

Perubahan secara massif berdampak bukan hanya dalam kelas namun juga pada luar kelas seperti yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dibatasi ditengah pandemi, seperti bimbingan secara tatap langsung dengan dosen pembimbing, perpustakaan yang tidak dapat menampung banyak individu, serta dosen pembimbing yang biasanya ditemui setelah jam pelajaran menjadi susah ditemui setelah jam pelajaran karena system kelas daring yang dapat dilakukan di rumah. Distres pada mahasiswa semakin meningkat dengan persoalan pandemi serta skripsi. Distres pada mahasiswa juga dialami oleh mahasiswa Makassar, berdasarkan dari data yang dikemukakan oleh gugus tugas percepatan penanganan *covid-19* wilayah Makassar merupakan wilayah episentrum *covid19* di Indonesia selama 14 bulan terakhir (*covid19.go.id*, 2020). Berdasarkan hasil survey Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, dan Xu (2020) mengemukakan bahwa individu yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi dalam hal ini juga termasuk mahasiswa, cenderung memiliki *self-awareness* tinggi terhadap kesehatan cenderung lebih mudah mengalami distres psikologis, serta masyarakat yang bertempat tinggal di daerah episentrum *Covid-19* cenderung mengalami distres psikologis.

Kusnendar, Suwachid, dan Wijayanto (Nafeesa & Dewi, 2014) mengungkapkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang menghambat mahasiswa dalam penyelesaian studi strata satu, yakni Faktor internal tersebut ialah faktor kesehatan, faktor kelelahan, dan faktor psikologis. Faktor eksternal diluar dari individu termasuk kondisi sekitar, bimbingan dengan dosen, faktor keluarga, faktor teman bergaul, faktor kelangkaan referensi, dan faktor staff akademik serta sistem birokrasi pendidikan tinggi. Pengaruh eksternal terbesar saat ini merupakan pandemi *Covid-19* yang berpengaruh pada system pengurusan hingga penyusunan skripsi. Pandemi menjadi hambatan yang harus dilalui oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hambatan dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami distres yang mengakibatkan prokrastinasi akademik dan pengalihan perhatian dari skripsi (Ferari, dalam Nafeesa & Dewi, 2014).

Fadilah (sigit, 2019) mengemukakan bahwa skripsi merupakan sumber stress dengan kategori tinggi pada mahasiswa. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stress pada mahasiswa selama mengerjakan skripsi, yaitu sulitnya ditemui dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur,

lingkungan kurang mendukung, sehingga menyebabkan rasa lelah pada penyusunan skripsi, dan tidak adanya sosok yang mendukung dalam pengerjaan skripsi. Penelitian rozaq (Sigit, 2019) mengemukakan bahwa 69.2% mahasiswa mengalami tingkat stress sedang selama mengerjakan skripsi dengan gejala ketegangan otot, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit mengambil keputusan, dan mengabaikan individu lain. Gejala yang disebabkan oleh stress dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami distress.

Distres memberikan dampak buruk bagi mahasiswa, Mirowsky dan Ross (2017) mengemukakan bahwa distress psikologis penyusunan skripsi terbagi menjadi dua bentuk gejala utama, yakni gejala depresi dan gejala kecemasan. Gejala depresi termasuk perasaan sedih, kesepian, tidak bersemangat, sensitif, tidak nafsu makan, kesulitan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat, dan kemampuan komunikasi terbatas. Gejala kecemasan terdiri dari ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, berkeringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, pusing, tremor, dan suhu badan naik. Keadaan negatif yang dialami mahasiswa yang memiliki tingkat distress psikologis yang tinggi menjadi hambatan terbesar dalam menyelesaikan skripsi di tengah pandemi. Terdapat beberapa faktor dalam menurunkan tingkat distress pada mahasiswa. Nevid dan Rathus (2016) serta dukungan sosial. Taylor (2018) mengemukakan bahwa Dukungan sosial dapat membantu mendorong perilaku ke arah sehat dan mengurangi dampak stress sehingga individu cenderung untuk menggunakan cara penyelesaian yang sehat

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi. Friedman dan Silver (2007) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang selalu di butuhkan individu. Dukungan sosial dapat terjadi ketika individu menerima manfaat dari individu lain, dan merasa bahwa dapat menerima dukungan dari individu lain dikarenakan dukungan sosial individu berpotensi untuk didapatkan. Dukungan sosial memiliki beberapa bentuk, yakni dukungan informasional, yakni dukungan yang memberikan pemahaman mengenai keadaan stress serta memastikan sumber stress, lalu menentukan strategi penyelesaian yang dibutuhkan individu. Dukungan emosional, yakni melibatkan penerimaan dengan perasaan kehangatan dan meyakinkan individu yang mengalami stress dengan memberikan sikap dan pernyataan positif. Dukungan instrumental, yakni dukungan sosial yang melibatkan bantuan yang berupa fisik, dan terwujud.

Zimet, Nancy, Sara, dan Gordon (1988) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi individu dalam memelihara kesehatan ataupun pemulihan satu penyakit yang diberikan langsung dari individu lain yang dekat (*significant others*). Dukungan sosial memiliki tiga sumber, yakni dukungan keluarga, teman, dan individu yang dianggap penting. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar memerlukan dukungan sosial dari lingkungan seperti dosen pembimbing, teman, keluarga, atau *significant others* dalam menghadapi skripsi ditengah pandemi *covid19*.

Taylor (2018) mengemukakan bahwa seharusnya lingkungan sosial mampu memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh individu, dikarenakan setiap permasalahan memerlukan kebutuhan dan dukungan yang berbeda. Schecher, dkk. (2020) mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat distress psikologis yang dialami individu semakin membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial. Taylor (2018) mengemukakan bahwa distress dapat direduksi secara efektif dengan adanya dukungan sosial. Newman, Nolden, dan Delville (Jessica, 2019) mengungkapkan bahwa individu akan mengalami penurunan tingkat stress jika mendapatkan dukungan sosial dari individu lain. Santrock (Jessica, 2019) mengungkapkan bahwa kelekatan/hubungan berpengaruh penting dalam pemberian dukungan sosial yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Antonucci, Lansford, dan Ajrouch (Jessica, 2019) mengungkapkan bahwa semakin intens dukungan sosial individu maka semakin rendah tingkat distress individu, dan sebaliknya, individu yang tidak

memiliki dukungan sosial cenderung memiliki tingkat distres yang tinggi. Cutrona dan Russell (Nafeesa & Dewi, 2014) mengemukakan mengenai *theory of matching* bahwa tipe dukungan sosial yang paling baik adalah dukungan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Berdasarkan pemaparan diatas distres selama masa pandemi dan selama mengerjakan skripsi dapat direduksi dengan adanya dukungan sosial pada mahasiswa.

Hasil data awal yang diisi oleh 73,7% wanita dan 26,3% pria yang didominasi oleh 38 orang angkatan 2016, 14 orng angkatan 2015, dan 3 orang angkatan 2014 memperoleh hasil bahwa kendala yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebelum pandemi diantaranya adalah pusing, mood yang berubah-ubah, prokrastinasi dan kurang semangat. Pada masa pandemi yang dirasakan responden diantaranya kurangnya atau sulitnya referensi skripsi yang mereka peroleh, beberapa di antara mereka juga merasa bahwa sulitnya bertemu pembimbing merupakan kendala yang berpengaruh dalam mengerjakan skripsi. Proses pengurusan administrasi hingga bimbingan yang dilakukan secara daring juga membuat mahasiswa merasakan malas dan tidak maksimal. Selain itu, tekanan yang dirasakan oleh responden yang sedang mengerjakan skripsi diantaranya adalah tekanan dari lingkungan, seperti teman seperjuangan yang telah lulus lebih dulu dan tekanan dari keluarga, seperti tuntutan agar menyelesaikan studi tepat waktu. Responden mengaku merasakan stress, pusing, cemas, bingung, serta malas dalam proses pengerjaan skripsi. Dalam mengurangi emosi negatif yang mereka rasakan, hasil data awal yang telah dilakukan menyatakan bahwa responden lebih banyak membutuhkan dukungan sosial informasional dalam bentuk referensi, dan masukan serta saran mengenai skripsi yang dikerjakan. Sedangkan untuk sumber bantuan sendiri, data awal yang dilakukan memperoleh hasil bahwa bantuan dari teman dan keluarga adalah bantuan yang paling berpengaruh dalam proses pengerjaan skripsi.

Maka dari itu, berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang merupakan usia produktif dalam kondisi pandemi cenderung mengalami distres psikologis, serta ditambah oleh permasalahan dalam penyusunan skripsi. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam menangani distres, semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah intensitas distres pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah 186 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar Angkatan 2015-2017 yang sedang mempogram skripsi. Penelitian ini menggunakan skala distres psikologis yang disusun oleh Nafeesa dan Dewi (2013), skala tipe dukungan sosial diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Friedman dan Silver (2007). Validitas kedua skala ini dianalisis menggunakan validitas isi dan kontrak. Validitas isi dilakukan menggunakan perhitungan nilai *Aiken's V* berdasarkan penilaian validator ahli sebanyak tiga orang. *Aiken's V* Skala distres psikologis bergerak antara antara 0,67-0,83. Nilai Perhitungan *Aiken's V* pada skala tipe dukungan sosial bergerak antara 0,67-0,83. Validitas kontrak dilakukan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) melalui aplikasi JASP. Nilai CFA skala distres psikologis adalah 0,567-0,7, skala tipe dukungan sosial memiliki nilai CFA 0,534-0,87.

Reliabilitas ketiga skala di atas dianalisis menggunakan bantuan aplikasi JASP. Skala distres psikologis memiliki nilai koefisien reliabilitas McDonald's (ω) sebesar 0,952. Skala tipe dukungan sosial dengan memiliki nilai koefisien reliabilitas McDonald's (ω) sebesar 0,932. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel termasuk dalam kategori sangat bagus.

Uji hipotesis dilakukan untuk menunjukkan proses cara variabel penelitian diukur dan prediksi

hubungan antar variabel yang digunakan. Teknik analisis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengetahui untuk menjelaskan hubungan anatara dua variabel penelitian. Uji hipotesis yang digunakan untuk melakuka analisis korelasi adalah regresi linear, dengan menggunakan *IBM SPSS 25 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Data Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	50	27 %
	Perempuan	136	73%
Angkatan	2015	12	6%
	2016	74	40%
	2017	100	54%

Tabel 1 menunjukkan bahwa, berdasarkan jenis kelamin responden yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini adalah Perempuan sebanyak 136 mahasiswa dan laki-laki sebanyak 50 mahasiswa. Berdasarkan. Angkatan responden yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2017 sebanyak 100 mahasiswa(i), Selanjutnya dari angkatan 2016 sebanyak 74 mahasiswa(i) dan dari 2015 sebanyak 12 mahasiswa(i).

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian merupakan kategorisasi dari setiap variabel penelitian berdasarkan mean dan standar deviasi yang diperoleh dari respon responden terhadap masing-masing skala.

a. Data distress psikologis

Data deskriptif distress psikologis diperoleh dari respon yang diberikan 186 responden terhadap aitem skala distress psi yang diberikan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi . Hasil pengolahan data deskriptif dari variabel distress psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi variabel distress psikologis

Distres Psikologis	Min	Max	Mean	SD
Hipotetik	24	120	72	16

Pada tabel 2 di atas hasil analisis deskriptif skala distress menunjukkan bahwa mean hipotetik adalah 72 dan standar deviasi adalah 16. Skor terendah adalah 21 dan skor tertinggi adalah 120.

Tabel 3. Kategorisasi hipotetik skala distress psikologis.

Interval	Kategori	F	%
$X < 49$	Rendah	22	11,8
$49 \leq X < 87$	Sedang	133	71,5
$87 \leq X$	Tinggi	31	16,6
Total		186	100%

Pada tabel 3 di atas menunjukkan terdapat 22 responden (11,8%) masuk dalam kategori distress rendah, 133 responden (71,5%) termasuk dalam kategori sedang dan 22 responden

(16,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori distress yang sedang dengan presentase sebesar 71,5%.

b. Data dukungan sosial

Data deskriptif dukungan sosial diperoleh dari respon yang diberikan 186 responden terhadap aitem skala dukungan sosial yang diberikan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil pengolahan data deskriptif dari variabel distress psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi variabel tipe dukungan sosial

Dukungan sosial	Min	Max	Mean	SD
Hipotetik	4	20	8	2,67

Pada tabel di atas hasil analisis deskriptif skala tipe dukungan sosial menunjukkan bahwa mean hipotetik adalah 8 dan standar deviasi adalah 2,86. Skor terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 20. Adapun hasil kategorisasi data deskriptif skala dukungan sosial Berdasarkan data hipotetik, sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi skala tipe dukungan sosial informasional

Interval	Kategori	f	%
$X < 5,3$	Rendah	-	
$5,3 < x < 10,6$	Sedang	38	20,44
$10,6 < X$	Tinggi	148	79,56
Total		186	100

Pada tabel 5 di atas menunjukkan terdapat 0 responden masuk dalam kategori dukungan sosial informasional rendah, 38 responden (20,44%) termasuk dalam kategori sedang dan 148 responden (79,56%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori dukungan sosial informasional yang tinggi dengan presentase sebesar 79,56%.

Tabel 6. Kategorisasi skala tipe dukungan sosial emosional

Interval	Kategori	f	%
$X < 5,3$	Rendah	1	0,53
$5,3 < x < 10,6$	Sedang	30	16,12
$10,6 < X$	Tinggi	155	83,33
Total		186	100

Pada tabel di atas menunjukkan terdapat 1 responden (0,53%) masuk dalam kategori dukungan sosial rendah, 30 responden (16,12%) termasuk dalam kategori sedang dan 155 responden (83,33%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori dukungan sosial emosional yang tinggi dengan presentase sebesar 83,33%.

Tabel 7. Kategorisasi skala tipe dukungan sosial instrumental

Interval	Kategori	f	%
$X < 5,3$	Rendah	1	0,53
$5,3 < x < 10,6$	Sedang	29	15,59
$10,6 < X$	Tinggi	156	83,87
Total		186	100

Pada tabel di atas menunjukkan terdapat 1 responden (0,53%) masuk dalam kategori dukungan sosial instrumental rendah, 29 responden (15,59%) termasuk dalam kategori sedang dan 156 responden (83,37%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori dukungan sosial instrumental yang tinggi dengan presentase sebesar 83,37%.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

Variabel	R Square	B	Signifikansi
Tipe dukungan sosial informasional – distres	0,577	-4,025	0,000
Tipe dukungan sosial emosional – distress	0,437	-3,551	0,000
Tipe dukungan sosial instrumental – distres	0,337	-3,055	0,000

Hasil analisis hipotesis menggunakan regresi liner sederhana menunjukkan nilai sigifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tipe dukungan sosial informasional, emosional, instrumenta memiliki pengaruh signifikan terhadap distres psikologis pada mahasiswa. Nilai R Square pada tipe dukungan sosial informasional sebesar 0,577 menunjukkan bahwa besar pengaruh variabel tipe dukungan sosial terhadap distres psikologis sebesar 57,7%, nilai R Square pada tipe dukungan sosial emosional sebesar 0,437 menunjukkan bahwa besar pengaruh tipe dukungan sosial emosional terhadap distres psikologis sebesar 43,7%, dan nilai R Square pada tipe dukungan sosial instrumental sebesar 0,337 menunjukkan bahwa besar pengaruh variabel tipe dukungan sosial intstrumental terhadap distres psikologis sebesar 33,7%. Semua tipe dukungan sosial menunjukkan pengaruh negatif terhadap distres psikologis, dengan nilai koefisien regresi (B) masing-masing sebesar -4,025, -3,551, dan -3,025. Keseluruhan, dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam mengurangi tingkat distres psikologis mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tipe dukungan sosial terhadap tingkat distres psikologis pada mahasiswa Fakultas psikologi universitas negeri makassar yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas psikologi universitas negeri makassar yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi angkatan 2015, 2016 dan 2017. Subjek penelitian ini berjumlah 186 mahasiswa.

Gambaran distres psikologis

Berdasarkan hasil analisis deskriptif distres psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (11,8%) masuk dalam kategori distres rendah, 133 responden (71,5%) termasuk dalam kategori sedang dan 22 responden (16,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemic mengalami distress psikologis dalam kategori sedang, yaitu 133 responden (71,5%)

Berdasarkan kategorisasi distres, mayoritas responden mengalami distres sedang. Fadillah (Sigit, 2019) menyatakan bahwa distres umumnya muncul pada mahasiswa semester akhir saat membuat karya ilmiah atau skripsi. Stress dapat berasal dari tuntutan eksternal yang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Masalah-masalah yang muncul dapat menghambat penyelesaian skripsi bahkan dapat menghentikan prosesnya, menunjukkan adanya indikasi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Gambaran tipe dukungan sosial

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh data bahwa sebanyak mayoritas responden memilih tipe dukungan sosial infomasional dalam menangani distress yang dirasakan. Sarafino (Nurdiani & Mulyono, 2014) mengemukakan bahwa Dukungan sosial dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga dapat memunculkan keyakinan *self efficacy*)

akan kemampuan yang dimiliki yang akan menentukan besar kecilnya usaha yang akan dikerahkan seorang mahasiswa ketika menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya dan mencapai target goal.

Gambaran Deskriptif Pengaruh tipe dukungan sosial terhadap tingkat distres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap distres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi yang berarti Semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa rasakan, maka distres yang dirasakan rendah. Sebaliknya mahasiswa yang tidak dapat dukungan sosial maka distres yang dirasakan tinggi. Afryan, Saputra, Lisiwanti, Ayu (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi dapat mengalami stres, yang berkembang menjadi distres dengan gejala ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, dan frustrasi. Taylor (2018) menegaskan bahwa dukungan sosial efektif dalam mengurangi distres psikologis. Hianto dan Shanti (2018) menekankan peran pelindung dukungan sosial terhadap kesehatan mental, mengurangi distres psikologis melalui bantuan dalam mengatasi perubahan hidup dan tuntutan situasional. Hapsari, Putri, dan Fitriani (2019) menambahkan bahwa dukungan sosial dalam bentuk motivasi, perhatian, dan nasihat dapat membantu individu berpikir positif, mengubah sikap pesimis menjadi optimis.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tipe dukungan sosial terhadap tingkat distres pada mahasiswa Fakultas psikologi universitas negeri makassar yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi. Semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa rasakan, maka distres yang dirasakan rendah. Sebaliknya mahasiswa yang tidak dapat dukungan sosial maka distres yang dirasakan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan tidak menganggap hal tersebut sebagai tekanan agar dalam mengerjakannya tidak mengalami distres.
2. Bagi Dosen yang mendapatkan tanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, diharapkan dapat meluangkan waktu dan memperhatikan mahasiswa tersebut agar dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
3. Bagi peneliti Selanjutnya diharapkan mempertimbangkan variabel lain yang dapat menjadi sumber distres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Daftar Pustaka

Afryan, M., Saputra, O., Lisiwanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Vol. 6. No. 1.*

Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi IV). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan. Vol. 05. No. 01. pp. 80-96.*

Bebas Kompas (2020) Darimanakah asal virus sars-cov-2?. *Artikel*. Diakses dari: <https://bebas.kompas.id/baca/bebas-akses/2020/07/24/dari-manakah-asal-virus-sars-cov-2/> pada tanggal 29 juli 2020.

Covid.go.id (2020) Gugus tugas percepatan penanganan covid19. *Artikel*. Diakses dari:

- <https://covid19.go.id/> pada tanggal 29 juli 2020.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived social support dan psychological distress mahasiswa universitas Indonesia. *Makara Sosial Humaniora*. Vol. 15. No.2. pp. 86-93.
- Friedman, H. S., & Silver, R. C. (2007). *Foundations of health psychology*. New York: Oxford University Press.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Harnas (2020) Mengatasi stress imbas pandemi. *Artikel*. Diakses dari: <http://www.harnas.co/2020/05/03/mengatasi-stres-imbis-pandemi> Padatanggal 30 juli 2020.
- Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat distress orang tua dengan anak penderita autism. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*. Vol. 1. No. 2. ISSN 2655-6936.
- Hianto, S. & Shanti, T. I. (2018). Dinamika stres, strategi *coping*, dan dukungan sosial yang diharapkan mahasiswa skripsi di Universitas XYZ. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Vol. 11. No. 2. pp. 41-60.
- Jahanshahi, A. A., Dinani, M. M., Madavani, A. N., Li, J., & Zhang, S. X. (2020). The distress of Iranian adults during the Covid-19 pandemi – More distressed than the Chinese and with different predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.04.081.
- Jessica, F. (2019) Pengaruh dukungan sosial terhadap korban bullying di universitas X. *Skripsi*. Diterbitkan: Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Jakarta.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Matthews, G. (2000). *Distress*. In G. Fink (Ed *Handbook of Encyclopedia of stress*). Vol. 1, pp 723-729. California: Academic Press.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colsanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemi: Immediate Psychological responses and associated factors. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*. Vol. 17. No. 3165. pp. 1-14. Doi: 10.3390/ijerph17093165.
- Mirowsky, J. & Ross, C.E. (2017). *Social causes of psychological distress* (2nd ed). New York: Roulledge.
- Nafeesa, H., H., & Dewi, K., S. (2014). Intensitas distress penyusunan skripsi ditinjau dari tipe-tipe dukungan sosial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No.2. pp. 1-8.
- Nevid, J.S., & Rathus, S.A., (2016). *Psychology and the challenge of life : adjustment and growth* (13rd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
-