

GAMBARAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENGALAMI GANGGUAN PSIKOLOGIS

Ni Komang Karmini Dwijayani¹

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

I Gusti Ayu Diah Fridari²

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

jayanikomang.karmini@gmail.com¹, igadiah@unud.ac.id²

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan isu yang mulai diperhatikan dewasa ini. Psikologi menjadi bidang ilmu yang memikat dan menarik banyak peminat. Sayangnya, hal ini belum ditunjang dengan meningkatnya literasi kesehatan mental di masyarakat. Masih sering terjadi stigma terhadap orang yang mengalami gangguan psikologis. Harapan yang tinggi terhadap ilmu psikologi juga dapat memberikan tekanan pada mahasiswa psikologi sebagai akademisi yang sehari-hari mengkaji ilmu ini. Faktanya, gangguan psikologis mulai sering ditemukan pada mahasiswa, tak terkecuali pada mahasiswa psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. Pendekatan yang digunakan yakni kualitatif dengan metode studi kasus berbentuk deskriptif dengan jenis studi kasus intrinsik. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan responden penelitian yang terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki berusia remaja akhir yang merupakan mahasiswa psikologi aktif dengan diagnosis gangguan psikologis psikotik dan neurotik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis mencari dukungan sosial melalui teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi. Bentuk dukungan sosial yang diterima berupa dukungan sosial emosional, informasional, instrumental, dan persahabatan. Efikasi diri yang dimiliki cenderung positif ditunjukkan dengan aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Efikasi diri negatif ditemukan pada mahasiswa yang mengalami gangguan psikotik dalam hal keyakinan menyelesaikan skripsi, keyakinan mengambil keputusan, serta penilaian terhadap diri.

Kata kunci : dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri, mahasiswa psikologi, gangguan psikologis

ABSTRACT

Mental health is an interesting topic to address today. Psychology is a field of science enticing and attracting many enthusiasts. Unfortunately, it has not been supported by improving mental health literacy in the community. There are a lot of stigmas against people who have psychological disorders. High expectations towards psychology can also put pressure on psychology students. In fact, psychological disorders start to be found in university student, including psychology students. This study aims to observe an overview of peer social support and self-efficacy in psychology students experiencing psychological disorders. This study applied qualitative approach with a descriptive case study method with an intrinsic type of case study. The sampling technique used was purposive sampling technique. The study respondents consisted of two girls and one boy in adolescence who were active students with a diagnosis of psychotic and neurotic psychological disorders. Data collection was carried out through semi-structured interviews with data analysis using thematic analysis. The results showed that psychology students with psychological disorders seeking social support through close peers in the Psychology Department. The forms of social support received are emotional, informational, instrumental, and friendship social support. Having self-efficacy tends to be positive, shown by aspects of self-confidence, optimism, responsibility, rational and realistic. Negative self-efficacy was found in students who experienced psychotic disorders in terms of confidence in completing theses, confidence in making decisions, and self-assessment.

Keywords: peer social support, self-efficacy, psychological student, psychological disorder

PENDAHULUAN

Gangguan psikologis dapat terjadi pada semua individu tanpa memandang status sosial maupun batasan usia. Dewasa ini, efek perkembangan teknologi yang dapat mengubah mode interaksi sosial manusia termasuk dalam salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan psikologis di masyarakat (American Psychological Association [APA], 2019). Beberapa tahun terakhir, peningkatan permasalahan gangguan psikologis terjadi pada mahasiswa (Storrie et al., 2010). Hasil survei World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa gangguan psikologis sering ditemukan di kalangan mahasiswa dengan onset yang sebagian besar muncul sebelum masuk perguruan tinggi (Auerbach et al., 2016). Peningkatan permasalahan psikologis yang terjadi tentunya memerlukan penanganan, salah satunya dari profesional kesehatan mental maupun akademisi yang mengkaji ilmu psikologi.

Saat ini ilmu psikologi menjadi tren positif di seluruh dunia. Jurusan Psikologi masuk dalam kategori tiga pilihan jurusan teratas di universitas (Halonen, 2011). Terjadi peningkatan jumlah mahasiswa sarjana yang mengambil kelas psikologi pengantar setiap tahun yakni antara 1,2 juta dan 1,6 juta mahasiswa (American Psychological Association [APA], 2017). Lebih spesifik, Jurusan Psikologi di Universitas Indonesia (UI) yang merupakan universitas teratas di Indonesia diminati oleh 5.152 orang pada jalur pendaftaran dengan Seleksi Masuk (SIMAK) tahun 2019 (Cybermetrics Lab, 2020). Padahal jika dilihat pada tahun berikutnya, daya tampung yang dialokasikan untuk Jurusan Psikologi melalui jalur yang sama hanya 90 orang (Simak Universitas Indonesia, 2020). Dapat dilihat bahwa Jurusan Psikologi memang memiliki peminat yang cukup tinggi.

Tingginya peminat Jurusan Psikologi harusnya dapat menjadi harapan di masa depan dalam hal penanganan gangguan psikologis yang berkembang. Namun nyatanya, sebelum menyelesaikan pendidikan dan menjadi profesional kesehatan mental, gangguan psikologis juga dapat terjadi pada mahasiswa psikologi. Hal ini ditemukan dalam studi pendahuluan Dwijayani (2020a) yang menunjukkan terdapat mahasiswa psikologi yang sudah merasakan gejala gangguan psikologis sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) namun tidak berani menemui profesional kesehatan mental. Ketika kuliah di Jurusan Psikologi, mahasiswa tersebut mendapat pengetahuan lebih memadai terkait kesehatan mental sehingga memiliki keberanian mencari bantuan profesional saat duduk di bangku perkuliahan. Penelitian terdahulu oleh Hamzah dan Akbar (2018) juga menemukan bahwa mengalami gangguan psikologis menjadi salah satu alasan mahasiswa memilih Jurusan Psikologi. Survei yang dilakukan oleh Dwijayani (2020b) terkait gangguan psikologis pada 100 mahasiswa psikologi di empat universitas baik negeri maupun swasta yang memiliki Program Studi Sarjana Psikologi di Bali juga menunjukkan bahwa sebanyak 53 orang mahasiswa pernah mengalami gejala gangguan psikologis, 21 orang diantaranya pernah menemui profesional kesehatan mental baik psikolog dan/atau psikiater, serta 14 orang diantaranya memiliki diagnosis gangguan psikologis.

Hasil penelitian dan survei yang telah dipaparkan menimbulkan sebuah ironi. Masyarakat umum menganggap bahwa orang yang mempelajari ilmu psikologi adalah orang yang serba bisa mengatasi berbagai masalah di lingkungan. Padahal, mahasiswa psikologi juga dapat memiliki masalah dengan diri sendiri. Bahkan, di kalangan akademisi psikologi mahasiswa psikologi sering disebut sebagai “pasien rawat jalan”. Mahasiswa yang memilih Jurusan Psikologi sering dikaitkan dengan proses mengobati diri sendiri karena sedang mengalami gangguan psikologis. Tidak hanya stigma dari masyarakat awam, orang yang paham terhadap ilmu tertentu termasuk mahasiswa psikologi juga tidak semuanya dapat mengamalkan apa yang dipelajari dengan utuh (Iqbal, 2018).

Individu yang memiliki diagnosis gangguan psikologis memiliki kecenderungan kurang mampu menjalin hubungan dengan lingkungan. Meskipun ada yang masih memiliki kemampuan tersebut, namun biasanya individu tidak dapat membuat batasan akan hal apa yang harus atau tidak

harus dilakukan (Yusuf et al., 2015). Berdasarkan tahapan perkembangan jiwa manusia, mahasiswa yang masuk universitas umumnya berada dalam tahapan keempat yakni pada rentang usia 18-24 tahun (Sarwono, 2019). Kisaran usia tersebut menurut Santrock (2007) dapat dikategorikan sebagai usia perkembangan remaja akhir. Hubungan dengan teman sebaya memegang peranan penting selama masa remaja. Namun hal berbeda terjadi pada remaja dengan gangguan psikologis karena gangguan yang dialami dapat menimbulkan efek negatif dalam keberfungsian sosial (Choresyo et al., 2015).

Terdapat kecenderungan hubungan negatif antara remaja yang mengalami gangguan psikologis dengan teman sebaya yang ditunjukkan dengan adanya pengelompokan sosial (*peer homophily*). Hal ini salah satunya dapat dijelaskan dengan temuan dalam penelitian Long et al (2020) yang menyatakan bahwa hubungan pertemanan lebih mungkin terjalin antar dua remaja dengan *Disruptive Behavior Disorders* (DBD) ataupun dua remaja yang tidak memiliki gangguan tersebut. Remaja dengan gangguan kesehatan mental juga ditemukan mengalami lebih banyak diskriminasi dibandingkan teman sebaya yang memiliki kebutuhan kesehatan lainnya (Kaushik et al., 2016). Hal ini dapat terjadi karena karakteristik dari masing-masing gangguan psikologis yang dialami remaja akan berdampak pada perilaku yang ditunjukkan pada kehidupan sehari-hari dalam lingkungan sosial.

Studi pendahuluan Dwijayani (2020a) menemukan adanya tuntutan yang dibebankan oleh keluarga pada mahasiswa psikologi. Keluarga menuntut agar mahasiswa psikologi dapat memahami kondisi psikologis orang lain (termasuk anggota keluarga) dan juga memberikan stigma bahwa sebagai mahasiswa psikologi seharusnya tidak lagi menghadapi masalah yang berhubungan dengan diri sendiri. Dalam proses perkuliahan di Jurusan Psikologi biasanya ditekankan bahwa sebagai makhluk individual yang unik tidak semua orang dapat berproses dengan cara yang sama. Ketika keluarga sebagai sumber dukungan sosial primer tidak dapat memahami apa yang dialami seseorang, khususnya remaja, lingkungan sosial yang paling dekat adalah teman sebaya. Dalam studi pendahuluan tersebut juga ditemukan bahwa sumber dukungan sosial mahasiswa psikologi dengan gangguan psikologis terletak pada salah satu teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi, sedangkan keluarga memiliki peran yang lebih sedikit. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya yang biasanya memuat informasi terkait hal-hal yang harus dilakukan remaja dalam proses bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu, terjadi pula timbal balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya, serta remaja diberi kesempatan untuk melakukan uji coba terhadap berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal (Wahyuni, 2016). Individu dengan permasalahan mental memerlukan peran dari pihak eksternal, salah satunya berupa dukungan teman sebaya (Ennals et al., 2015).

Kehadiran teman sebaya yang dipercaya umumnya banyak memengaruhi proses eksplorasi terhadap identitas diri mahasiswa sebagai seorang remaja. Bagaimana individu menggunakan dukungan sosial yang diterima juga berpengaruh pada peningkatan efikasi diri secara signifikan (Wang et al., 2015). Efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan kontrol terhadap keberfungsian dirinya serta kejadian dalam lingkungan (Bandura dalam Feist et al., 2017). Efikasi diri penting untuk dimiliki setiap mahasiswa. Seorang mahasiswa akan memikul tanggung jawab dari perguruan tinggi tempatnya mengemban ilmu untuk menghasilkan lulusan terbaik. Maka dari itu, seorang mahasiswa harus memiliki keyakinan diri yang baik, apalagi pada mahasiswa psikologi yang secara tidak langsung mendapat ekspektasi yang tinggi dari lingkungan. Hal ini berhubungan dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan tuntutan lingkungan dengan maksimal. Pada studi pendahuluan Dwijayani (2020a) juga ditemukan adanya permasalahan pada efikasi diri mahasiswa psikologi dengan gangguan psikologis. Hal ini berkaitan dengan karakteristik gangguan psikologis yang dialami. Responden yang mengalami

gangguan psikotik mengungkapkan adanya perasaan terganggu dalam konsentrasi belajar dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas sehingga seringkali merasa tidak percaya diri dalam menjalani perkuliahan.

Bandura menyatakan bahwa persuasi sosial yang didapat melalui dukungan sosial (salah satunya dari teman sebaya) menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri individu (Feist et al., 2017; Schultz & Schultz, 2005). Hal ini termasuk ketika individu mengalami berbagai kendala dalam hidupnya. Efikasi diri akan berpengaruh pada pilihan tindakan, besar upaya yang akan dikerahkan, dan durasi bertahannya individu dalam menghadapi kesulitan. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin besar upaya yang akan dilakukan (Lianto, 2019). Penelitian sebelumnya oleh Riskia (2017) menunjukkan bahwa secara teoritis maupun uji statistik dukungan sosial dan efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan.

Kemampuan efikasi diri perlu dimiliki oleh mahasiswa dengan gangguan psikologis. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa dengan gangguan psikologis menampilkan perilaku layaknya seorang mahasiswa yang sama dengan lingkungannya. Dengan demikian, mahasiswa dengan gangguan psikologis dan lingkungan sosial dapat saling memberikan respon timbal balik yang positif. Hubungan sosial yang tidak memuaskan dapat terjadi akibat rendahnya efikasi diri yang dimiliki individu (Parto, 2011).

Penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri khususnya pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis menjadi penting karena mahasiswa psikologi dengan gangguan psikologis yang berada pada rentang usia remaja memiliki hubungan yang erat dengan teman sebaya sesuai dengan ciri perkembangannya. Terdapat kecenderungan kesulitan membangun relasi dan interaksi sosial dengan orang-orang sekitar bahkan sesama mahasiswa psikologi yang salah satunya dikarenakan adanya perasaan takut akan stigma (Dwijayani, 2020a). Hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis untuk melanjutkan studinya di Jurusan Psikologi jika tidak memiliki teman sebaya yang dipercaya sama sekali. Untuk itu, mahasiswa psikologi tersebut juga sebaiknya memiliki dorongan dari dalam dirinya sendiri salah satunya dengan efikasi diri agar dapat melanjutkan kehidupan di lingkungan sosial yang lebih luas. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui dan menggali lebih dalam mengenai gambaran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. Harapannya, penelitian ini dapat berkontribusi dalam kajian ilmu psikologi sosial, psikologi klinis, dan psikologi pendidikan serta menjadi referensi bagi pengembangan intervensi berbasis lingkungan di masa depan untuk penanganan terhadap mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus berbentuk deskriptif, jenis studi kasus intrinsik. Studi kasus merupakan pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kehidupan nyata dengan fokus studi kontemporer yang melibatkan berbagai sumber informasi melalui pengumpulan data yang terperinci dan pemahaman mendalam tentang kasus atau perbandingan beberapa kasus (Yin, 2014; Creswell & Poth, 2018). Penggunaan studi kasus deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, fakta, atau realita atau dengan kata lain mendeskripsikan fenomena yang terjadi pada kehidupan nyata (Raco, 2010; Yin, 2014). Jenis studi kasus intrinsik merupakan studi kasus yang mempelajari kasus secara mendalam dan mengandung hal-hal khusus dan unik yang tidak bertujuan untuk menciptakan teori serta generalisasi terhadap populasi (Stake dalam Hamzah, 2020).

Unit analisis yang digunakan adalah perseorangan atau individu. Hal ini bersesuaian dengan desain yang digunakan yakni studi kasus intrinsik untuk memperoleh informasi mendalam agar dapat memahami pengalaman individu pada kasus tertentu. Penelitian ini mulai dilakukan ketika pelaksanaan studi pendahuluan dan studi literatur pada bulan Maret hingga bulan Desember 2020 dengan melibatkan tiga orang responden yaitu R1, R2, dan R3 yang merupakan mahasiswa psikologi aktif angkatan 2016-2018 berusia 18-22 tahun. Ketiga responden memiliki diagnosis gangguan psikotik dan neurotik selama menjalani perkuliahan hingga saat ini. Penggalan data dilakukan dua sampai tiga kali dengan teknik wawancara secara *offline* dan juga *online* menggunakan aplikasi video *conference* yang dibantu juga dengan proses pencatatan lapangan. Penggalan data juga melibatkan *significant others* masing-masing responden yakni teman sekelas responden dan juga kakak tingkat responden.

Penelitian ini menggunakan analisis tematik. Menurut Braun dan Clarke (2013) analisis tematik merupakan metode yang dilakukan untuk mengidentifikasi tema dan pola makna di seluruh kumpulan data dalam kaitannya dengan pertanyaan penelitian. Tahap analisis data tematik terdiri dari enam tahap yang meliputi, melakukan pemahaman terhadap data dengan cara melakukan transkripsi hasil wawancara, mengkodekan hal-hal menarik yang ditemukan dalam data secara sistematis, menyusun kode menjadi tema potensial, melakukan penyempurnaan terhadap tema yang telah disusun sebelumnya, mendefinisikan dan memberi nama untuk tema yang diperoleh, serta melakukan analisis terakhir dan menulis laporan akhir. Uji kredibilitas data dilakukan dengan metode triangulasi yang melibatkan *significant others*, melakukan *member check* bersama responden, serta melakukan peningkatan ketekunan melalui telaah pustaka dari referensi buku maupun hasil penelitian terkait masalah yang diteliti.

HASIL

Proses mencari dukungan sosial teman sebaya masing-masing responden yang berinisial R1, R2, dan R3 diawali dengan adanya ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan. Pada responden R1, gejala awal dari gangguan psikologis yang dimiliki berupa perasaan tidak bisa fokus dalam melakukan satu kegiatan tertentu dan sering kehilangan komitmen untuk melanjutkan kegiatan yang telah mulai dilakukan. R1 melakukan *self-diagnose* dengan menghubungkan gejala-gejala yang dirasakan dengan gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* sejak masih berada di sekolah menengah atas. Saat kuliah, R1 sempat mengalami kegagalan di organisasi kampus yang membuatnya tidak mampu mengontrol diri. Pada R2, gejala awal yang dirasakan yakni mendengar suara-suara bisikan yang seolah-olah menertawakan, menjelek-jelekkkan, dan menghina R2 yang diduga berasal dari teman-teman sekitar. Pikiran-pikiran yang terus muncul berulang-ulang di kepala yang dapat dipicu oleh keramaian yang dialami R2 disebut *thought echoing*. Gejala ini sudah dirasakan R2 sejak duduk di bangku sekolah menengah atas namun menjadi semakin parah saat kuliah. R2 sempat mengalami gejala depresi bahkan melukai diri sendiri (*self-harm*) karena merasa mengalami perundungan (*di-bully*). Lain halnya dengan R3 yang awalnya sempat bertengkar dengan teman sebaya di kelas. Pertengkaran tersebut membawa dampak pada kondisi fisik dan psikis R3. Setelah terjadinya pertengkaran, R3 tidak bisa tidur selama beberapa hari dan jantungnya terasa tidak dapat berhenti berdegup kencang dari malam hingga pagi hari.

Ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan responden diatasi dengan mendiskusikan keinginan menemui profesional kesehatan mental dengan teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi. Namun pada R2, terdapat kecenderungan menyembunyikan keadaan dari teman sebaya sehingga teman sebaya tidak terlibat dalam keputusan menemui profesional. Setelah mendapatkan diagnosis gangguan bipolar (R1), skizofrenia paranoid (R2), serta *anxiety* dan *Major Depressive Disorder* atau

MDD (R3) dari psikiater, ketiga responden menunjukkan respon afektif yang cenderung negatif. Pada R1 awalnya muncul perasaan kaget dan merasa belum mengenal diri dengan baik. R2 *denial* terhadap diagnosis yang diberikan, merasa cemas, dan takut mendapat stigma. R3 cenderung menyalahkan keluarga sebagai penyebab dari gangguan psikologis yang dialami. Seiring berjalannya waktu, R1 merasa senang dengan diagnosis yang dimiliki karena membantu R1 mengenal diri dengan lebih baik. R2 dan R3 juga mulai menerima kondisi yang dialami. Ketiga responden menunjukkan respon *behavioral* dengan perilaku menceritakan diagnosis gangguan psikologisnya kepada teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi. Hal ini juga terjadi pada R2 yang tidak dapat lagi menyembunyikan keadaannya saat mengalami kekambuhan di salah satu kegiatan kampus.

Pada lingkungan sosial responden, terdapat pula hubungan dengan orangtua dan teman sebaya secara umum di kelas. Namun demikian, hubungan tersebut tidak mendukung terbentuknya dukungan sosial. Hubungan yang mendukung terbentuknya dukungan sosial pada ketiga responden berasal dari keakraban responden dengan teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi. Keakraban tersebut mencerminkan fungsi teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari yakni fungsi teman sebaya sebagai sumber emosi, sumber kognitif, dan sebagai landasan untuk terjalannya bentuk-bentuk hubungan lainnya. Hubungan teman sebaya sebagai sumber emosi terwujud melalui teman sebaya yang dapat menghibur R1 dan R2 saat merasa sedih serta teman sebaya yang menerima kondisi R3 tanpa menghakimi. Kemudian, hubungan teman sebaya sebagai sumber kognitif tercermin dari teman sebaya yang memberikan informasi mengenai tugas kuliah kepada R1 dan R2, teman sebaya yang membantu memberitahu fakta tentang suara-suara yang didengar R2, serta teman sebaya yang saling berbagi informasi mengenai pengerjaan skripsi pada R3. Terakhir, hubungan teman sebaya sebagai landasan untuk terjalannya bentuk-bentuk hubungan lain juga tercermin dari R1 yang meminta saran dari teman mengenai permasalahan yang dihadapi dengan keluarga maupun dengan pasangan.

Relasi sosial yang terbangun dengan teman sebaya juga menunjukkan adanya dukungan sosial yang diterima responden berupa dukungan sosial emosional, dukungan sosial informasional, dukungan sosial instrumental, dan dukungan sosial persahabatan. Bentuk dukungan sosial emosional ditemukan pada semua responden dalam bentuk kepedulian teman sebaya terdekat terhadap jadwal minum obat responden. Pada responden R1, teman sebaya juga menunjukkan rasa kepedulian dengan mengingatkan jadwal R1 kontrol ke psikiater. Selain itu, bentuk kepedulian teman sebaya melalui penyampaian kekhawatiran terhadap R3 yang sering tidur larut malam juga ditunjukkan oleh teman sebaya dekat R3. Dukungan sosial emosional juga diterima dalam bentuk penghargaan positif, kehangatan, dan dorongan dari teman sebaya. Pada responden R1, teman sebaya memberikan semangat ketika R1 sedang mengalami permasalahan atau gejolak emosi yang kurang baik. Serupa dengan R2, saat mengonfirmasi gejala-gejala gangguan psikologis yang dialami, teman sebaya seringkali menyemangati R2 dan membuat perasaan menjadi lebih baik. R2 juga termotivasi untuk mendapat nilai yang bagus di kelas karena teman sebaya mau mengajaknya berdiskusi tentang pelajaran di kelas serta memperhatikan bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dengan R2 agar tidak menyinggung hati.

Bentuk dukungan sosial kedua yakni dukungan sosial informasional. Dukungan sosial informasional terwujud dalam bentuk pemberian saran, nasihat, arahan, sugesti, dan umpan balik dari teman sebaya untuk mengatasi masalah masing-masing responden. Teman sebaya memberikan dukungan informasional dengan sering membantu mengingatkan R1 dan R2 untuk mengerjakan tugas perkuliahan. Pemberian saran dan umpan balik untuk mengganti perilaku *self-harm* yang dilakukan R2 dalam mengatasi gangguan psikologisnya menjadi tindakan lain yang lebih positif ditunjukkan oleh teman sebaya R2. Selain itu, Pada responden R3, teman sebaya membantu proses pengerjaan

skripsi R3 dengan memberikan umpan balik terhadap hal yang ingin R3 tanyakan seputar skripsi yang sedang dikerjakan.

Bentuk dukungan sosial instrumental diterima oleh responden R1 dan R2. Dukungan sosial instrumental yang diterima berupa finansial dan pelayanan. Teman sebaya R1 beberapa kali mentraktir makan dan hal serupa juga dilakukan oleh R1 kepada teman sebaya dengan tujuan untuk dapat meningkatkan semangat ketika berada dalam suasana hati yang kurang baik. Dukungan sosial instrumental dalam bentuk pelayanan diterima oleh responden R2 melalui kesediaan teman sebaya mengantar dan menjemput R2 saat belum bisa mengendarai sepeda motor. Teman sebaya juga melatih R2 secara langsung dalam mengendarai sepeda motor sampai R2 mampu mengendarai sepeda motor secara mandiri.

Adapun bentuk dukungan sosial persahabatan diterima oleh responden R2 dan R3. Dukungan sosial persahabatan diberikan teman sebaya dalam wujud kesediaan memberikan waktu untuk responden. Teman sebaya dekat R3 sering menemani R3 menghabiskan waktu bersama dan membuat R3 memiliki perasaan menjadi bagian dari kelompok. Pada responden R2, teman sebaya meluangkan waktu untuk mendengarkan curahan hati R2 terkait karakteristik gangguan psikologis yang dialami maupun untuk membahas hal-hal yang disukai R2.

Bentuk-bentuk dukungan sosial yang ditunjukkan oleh teman sebaya turut berperan sebagai faktor yang melatarbelakangi efikasi diri ketiga responden. Faktor persuasi verbal teman sebaya memengaruhi efikasi diri R1 dan R2. Namun demikian, R1 memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang berasal dari dalam dirinya lebih dominan membantu R1 menjalani aktivitasnya sehari-hari. Berbeda dengan R2, dibandingkan dengan peran dari internal, faktor dari lingkungan teman sebaya dirasa lebih dominan membantu R2 dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa psikologi yang memiliki gangguan psikologis. Selanjutnya, situasi psikologis yang pernah dialami di masa lalu juga ditemukan menjadi faktor yang membentuk efikasi diri R1 dan R2. Berkaca dari pengalaman sebelumnya ketika mendiagnosis diri mengalami ADHD, R1 merasa saat itu keliru dalam mengenali diri sehingga pendekatan yang dilakukan untuk mengatasi keadaannya juga kurang tepat. Dari proses tersebut R1 belajar untuk bisa membenahi dirinya secara mandiri, menyadari kekurangan yang masih dimiliki, dan pendekatan yang lebih tepat untuk mengatasi hal tersebut. R1 juga lebih mudah melakukan proses pemecahan masalah dan lebih aktif dalam menjalani proses terapi. Pada R2, pengalaman *self-harm* ketika mengikuti kegiatan yang melibatkan kebersamaan selama sehari penuh dengan teman sebaya membuat R2 tidak pernah lagi mengikuti kegiatan kepanitiaan selain kegiatan yang diadakan oleh program studinya.

Faktor terakhir yakni keterlibatan dalam peristiwa yang dialami teman sebaya. Faktor ini muncul pada responden R2 dan R3. Biasanya R2 harus berpikir berkali-kali untuk memantapkan diri ikut terlibat dalam kepanitiaan karena kerap kali tangan R2 menjadi dingin dan jantung R2 berdegup kencang jika memaksakan terlibat dengan banyak orang. Pada suatu kesempatan R2 pernah berusaha melawan ketidakberdayaan dalam berinteraksi dengan orang lain dengan cara berani mengambil peran dalam kepanitiaan, seperti yang biasa dilakukan teman-temannya. Saat itu, R2 menyalasi perasaan takut bertemu banyak orang dengan cara lebih banyak diam di ruang staf bersama teman dekatnya dan ke tempat acara utama saat bertugas saja sesuai tugas yang dimiliki. Pada R3, faktor ini tercermin dari alasan R3 menceritakan diagnosis gangguan psikologis kepada teman sebaya karena temannya juga pernah memiliki keinginan mencari profesional. Hal tersebut membuat R3 yakin bahwa teman sebaya merasakan hal yang sama seperti yang R3 rasakan. Situasi ini dapat membuat R3 nyaman dan terbuka menceritakan keluh kesahnya kepada teman sebaya dan lebih percaya diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis.

Dalam penelitian ini, aspek-aspek yang mengarah pada efikasi diri positif pada responden ditemukan dalam bentuk keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Keyakinan yang dimiliki akan kemampuan diri pada R1 ditunjukkan dengan keyakinan bahwa kelebihan-kelebihan dalam diri R1 membantu dalam aktivitas sehari-hari. Kelebihan tersebut diantaranya kemampuan mengenal diri sendiri, keahlian yang dimiliki di bidang-bidang tertentu, dan juga memiliki cara kerja yang cukup baik. R2 yakin akan kemampuan mengontrol diri yang dimiliki sehingga merasa cukup sabar dan tidak sampai melakukan tindakan gegabah saat kerap kali muncul kecurigaan-kecurigaan akibat *thought echoing* yang dialami. Saat mengerjakan tugas kuliah yang menuntut mencari klien dengan permasalahan klinis, R3 juga mampu melalui tugas tersebut dengan baik padahal kondisi dirinya sendiri mengalami gangguan psikologis. R3 menyebut sebagai pengalaman “orang stres yang mewawancarai orang stres”

Keyakinan akan kemampuan diri membuat responden memandang hidup dengan optimis. R1 mengidentifikasi diri dengan sebuah buku yang rusak. Meskipun sepietas buku tersebut tidak lagi sempurna namun isi di dalamnya masih dapat dipergunakan. Pada R2, meskipun memiliki gangguan psikologis R2 tetap ingin melanjutkan pendidikan S2. R2 memiliki harapan yang besar dapat menjadi teman bagi orang-orang yang mengalami gangguan psikologis dengan menjadi psikolog yang istimewa karena berbeda dari psikolog kebanyakan yang biasanya tidak memiliki gangguan psikologis. R3 yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan juga menikmati proses yang dilalui tahap demi tahap menuju kesembuhan sembari melakukan berbagai usaha.

Ketiga responden bertanggung jawab terhadap gangguan psikologis yang dimiliki. Responden selalu berusaha melakukan terapi dengan baik dan juga melakukan usaha mandiri untuk mengatasi gangguan psikologis yang dialami. Pada responden R1, meskipun mengalami bipolar, gangguan psikologisnya ini tidak pernah memengaruhi R1 dalam bidang akademis. R2 juga melakukan usaha untuk lebih asertif menyelesaikan tugas yang tidak bisa diselesaikan sendiri serta meminta bantuan orang lain jika ingin didengarkan untuk mencurahkan isi hati. Pada R3 yang sebenarnya tidak terlalu menikmati kuliah di Jurusan Psikologi, R3 tetap berusaha menyelesaikan skripsinya. R3 berusaha mengontrol diri agar tugasnya dapat terselesaikan dan tidak mau memberikan kompensasi kepada diri melalui gangguan psikologis yang dimiliki.

Aspek rasional dan realistis muncul pada R1 dan R3. R1 pernah diajak bergabung dalam sebuah bisnis dengan temannya. Namun, R1 menolak tawaran tersebut karena mempertimbangkan beberapa hal termasuk skripsi yang saat ini sedang membutuhkan perhatian yang lebih untuk dikerjakan. Meskipun sempat merasa sedih R1 meyakini bahwa keputusannya sudah dipikirkan dengan baik untuk kebaikan jangka panjang. Pada R3, responden menggambarkan diri seperti sebuah kompas. Meskipun selalu memiliki tujuan, R3 tidak pernah mematok harus mencapai tujuan tersebut karena bisa menyikapi hal yang terjadi dalam hidupnya dengan fleksibel.

Meskipun menunjukkan aspek efikasi diri yang cenderung positif, namun pada R1 dan R2 juga ditemukan aspek negatif. R1 menunjukkan penilaian yang kurang baik terhadap kemampuan mengerjakan skripsi. R1 juga menunjukkan keragu-raguan akan hal-hal yang dapat dilakukan kedepannya. Hal ini berkaitan dengan pemicu dari gangguan bipolar R1 yang belum bisa ditangani dengan baik. Penilaian yang kurang baik terhadap diri R2 dilihat dari R2 yang merasa dirinya berbeda karena teman-teman seusianya sudah jauh lebih dewasa, memiliki pemikiran yang terbuka, pintar mengolah emosi dan bersosialisasi, serta pintar dalam bidang akademis di kelas sedangkan R2 tidak memiliki semua itu. Penilaian tersebut juga dipengaruhi oleh gangguan psikologis yang R2 alami. R2 sering merasa konsentrasi belajarnya terganggu akibat skizofrenia paranoid yang menyerang fungsi kognitifnya. Selain itu R2 juga menjadi jarang terlibat dalam kegiatan kepanitiaan maupun organisasi

karena masih takut dengan keramaian yang dapat memicu kambuhnya gejala-gejala gangguan skizofrenia paranoid yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa teman sebaya terlibat dalam proses mengatasi ketidaknyamanan psikologis mahasiswa psikologi sebelum mendapatkan diagnosis. Mahasiswa psikologi mendiskusikan keinginan menemui profesional kesehatan mental dengan teman sebaya. Hal ini bersesuaian dengan penelitian sebelumnya oleh Syafitri (2021) yang menemukan bahwa dalam menghadapi permasalahan psikologis, mahasiswa paling banyak meminta bantuan pada figur teman. Namun pada mahasiswa psikologi dengan gangguan skizofrenia, terdapat kecenderungan perilaku menyembunyikan ketidaknyamanan psikologis dari teman sebaya. Bahkan, teman sebaya dianggap menjadi salah satu pemicu dari *thought echoing* yang dialami.

Individu yang didiagnosis mengalami penyakit tertentu pada umumnya akan menunjukkan reaksi atau respon, termasuk pada pemberian diagnosis gangguan psikologis. Chaffe (dalam Rakhmat, 2004) membagi respon dalam tiga bentuk yang terdiri dari respon kognitif, respon afektif, dan respon *behavioral*. Setelah mendapatkan diagnosis gangguan psikologis, mahasiswa psikologi menunjukkan respon afektif berupa perasaan kaget, merasa belum mengenal diri dengan baik, *denial*, cemas dan takut mendapat stigma. Diagnosis yang dimiliki juga membawa perubahan dalam kehidupan. Salah satu perubahan tersebut yakni harus menjalankan proses terapi lanjutan, termasuk pula mengonsumsi obat. Seseorang dalam menghadapi perubahan perlu melakukan penyesuaian atau adaptasi. Hartono (2016) menjelaskan adaptasi merupakan suatu usaha untuk mempertahankan keseimbangan dari keadaan tidak normal agar dapat kembali normal. Dengan melakukan adaptasi individu akan mampu menghadapi tuntutan dengan sadar, realistis, objektif, dan rasional. Perilaku adaptif dipengaruhi oleh kematangan mental seseorang.

Mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis menunjukkan respon *behavioral* dengan perilaku menceritakan diagnosis kepada teman sebaya. Kemudian, ditemukan juga adanya adaptasi psikologis yang dilakukan. Respon afektif yang cenderung negatif yang ditunjukkan di awal dapat ditransformasikan menjadi perasaan senang dan menerima dengan waktu yang berjalan perlahan. Adaptasi psikologis yang dilakukan didukung oleh respon positif yang diberikan oleh teman sebaya yang diceritakan mengenai gangguan psikologis yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Susantyo et al (2020) bahwa dukungan sosial termasuk salah satu faktor penting yang terkait dengan adaptasi psikologis individu.

Dukungan sosial terbentuk melalui lingkungan sosial yang memberikan respon positif. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa keluarga menjadi salah satu pihak yang kurang mendukung terbentuknya dukungan sosial. Hal ini dikarenakan keluarga tidak dapat memahami apa yang dibutuhkan oleh mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. Teman sebaya menjadi lingkungan yang dapat mendukung terbentuknya dukungan sosial karena dapat memberikan perasaan nyaman dan menerima kondisi mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis. Peter (2015) juga menyatakan pada masa remaja peran orangtua mulai berkurang dan banyak tergantikan oleh kehadiran teman sebaya. Jika sebelumnya orangtua menjadi pusat kehidupan sosial, pada usia remaja mulai terjadi keengganan meminta pendapat ataupun izin, bahkan remaja juga mulai menyimpan rahasia dari orangtuanya.

Walaupun demikian, tidak semua teman sebaya di Jurusan Psikologi dapat memberikan respon positif dan rasa nyaman. Dukungan sosial hanya berasal dari teman sebaya dekat di Jurusan Psikologi yang dipercaya. Bradford dan Larson (2009) juga menjelaskan bahwa dalam memilih teman atau kelompok pertemanan, remaja mulai mempertimbangkan konsekuensi hubungan dan hal-hal lain

pada tingkat yang lebih luas. Remaja cenderung akan memilih teman yang memiliki banyak kesamaan karakteristik seperti latar belakang, selera, nilai, dan minat. Pencarian dukungan sosial teman sebaya akhirnya juga dilakukan oleh mahasiswa dengan gangguan skizofrenia. Choresyo et al (2015) menyebutkan gangguan psikologis dapat mengganggu kehidupan sehari-hari serta menimbulkan banyak masalah dalam keberfungsian sosial. Dalam menghadapi kekambuhan di lingkungan kampus, mahasiswa dengan gangguan skizofrenia paranoid meminta bantuan teman yang dipercaya.

Manusia pada umumnya memiliki kebutuhan-kebutuhan yang hendak dicapai dalam hidup. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan terjadi dampak penyerta yang cenderung negatif. Dengan demikian, terdapat hubungan erat satu sama lain antara motif, kebutuhan, dan tingkah laku manusia (Ali & Asrori, 2018). Respon perilaku menceritakan diagnosis gangguan psikologis kepada teman sebaya dapat dijelaskan sebagai bentuk pemenuhan terhadap kebutuhan akan cinta dan keberadaan. Sesuai dengan penjelasan Maslow, kebutuhan akan cinta dan keberadaan dapat diimplementasikan dalam keinginan berteman dan menjadi bagian dari kelompok. Mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis menceritakan diagnosis kepada teman sebaya karena teman sebaya merupakan orang yang dipercaya. Hal ini bersesuaian dengan pernyataan Maslow (dalam Feist et al., 2017) bahwa cinta dan kasih sayang dapat menumbuhkan sikap saling percaya.

Penjelasan di atas didukung oleh pernyataan Mapiarre (dalam Ali & Asrori, 2018) yang menyebutkan tujuh kebutuhan khas remaja yang tiga diantaranya termasuk kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam kelompok, serta kebutuhan untuk dihargai. Dengan menceritakan diagnosis gangguan psikologis yang dimiliki, mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis dapat merasa dimengerti dan diterima oleh teman sebaya. Dengan demikian, kebutuhan dasar sebagai manusia sekaligus kebutuhan khas sebagai seorang remaja dapat terpenuhi. Pemenuhan terhadap kebutuhan tersebut juga membentuk adanya dukungan sosial teman sebaya. Bersesuaian dengan pendapat Ristiani (dalam Wahyuni, 2016) bahwa dalam menghadapi persoalan yang ditemukan dalam hidup, umumnya teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial pada remaja.

Hartup dan Tarsidi (dalam Susanto, 2018) mengidentifikasi fungsi hubungan teman sebaya diantaranya hubungan teman sebaya sebagai sumber emosi, hubungan teman sebaya sebagai sumber kognitif, dan hubungan teman sebaya sebagai landasan untuk terjalannya bentuk-bentuk hubungan lainnya. Dalam penelitian ditemukan bahwa hubungan teman sebaya membentuk dukungan sosial pada responden. Bentuk dukungan sosial emosional terwujud dalam bentuk kepedulian teman sebaya terdekat terhadap jadwal minum obat. Teman sebaya memberikan semangat ketika mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis sedang mengalami permasalahan atau gejolak emosi yang kurang baik. Pada mahasiswa dengan gangguan skizofrenia, saat mengonfirmasi gejala-gejala gangguan psikologis yang dialami, teman sebaya seringkali menyemangati dan membuat teman merasa kondisi menjadi lebih baik. Mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis juga termotivasi untuk mendapat nilai yang bagus di kelas karena teman sebaya mau mengajaknya berdiskusi tentang pelajaran di kelas serta. Sikap teman sebaya yang ditunjukkan kepada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis sesuai dengan pernyataan Hartup dan Tarsidi (dalam Susanto, 2018) yang menyatakan bahwa hubungan teman sebaya dapat berfungsi sebagai sumber emosi untuk memperoleh kesenangan ataupun untuk beradaptasi dengan stres. Dukungan sosial emosional dari teman sebaya dalam penelitian ini sesuai dengan pernyataan Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial emosional dapat membuat individu memiliki perasaan nyaman, perasaan dimiliki, dan perasaan dicintai dalam melewati masa-masa penuh tekanan.

Dukungan sosial informasional terwujud dalam bentuk pemberian saran, nasihat, arahan, sugesti, dan umpan balik dari teman sebaya untuk mengatasi masalah masing-masing responden. Teman sebaya memberikan saran dan umpan balik untuk mengganti perilaku *self-harm* menjadi tindakan lain yang lebih positif. Selain itu, teman sebaya juga memberikan dukungan informasional dengan sering membantu mengingatkan mengerjakan tugas perkuliahan dan membantu proses pengerjaan skripsi dengan memberikan umpan balik terhadap hal yang ingin ditanyakan seputar skripsi yang sedang dikerjakan. Temuan ini dapat dijelaskan dengan penelitian sebelumnya oleh Tomé et al (2012) yang menyatakan teman sebaya berpengaruh dalam membentuk perilaku remaja. Teman sebaya yang berperilaku lebih protektif, lebih mudah dalam berkomunikasi, serta memiliki pertemanan yang berkualitas lebih memungkinkan untuk memberikan pengaruh yang positif kepada teman sebaya.

Bentuk dukungan sosial instrumental diterima berupa finansial dan pelayanan. Teman sebaya beberapa kali mentraktir makan untuk dapat meningkatkan semangat ketika berada dalam suasana hati yang kurang baik. Dukungan sosial instrumental dalam bentuk pelayanan diterima melalui kesediaan teman sebaya mengantar dan menjemput saat belum bisa mengendarai sepeda motor. Teman sebaya juga melatih secara langsung mengendarai sepeda motor hingga mahasiswa dengan gangguan skizofrenia mampu mengendarai sepeda motor secara mandiri. Temuan dalam penelitian ini dapat didukung oleh pernyataan Cohen (2011) bahwa dukungan sosial instrumental dapat meningkatkan rasa kendali individu dengan menyediakan sumber daya untuk mengelola keadaan. Bentuk dukungan sosial instrumental yang diterima juga memiliki keuntungan karena dapat memecahkan masalah dengan lebih praktis serta dapat memungkinkan tersedia lebih banyak waktu bagi individu untuk melakukan upaya koping lainnya sebagai bentuk pemenuhan tanggung jawab dalam menjalani perannya sehari-hari (Cohen et al., 2000).

Adapun bentuk dukungan sosial persahabatan diberikan teman sebaya dalam wujud kesediaan memberikan waktu. Teman sebaya sering menemani untuk menghabiskan waktu bersama dan membuat mahasiswa dengan gangguan psikologis memiliki perasaan menjadi bagian dari kelompok. Teman sebaya juga meluangkan waktu untuk mendengarkan curahan hati terkait karakteristik gangguan psikologis yang dialami maupun untuk membahas hal-hal yang disukai. Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan pernyataan Singgih (dalam Ali & Asrori, 2018) bahwa remaja dapat menemukan jalan keluar dari kesulitan ketika berkumpul dan melakukan kegiatan dengan rekan sebaya. Teman sebaya juga dapat membantu dalam menghadapi berbagai macam kendala yang ditemukan.

Dalam penelitian ini ditemukan pula bahwa keterlibatan dalam peristiwa yang dialami teman sebaya, persuasi verbal dari teman sebaya, serta situasi psikologis terkait masa lalu menjadi faktor yang memengaruhi efikasi diri mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. Hal ini sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri menurut Atkinson (1995). Keterlibatan dalam peristiwa yang dialami orang lain mampu membuat individu merasa mempunyai kemampuan yang sama atau lebih dari orang lain. Hal ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai sesuatu. Faktor persuasi verbal umumnya digunakan untuk meningkatkan efikasi diri seseorang. Persuasi yang diberikan akan efektif jika dikombinasikan dengan performa yang sukses baik berupa pencapaian maupun penghargaan verbal. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan (Feist et al., 2017). Hal ini terjadi pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan skizofrenia yang merasa teman sebaya menjadi faktor yang lebih dominan membantunya mengatasi gangguan psikologis yang dialami. Faktor situasi psikologis terkait masa lalu ada yang membawa individu semakin yakin akan kemampuan dirinya namun ada juga yang membuat tidak yakin akan kemampuan di bidang tertentu. Hal ini berkaitan dengan trigger dari

gangguan psikologis yang dialami. Efikasi diri akan rendah ketika emosi kuat (ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau stres yang tinggi) karena akan mengurangi performa individu (Feist et al., 2017). Individu akan lebih berhasil menghadapi situasi penuh tekanan bila dihadapkan pada situasi telah berhasil dilakukan dengan baik sebelumnya Atkinson (1995).

Dalam penelitian ini, efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis digambarkan dengan aspek-aspek yang ditunjukkan. Aspek-aspek yang mengarah pada efikasi diri positif ditemukan dalam bentuk keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Keyakinan akan kemampuan diri ditunjukkan dalam bentuk kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan mengontrol diri, keyakinan akan kemampuan membatasi diri. Keyakinan ini berkaitan dengan cara mengatasi gangguan psikologis yang dialami sesuai dengan arahan yang diberikan dalam proses terapi oleh psikiater. Temuan tentang keyakinan akan kemampuan diri ini dapat didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Brown et al (2012) yang menjelaskan perubahan positif dalam identitas diri yang salah satunya dapat terjadi akibat dari psikoterapi dapat memotivasi seseorang untuk secara selektif mengambil atau menghasilkan episodik terperinci yang mempromosikan penilaian diri yang positif. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi dapat mengerahkan upaya yang lebih terkontrol untuk menghadapi tugas-tugas dalam hidupnya.

Optimisme juga tercermin dalam keyakinan menghadapi tugas dan tanggung jawab terberat yang akan datang. Penelitian sebelumnya oleh Alfaiz et al (2017) menemukan bahwa individu akan semakin siap bertindak dengan baik dan dapat memenuhi apa yang dipersyaratkan dalam aktivitas sosialnya ketika memiliki keyakinan diri yang baik. Bandura (dalam Maddux, 1995) juga mendukung dengan pernyataan bahwa penilaian dan harapan tentang keterampilan dan kemampuan yang dimiliki merupakan penentu utama dari intensi dan persistensi pada perilaku yang ditunjukkan untuk mencapai kemungkinan berhasil mengatasi tuntutan dan tantangan lingkungan.

Sikap bertanggung jawab ditunjukkan melalui usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi gangguan psikologis yang dialami. Adapun bentuk usaha yang dilakukan seperti berusaha tidak bergantung dengan orang lain ketika mengalami kekambuhan, memberikan batasan pada diri, rajin berolahraga, memberikan hadiah kepada diri sendiri atas pencapaian yang berhasil dilakukan, mencari hal baru untuk koping stres, dan berusaha memberikan penguatan kepada diri sendiri, Usaha untuk rajin minum obat dan menjalani terapi dengan baik juga ditemukan dalam penelitian ini. Selain bertanggung jawab sebagai individu yang mengalami gangguan psikologis, bentuk tanggung jawab juga ditemukan dalam menjalani kewajiban sebagai mahasiswa. Gangguan psikologis tidak pernah sampai mengganggu kehidupan akademis, kecuali pada mahasiswa dengan gangguan psikologis skizofrenia karena gangguan psikologis yang dialami cukup mengganggu konsentrasi belajar. Pada mahasiswa yang tidak terlalu menikmati kuliah di Jurusan Psikologi ditemukan tekad untuk tidak mau memberikan kompensasi kepada diri melalui gangguan psikologis yang dimiliki. Individu tetap berusaha sebagaimana mestinya dalam menyelesaikan apa yang telah dimulai dengan memperjuangkan penyelesaian pengerjaan skripsi. Penelitian sebelumnya oleh Alfaiz et al (2017) menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran yang besar dalam kapasitas diri serta berpengaruh dalam setiap aktivitas individu. Hasil penelitian tersebut dapat didukung oleh Manuntung (2018) yang menjelaskan bahwa keyakinan diri yang baik akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya dalam menyelesaikan tugas tertentu.

Mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis juga ditemukan memiliki pemikiran yang rasional dan realistis. Hal ini dilihat dari kemampuan menyesuaikan kemampuan diri dengan tawaran yang diberikan dalam berbisnis oleh teman sebaya. Meskipun ada penyesalan, individu mampu berpikir rasional untuk tidak larut dalam penyesalan. Selain itu, fleksibilitas yang

dimiliki mampu membuat mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis dapat menghadapi kenyataan ketika tujuan yang ditetapkan dalam hidup tidak bisa terwujud persis seperti apa yang diharapkan. Hal ini juga diterapkan dalam proses penyembuhan gangguan psikologis yang tidak mudah dan cepat sehingga bisa dinikmati perlahan-lahan sembari berusaha menyelesaikan studi.

Meskipun menunjukkan aspek-aspek yang memenuhi kriteria efikasi diri positif, mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan bipolar dan skizofrenia juga menunjukkan adanya efikasi diri negatif. Hal ini ditunjukkan melalui penilaian yang kurang baik terhadap kemampuan menyelesaikan skripsi, keraguan akan mengambil keputusan, serta penilaian diri yang kurang baik. Mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan bipolar tidak percaya diri dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang sedang dihadapi yakni saat ini dan kedepan yakni pengerjaan skripsi. Hal ini berkaitan dengan *trigger* dari gangguan psikologis yang dialami. Ketika mendapat revisi dari skripsi yang dikerjakan, mahasiswa dengan bipolar seperti merasakan kekalahan sehingga sering tidak termotivasi kembali. Kemudian, muncul pula keraguan saat membicarakan tentang rencana ke depan dan hal-hal yang dapat dilakukan kedepannya. Padahal, mahasiswa dengan gangguan bipolar sebelumnya menunjukkan adanya aspek kepercayaan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, serta pemikiran rasional dan realistis. Hal ini juga dipengaruhi oleh karakteristik gangguan bipolar yang dimiliki. Temuan dari penelitian ini pada mahasiswa psikologi dengan gangguan bipolar sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ramadhan dan Syahrudin (2019) yang menemukan salah satu responden dengan bipolar pada penelitiannya cenderung tidak dapat konsisten dalam beberapa hal pada saat memasuki fase manik.

Penilaian diri yang kurang baik pada mahasiswa dengan gangguan skizofrenia paranoid dilihat dari pandangan negatif yang diberikan pada diri. Mahasiswa dengan skizofrenia paranoid merasa sensitif dalam lingkungan sosial, serta memiliki banyak kekurangan dari segi fisik, kematangan emosional, dan juga akademis. Mahasiswa dengan gangguan skizofrenia paranoid sering membandingkan diri dengan teman sebaya lain yang tidak mengalami gangguan psikologis yang sudah jauh lebih dewasa, memiliki pemikiran yang terbuka, pintar mengolah emosi dan bersosialisasi, serta pintar dalam bidang akademis di kelas. Karena tidak memiliki semua kemampuan itu, muncul sikap menilai diri yang cenderung negatif. Hal ini dapat dijelaskan dengan pernyataan Bradford dan Larson (2009) bahwa remaja dengan keterampilan sosial yang buruk tidak lebih baik dalam hal penyesuaian sosial dan berisiko memiliki adaptasi yang buruk dalam hal hasil akademik, sosial, dan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis mencari dukungan sosial teman sebaya dengan cara mendiskusikan keinginan menemui profesional kesehatan mental. Meskipun proses ini tidak ditemukan pada mahasiswa dengan gangguan skizofrenia paranoid, namun ketika mendapatkan diagnosis dari psikiater semua mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis menunjukkan respon perilaku menceritakan diagnosis kepada teman sebaya dekat sebagai bentuk pencarian dukungan sosial. Status sebagai mahasiswa psikologi tidak serta merta membuat mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis terbuka kepada semua teman sebaya sesama mahasiswa psikologi. Dukungan sosial teman sebaya diterima dari teman sebaya dekat berupa dukungan sosial emosional, dukungan sosial informasional, dukungan sosial instrumental, dan dukungan sosial persahabatan. Faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis yakni keterlibatan dalam peristiwa yang dialami oleh teman sebaya, persuasi verbal dari teman sebaya yang didapat melalui dukungan sosial yang

diberikan, serta situasi-situasi psikologis terkait masa lalu. Efikasi diri pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis memiliki kecenderungan positif melalui aspek-aspek yang ditunjukkan seperti adanya keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, serta memiliki pemikiran yang rasional dan realistis. Efikasi diri yang negatif juga ditemukan pada mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikotik dari aspek keyakinan menyelesaikan skripsi, keyakinan dalam mengambil keputusan, serta penilaian diri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di lingkungan kampus baik untuk mahasiswa psikologi itu sendiri maupun mahasiswa secara umum. Adapun saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa psikologi yakni agar dapat menerapkan ilmu teoritis yang didapatkan dalam perkuliahan secara praktis di kehidupan sehari-hari termasuk dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Teman sebaya sebaiknya dapat menjadi pihak yang mendukung proses berlangsungnya rehabilitasi berbasis lingkungan terhadap mahasiswa psikologi yang sedang menjalani pemulihan melalui terapi psikologis dengan profesional kesehatan mental. Saran kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan observasi secara langsung pada aktivitas yang dilakukan responden untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Selain itu *significant others* yang lebih beragam juga disarankan untuk kesesuaian data yang diberikan oleh responden. Penggalan proses pembentukan efikasi diri masih perlu dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai efikasi diri yang dimiliki mahasiswa psikologi yang mengalami gangguan psikologis. Untuk mengembangkan penelitian lain dengan tema yang serupa perlu dilakukan optimalisasi pada kajian literatur serta sumber informasi yang tidak terbatas pada dukungan sosial teman sebaya maupun efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, Zulfikar, & Yulia, D. (2017). Efikasi diri sebagai faktor prediksi kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah. *Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p119>
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik* (Cetakan ke). PT Bumi Aksara.
- American Psychological Association [APA]. (2017). *Trends report: Psychology is more popular than ever*. American Psychological Association [APA]. <https://www.apa.org/monitor/2017/11/trends-popular>
- American Psychological Association [APA]. (2019, April 1). *Mental health issues increased significantly in young adults over last decade*. American Psychological Association; American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Atkinson, J. W. (1995). *Pengantar psikologi (Terjemahan Nurdjanah dan Rukmini)*. Erlangga.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-De-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the world health organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Bradford, B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners* (M. Carmichael (ed.)). SAGE Publications. <http://www.amazon.co.uk/gp/product/1847875815>
- Brown, A. D., Dorfman, M. L., Marmar, C. R., & Bryant, R. A. (2012). The impact of perceived self-efficacy on mental time travel and social problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21(1),

- 299–306. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.09.023>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran masyarakat terhadap penyakit mental. In *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2, Issue 3). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587>
- Cohen, J. (2011). *Social support received online and offline by individuals diagnosed with cancer*. Virginia Commonwealth University.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Cybermetrics Lab. (2020). *Ranking web of universities: Indonesia*. Cybermetrics Lab. <https://www.webometrics.info/en/Asia/Indonesia>
- Dwijayani, N. K. K. (2020a). *Studi pendahuluan terhadap mahasiswa psikologi*.
- Dwijayani, N. K. K. (2020b). *Survei gangguan psikologis pada mahasiswa psikologi*. <http://bpjs-kesehatan.go.id/BPJS/index.php/post/read/2015/311/Kepuasan-Peserta-BPJS-Kesehatan-Capai-81>. Diakses 10 Mei 2018
- Ennals, P., Fossey, E., & Howie, L. (2015). Postsecondary study and mental ill-health: A meta-synthesis of qualitative research exploring students' lived experiences. *Journal of Mental Health, 24*(2), 111–119. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1019052>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori kepribadian* (8th ed.). Penerbit Salemba Humanika.
- Hamzah, A. (2020). *Metode penelitian studi kasus* (N. A. Rahma (ed.)). Literasi Nusantara.
- Hamzah, I. F., & Akbar, Z. Y. (2018). Mengapa millenials memilih jurusan psikologi pengambilan keputusan dalam memilih jurusan psikologi. *Seminar Nasional Psikologi, 1*(1), 113–120.
- Hartono, D. (2016). *Psikologi* (Vol. 53, Issue 9). <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Iqbal, M. (2018). *Depresi, teman, dan mahasiswa psikologi*. <https://himmahonline.id/analisis/depresi-teman-dan-mahasiswa-psikologi>
- Janes S. Halonen, P. D. (2011). Are there too many psychology majors? In *State University System of Florida Board of Governors*.
- Kaushik, A., Kostaki, E., & Kyriakopoulos, M. (2016). The stigma of mental illness in children and adolescents: A systematic review. *Psychiatry Research, 243*, 469–494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.042>
- Lianto. (2019). Self-efficacy: A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi, 15*(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Long, E., Gardani, M., McCann, M., Sweeting, H., Tranmer, M., & Moore, L. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social Science and Medicine, 253*(April), 112973. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112973>
- Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science+Business Media, LLC.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Parto, M. (2011). Problem solving, self-efficacy, and mental health in adolescents: Assessing the mediating role of assertiveness. *Procedia: Social and Behavioral Sciences, 30*, 644–648. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.125>
- Peter, R. (2015). Peran orangtua dalam krisis remaja. *Humaniora, 6*(4), 453. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3374>
- Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya*. PT Grasindo.
- Rakhmat, J. (2004). *Psikologi komunikasi (III)*. PT Remaja Rosdakarya.

- Ramadhan, F., & Syahrudin, A. (2019). Gambaran coping stress pada individu bipolar dewasa awal. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 10–18.
- Riskia, F. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya angkatan tahun 2015. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi remaja* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality* (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Simak Universitas Indonesia. (2020). *Daftar program studi S1 reguler TA 2020*. Universitas Indonesia. <https://simak.ui.ac.id/reguler.html>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). *A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem*. 16, 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Prenada Media Group.
- Susantyo, B., Nainggolan, T., Irmayani, N. R., Rahman, A., Arifin, J., Erwinsyah, R. G., As'adhanayadi, B., & Delfirman. (2020). *Strategi coping*. Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press.
- Syafitri, D. U. (2021). *Perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. 1(1), 1–8.
- Tomé, G., Matos, M., Simões, C., Diniz, J. A., & Camacho, I. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: Explanatory model. *Global Journal of Health Science*, 4(2), 26–35. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v4n2p26>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal DIVERSITA*, 2(2), 1–11.
- Wang, C.-M., Qu, H.-Y., & Xu, H.-M. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*, 2(4), 103–106. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2015.10.002>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). SAGE Publications, Inc. https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2011.01212_17.x
- Yusuf, A. ., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. In *Salemba Medika*. Salemba Humanika. <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>