



Kecemburuan Sosial Sebagai *Stressor* Mahasiswa Dalam Menjalin Hubungan Pertemanan

Zein Kholishotul Maghfiroh¹, Vivi Ratnawati²

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

zeinkholishotul@gmail.com¹, viviratnawati1@gmail.com²

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how the process of social jealousy as a student stressor in establishing friendships. Friendship will not be good if there is a sense of social jealousy in it. This will lead to unhealthy competition, jealousy, and disappointment in friendships. Especially within the scope of students there are many social problems that occur, starting from economic conditions, social groups, and different family backgrounds. The existence of social jealousy causes the emergence of stressors in students.

Keywords: Social Jealousy, Stressor, Relationship friendship

ABSTRAK

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses kecemburuan sosial sebagai stressor mahasiswa dalam menjalin hubungan pertemanan. Hubungan pertemanan akan tidak baik jika di dalamnya muncul rasa kecemburuan sosial. Hal tersebut akan menyebabkan persaingan tidak sehat, rasa iri hati, serta kekecewaan terhadap pertemanan. Terlebih dalam lingkup mahasiswa banyak sekali permasalahan sosial yang terjadi, mulai dari kondisi ekonomi, kelompok pergaulan, dan latar belakang keluarga yang berbeda. Dengan adanya kecemburuan sosial menyebabkan munculnya *stressor* pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemburuan Sosial, *Stressor*, Hubungan Pertemanan

PENDAHULUAN

Beberapa remaja di Indonesia, khususnya mahasiswa, menghadapi masalah kecemburuan sosial dalam pertemanan. Ternyata kecemburuan, perilaku yang terjadi dalam hubungan cinta, juga bisa dirasakan dalam hubungan pertemanan. Saha Menurut Dana Ganth (2016), iri hati itu wajar asalkan dikendalikan. Apakah seseorang mengalami kecemburuan atau tidak tentang bagaimana mereka menanganinya dan seberapa baik mereka memahami apa artinya. Saat remaja tersebut tidak dapat mengendalikan rasa cemburunya hal tersebut akan berdampak pada terganggunya pikiran, suasana hati maupun perasaan. Yang nantinya hal tersebut dapat menjadi pemicu stress.

Karena interaksi sosial sangat mendasar bagi hubungan manusia, penjelasan tentang objek yang rapuh diperlukan. Ini mendefinisikan sosial sebagai cara orang berperilaku, berpikir dan merasa dalam masyarakat. Tindakan yang diambil di luar konteks individu atau masyarakat adalah tindakan yang mempertimbangkan tindakan orang lain

Ketika satu pihak dalam persahabatan memiliki atau dianggap memiliki sesuatu yang tidak dimiliki oleh pihak lain, kecemburuan sosial



berkembang sebagai respons emosional, kognitif, dan perilaku yang negatif. Minat dalam membentuk persahabatan dengan orang-orang di luar lingkaran sosial langsung seseorang. Tentu saja, keberadaan pihak ketiga akan menimbulkan masalah dan tekanan dalam persahabatan. Terciptanya semangat bersaing atau dorongan untuk memperebutkan perhatian dan waktu salah satu pihak merupakan salah satu jenis konflik yang mungkin terjadi.

Hal tersebut menyebabkan lingkungan pertemaman mahasiswa sangat rentan dengan adanya rasa kecemburuan sosial, karena mereka berasal dari latar belakang yang berbeda baik tingkat ekonomi sosial maupun prestasi yang sudah di capai serta kemampuan diri yang berbeda pula.

PEMBAHASAN

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial dan unik. Manusia memiliki kebutuhan atau motivasi untuk berhubungan dengan dirinya sendiri sebagai makhluk yang unik. Manusia sebagai makhluk sosial dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain.

Kecemburuan sosial

Kecemburuan adalah istilah luas untuk perasaan gelisah, takut, dan khawatir tentang harta atau keamanan. Kemarahan, kebencian, perasaan tidak mampu, tidak berdaya, atau penghinaan hanyalah beberapa dari emosi yang dapat ditimbulkan oleh kecemburuan. Pada kenyataannya, kecemburuan dan iri hati tidaklah sama. Terlepas dari hubungan erat antara kedua istilah tersebut, kecemburuan sekarang digunakan dengan definisi yang sebelumnya disediakan untuk kecemburuan (misalnya dalam frasa "kecemburuan sosial"). Kedua emosi ini sering bertentangan satu sama lain karena sering terwujud dalam keadaan yang sama.

Definisi Stressor

Ketika terjadi perubahan lingkungan yang memerlukan adaptasi, stres merupakan respon fisik dan emosional seseorang. Perlu dicatat bahwa meskipun stres dan pemicu stres adalah dua situasi yang terpisah, keduanya dapat hidup berdampingan. Kejadian atau keadaan eksternal yang dikenal sebagai stressor dapat menyebabkan seseorang merasa terancam atau tidak aman. Secara umum, stressor sering menyebabkan stres di beberapa kalangan.

Jenis-jenis stressor

Stressor fisik

Kondisi fisik yang menyebabkan stres dikenal sebagai physical stressor atau stressor fisik. Stres ini mungkin disebabkan oleh ketidaknyamanan tubuh, kelelahan fisik, atau penyakit yang membuat Anda merasa sedih dan membuat Anda stres.



Stressor Psikologis

Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 menyatakan, stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesehatannya.

Stressor sosial budaya

Stres sosial budaya biasanya merupakan faktor sosial dan lingkungan yang membuat seseorang merasa stres. Pensiun, PHK, menganggur, perceraian, dan sejumlah keadaan lain di luar kendali seseorang semuanya dapat digolongkan sebagai stressor sosio-kultural.

Jenis stres yang disebabkan oleh stressor

Stres akut

Jenis stres yang paling umum adalah stres akut. Ini terjadi sebagai akibat dari tekanan dan keinginan internal. Meskipun jenis stres ini sehat, terlalu banyak juga bisa menguras tenaga. Gejala stres akut dapat mencakup secara sadar bekerja menuju tenggat waktu, melewatkan peluang, dan melakukan tindakan sembrono lainnya. Jenis stres ini biasanya berlalu.

Stres akut episodik

Stres episodik akut adalah ketika seseorang terus-menerus menderita stres akut, menyebabkan hidupnya menjadi kacau, tergesa-gesa, dan selalu terlambat. Orang yang mengalami stres semacam ini sering mengalami sakit kepala, migrain, hipertensi, nyeri dada, dan penyakit jantung sebagai gejalanya. Stres semacam ini memerlukan perawatan khusus yang harus dilakukan.

Stress kronis

Kondisi stres yang dikenal sebagai stres kronis sangat berbahaya karena dapat merusak tubuh, pikiran, dan kehidupan seseorang. Biasanya, trauma masa kanak-kanak yang terinternalisasi dan masih menimbulkan penderitaan saat seseorang sendirian menjadi penyebab stres kronis. Kepribadian orang itu dapat berubah sebagai hasilnya. Oleh karena itu, jika Anda atau anggota keluarga menunjukkan tanda-tanda stres kronis, Anda harus mendapatkan penanganan medis yang tepat.

Definisi Pertemanan

Secara umum, pertemanan digambarkan sebagai dua orang atau lebih yang kerap kali menghabiskan waktu bersama. Sejalan lebih mendalam, hubungan pertemanan disebut sebagai hubungan persahabatan. Sahabat adalah sekumpulan kawan yang terlibat dalam kebersamaan, saling mendukung, dan memiliki keakraban atau intimasi (Santrock, 2007: 68)



Aspek Kualitas Pertemanan.

Parker dan Asher (1993) mengemukakan enam aspek kualitas persahabatan yaitu:

1. *Validation and caring* (Dukungan dan kepedulian)
Di tandai dengan adanya sejauh mana hubungan pertemanan, rasa kepedulian dan saling memberikan dukungan antar teman.
2. *Companionship and recreation* (Pertemanan dan rekreasi)
sejauh mana menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman baik di dalam maupun di luar lingkungan akademik atau kerja.
3. *Help and guidance* (Bantuan dan bimbingan)
Adalah sejauh mana teman-teman berusaha membantu satu sama lain dalam menghadapi tugas-tugas rutin dan menantang.
4. *Intimate change* (Pertukaran yang akrab)
Adalah sejauh mana hubungan ditandai dengan pengungkapan informasi pribadi dan perasaan.
5. *Conflict and betrayal* (Konflik dan penghianatan)
Adalah sejauh mana hubungan ditandai dengan argumen, perselisihan, rasa kesal, dan ketidakpercayaan, serta sejauh mana konflik dapat berpengaruh pada kualitas hubungan
6. *Conflict resolution* (Pemecahan masalah)
Mencakup bagaimana masalah diselesaikan dengan baik dan efisien. Bilamana konflik dapat diselesaikan dengan baik, biasanya akan mempererat hubungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut penjelasan teori di atas, gangguan jiwa akibat stres dapat muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, PTSD, atau psikosis. Dalam kebanyakan kasus, seseorang dapat menyesuaikan diri dengan stresor seiring berjalannya waktu. Namun, beberapa orang tidak mampu sakit sama sekali. Ini tunduk pada negosiasi kami. Akibatnya, stres dapat dibagi menjadi dua jenis: stres yang baik (eustress) dan stres yang merugikan (distress). Disebut stres baik jika stres tersebut dapat diubah menjadi kekuatan pendorong untuk transformasi positif, dan disebut stres buruk jika keberadaan stresor benar-benar menyebabkan seseorang menjadi lemah secara psikologis, tidak mampu beradaptasi, dan akhirnya sakit. Keyakinan agama dan pengembangan kepribadian menjadi kekuatan utama itu

DAFTAR RUJUKAN

Asriana, Widya. 2012. "Kecemburuan Pada Laki-laki Dan Perempuan Dalam Menghadapi Perselingkuhan Pasangan Melalui Media Internet". *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol.1, No. 1. Jakarta: Universitas Indonesia.



- Ambarwati, P. D. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 1 Hal 40- 4.
- Olpin, M., Hesson, M., (2009). *Stres management for life*. 2th edition. USA: Wadswot Cengage Learning
- Buunk, A. P., dan Dijkstra, P. (2006). *Temptation and Threat: Extradyadic Relations and Jealousy*. In A. L. Vangelisti, dan D. Perlman, *The Cambridge Handbook of Personal Relationship* (pp. 533-555). New York: Cambridge University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, California, United States of America: SAGE Publications, Inc. Cocorada, E., dan Mihalascu, V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 188 192.