

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalah

Skripsi adalah salah satu persyaratan untuk kelulusan bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan studi jenjang S1 (Dewi,2023) Proses penyusunan skripsi seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dan menjadi masa penuh stress di mana permasalahan yang sering muncul yaitu mahasiswa kesulitan dalam menentukan ide untuk mencari referensi dan kendala lain nya seperti mahasiswa kesulitan untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang di berikan oleh dosen pembimbing, halangan yang seperti ini salah satu sebab terjadinya stress akademik (Kurniawati & Setyaningsih,2022).

Selama proses penyusunan skripsi mahasiswa rentan menghadapi berbagai resiko timbulnya stress akademik yang bersumber dari lingkungan sekitar seperti tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi nya (Rahmayani et al., 2019), dalam jurnal (Septyari et al., 2022). Sebagian besar mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan sesuatu yang menyulitkan dan membebani mahasiswa, bahkan tak jarang mahasiswa merasa stress hingga akhirnya menghambat pengerjaan skripsi nya dan tidak sejahtera secara psikologis (Ruriyanti dkk., 2023).

Stress akademik merupakan masalah yang umum bagi siswa ataupun mahasiswa, di mana stress akademik adalah situasi yang terjadi ketika seseorang

mengalami kesulitan atau masalah yang membuatnya merasa tertekan yang di akibatkan oleh akademiknya (Djoar, Raditya & Anastasia). Salah satu faktor yang dapat mengubah persepsi individu terhadap kejadian yang menimbulkan stress akademik dan dapat mengurangi stress akademik yaitu dukungan sosial. Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah kenyamanan, perhatian, bantuan, dan penghargaan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu, adanya dukungan sosial teman sebaya berarti adanya penerimaan dari teman atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa dia disayangi. Memang tidak semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami stress akademik namun menurut jurnal pendahuluan banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gejala gejala stress akademik yang di sebabkan takut menghadapi skripsi. Ketakutan yang di maksud seperti bingung memulai dari mana, belum mempunyai judul, jurnal yang susah di temukan dan lain nya.

Tuntutan yang di rasakan pada mahasiswa akhir akan skripsi yang wajib diselesaikan tepat waktu untuk syarat kelulusan harus juga bisa membagi waktu nya untuk kehidupan sehari hari nya menjadi beban bagi beberapa mahasiswa akhir (Ramadhan, 2022). Hal ini juga dapat menjadi faktor penyebab tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir. Tingkat stress akademik pada saat menyusun skripsi berkurang jika mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya terutama dukungan dari teman sebaya yang sedang mengalami situasi yang hampir sama seperti sedang menyusun skripsi sehingga mudah untuk mengerti perasaan yang sedang di

alami satu sama lain (Daawi & Nisa, 2021). Dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi stress akademik terkait dengan proses penyusunan skripsi, dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya mahasiswa yang sedang sedang menyusun skripsi mempunyai rasa di pedulikan dan di di perhatikan yang akan memberikan motivasi dan keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi (Faqih, 2020). Maka dari itu dukungan sosial dari teman sebaya mengambil peran untuk meringankan stress saat proses penyusunan skripsi. Dukungan sosial teman sebaya yang rendah menyebabkan rendah nya motivasi diri untuk mengerjakan skripsi yang pada akhirnya mengakibatkan peningkatan stress, Sedangkan seseorang yang menerima dukungan sosial teman sebaya yang cukup akan mengalami penurunan tingkat stress.

Dukungan dari teman sebaya mempunyai pengaruh pada hal yang positif ataupun ke arah yang negative (Saputrsabilo & Sugiarti,2021). Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan menghasilkan hal yang positif dan sebaliknya pada dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat di rasakan pada saat saling tolong menolong antara sesama teman seperti menjadi pendengar yang baik untuk mencurahkan keluh kesah, membantu ataupun menemani mencari literatur online ataupun di perpustakaan. Dengan adanya bantuan dan dukungan seperti itu termasuk dalam mencegah stress akademik yang berkelanjutan. (Sarafino,2011) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres.

Banyaknya tuntutan yang di rasakan oleh mahasiswa saat proses menyusun skripsi dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stress. Penelitian yang di lakukan Rizdanti (2022) dengan responden

sebanyak 126 mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi, menunjukkan bahwa 92,1% mahasiswa mengalami stres dalam kategori berat dan 7,9% mahasiswa mengalami stress ringan. Penelitian terpisah yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021) menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi, 14 orang (17,5%) mengalami stres tingkat tinggi, 55 orang (68,75%) mengalami stres sedang, dan 11 orang (13,75%) mengalami tingkat stres yang rendah. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Ramanda & Sagita (2020) mengkonfirmasi bahwa 23 orang (24%) mengalami tingkat stres yang sangat tinggi saat menyusun skripsi, 45 orang (46,9%) mengalami tingkat stres yang tinggi, 26 orang (27,1%) mengalami tingkat stres yang rendah, dan 2 orang (2%) mengalami tingkat stres yang sangat rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Yogyakarta pada tanggal 8 November 2024, terdapat temuan yang menarik mengenai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, 8 di antaranya mengungkapkan bahwa mereka merasakan stress akademik. Stres akademik ini ditunjukkan melalui beberapa gejala psikologis dan fisik, seperti munculnya perasaan takut, gangguan pola tidur, kecemasan berlebihan, kegelisahan, dan mudah tersinggung ketika ditanya tentang proses penyusunan skripsi. Gejala-gejala ini menunjukkan beban mental yang cukup berat yang dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa, yang mungkin disebabkan oleh tekanan akademis, tenggat waktu, dan harapan untuk menghasilkan skripsi yang baik.

Perasaan takut yang dialami mahasiswa bisa jadi berkaitan dengan kekhawatiran akan hasil akhir skripsi mereka, apakah mereka dapat memenuhi standar yang diharapkan oleh dosen pembimbing atau institusi (Marjan, Sano & Ifdil, 2018). Gangguan pola tidur menunjukkan bahwa stres ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik mereka, yang dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas dalam menyusun skripsi. Kecemasan berlebihan dan kegelisahan juga dapat menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terjebak dalam situasi yang sulit, di mana mereka merasa tidak memiliki kontrol atas proses yang sedang mereka jalani.

Di sisi lain, 2 dari 10 mahasiswa yang diwawancarai melaporkan bahwa mereka tidak mengalami stres selama proses penyusunan skripsi. Mereka cenderung merasa santai, tidak terlalu memikirkan beban yang ada, dan tetap tenang. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan individu dalam menghadapi tekanan akademis. Mahasiswa yang tidak merasakan stress akademik mungkin memiliki strategi coping yang lebih baik, dukungan sosial dari teman sebaya yang kuat, atau mungkin mereka memiliki pengalaman sebelumnya yang membuat mereka lebih siap menghadapi tantangan ini.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stres yang disebabkan adanya tuntutan dan tekanan yang diterima dari diri sendiri maupun orang lain untuk segera menyelesaikan studinya (Naseva, 2024). Stres akademik yang terjadi pada saat menyusun skripsi terjadi karena individu tidak mampu mengatasi cemasnya yang dirasakan. Beberapa hambatan yang dapat membuat mahasiswa stres saat mengerjakan skripsi antara lain yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut

Wulandari dan Isnaeni (2020), faktor intenal, meliputi kurangnya motivasi atau minat dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah serta faktor eksternal, yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data, serta permasalahan dengan dosen pembimbing. Yusuf (2020) menjelaskan dampak negatif yang akan di alami jika stres yaitu gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan, penyalahangunaan alkohol, denyut jantung tidak normal, merokok, daya pikir lemah. Dan sisi baik pada mahasiswa yang mempunyai target dan tujuan stres itu di jadikan pacuan untuk semangat menyelesaikan skripsinya agar beban menjadi berkurang dan dapat melanjutkan ketahap yang berikutnya (Wulandari & Isnaeni, 2020). Pengelolaan stress akademik yang dapat di lakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diantara lain relaksasi, beribadah, bertukar pikiran dengan teman sebaya, memberi batas waktu sedih, berolahraga, menghindari pelarian kearah negatif lebih baik pergi ke psikiater untuk mendapatkan penanganan yang lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yunitasari, 2022) dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Solusi dengan memperoleh dukungan dari teman sebaya termasuk paling mudah untuk mencegah stress akademik yang akan berpengaruh pada menurunnya tingkat stres akademik dan meningkatkan rasa semangat untuk menyusun skripsi (Majrika, 2018) Sejak memasuki perkuliahan hendaknya mahasiswa aktif membangun hubungan interaksi yang baik sesama teman teman untuk membangun relasi dan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya (Khuluq, 2017). Membangun

interaksi yang di maksud dengan saling menyapa, belajar bersama, saling menolong satu dengan yang lainnya dan lain nya. Dengan membangun interaksi yang baik maka individu akan mendapatkan kepercayaan terhadap teman nya untuk di jadikan teman yang bisa di tempati untuk bercerita dan bermain bersama, Dari situ muncullah suatu dukungan yang berasal dari teman sebaya atau yang di sebut sebagai dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya yang di dapatkan bisa dengan saling membantu mencari literatur, mendengarkan keluh kesahnya, menyemangati satu sama lain, menghibur, menemani survey ketempat penelitian hingga menemani nya mencari data untuk bahan penyusuna skripsi.

Berdasarkan uraian uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Yogyakarta”. Penelitian di lakukan bertujuan untuk mencari tau apakah ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang sudah ditentukan maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya pada tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta memberikan kontribusi dalam psikologi klinis yang berkaitan dengan stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang stres dan pentingnya dukungan sosial.