

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan hak setiap individu, dan di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup bangsa. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, khususnya tahun pertama, seringkali menjadi tantangan tersendiri (Ellis et al., 2023). Pendidikan bertujuan menghasilkan sumber daya manusia berkualitas tinggi, yang secara nyata ditunjukkan dalam pendidikan formal. Mahasiswa jenjang sarjana (S1) diharapkan pada tugas akhir berupa skripsi, yang memerlukan waktu, usaha, dan sumber daya yang signifikan, seperti pengumpulan referensi, membaca jurnal, dan mengunjungi perpustakaan (Arum & Wibawanti, 2023).

Namun, dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala dan masalah yang dapat menimbulkan beragam reaksi. Beberapa diantaranya meliputi kesulitan menentukan topik, kehilangan motivasi, ketakutan, pesimisme, mudah putus asa, tekanan, kurangnya kesiapan, kecenderungan menunda pekerjaan, kekhawatiran saat diuji dosen, dan kesulitan mengatur waktu (Sugiarti et al., 2024).

Masalah – masalah akademis ini dapat menyebabkan stres, yang jika tidak ditangani, dapat menunda menyelesaikan skripsi, menurunkan nilai akademik dan memperlambat kelulusan (Rahakratat et al., 2024). Stres akibat skripsi seringkali berasal dari banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa. Tuntutan

yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi meliputi kesulitan mencari dan menentukan konsep penelitian yang tepat, konsep yang diajukan tidak selalu disetujui dosen pembimbing, kurangnya kejelasan fenomena, kebaruan teori yang relevan, kesulitan menuangkan ide secara tertulis, ketakutan berdiskusi dengan pembimbing, serta pembagian waktu yang tidak cukup (Fahmawati et al., 2023).

Menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011), stres akademik merupakan tekanan psikologis pada seseorang yang lebih besar berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa kehidupan. Baseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017), stres akademik terjadi ketika siswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan yang menghambat mereka. Sedangkan menurut Gadzella (1994), stres akademik merupakan kondisi yang muncul akibat kombinasi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan aspek akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengatasi atau beradaptasi dengan tuntutan tersebut.

Aspek stres akademik menurut Sun, Dune, Hou dan Xu (2011), yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran tentang nilai, ekspektasi diri sendiri dan keputusan.

Kencana dan Muzzamil (2022), berdasarkan analisis variabel stres akademik terdapat 250 responden yang tergolong dalam kategori tinggi, yang serta dengan persentase 73,74%. Selanjutnya, terdapat 87 responden yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 25,67% dan hanya 2 responden yang berada kategori persentas 0,59%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa

Universitas X yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami stres akademik yang tergolong tinggi. Lestari dan Purnamasari (2022), mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang 63 dari 83 mahasiswa dengan persentase 75,90%, kategori tinggi 17 mahasiswa dengan persentase 20,48% dan kategori rendah 3 mahasiswa dengan persentase 3,62%.

Wawancara dilakukan pada tanggal 23 April 2025 kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Menyelesaikan skripsi adalah tahap akhir untuk menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan proses akademiknya secara mandiri dan tuntas. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami tekanan psikologis selama proses menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, 7 dari 5 mahasiswa menunjukkan indikasi mengalami stres akademik, baik dalam gejala fisik maupun emosional. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan yang signifikan selama mengerjakan skripsi. Berbagai bentuk stres akademik tampak dalam aspek tekanan belajar, seperti kesulitan tidur, perasaan gelisah menjelang bimbingan, bahkan reaksi fisik seperti mual. Ketakutan akan revisi, kecemasan saat melihat kemajuan teman lain, dan rasa terburu-buru juga memperparah tekanan yang dirasakan.

Selain itu, beban tugas dalam bentuk banyaknya revisi, panjangnya penulisan, dan tekanan waktu menjadi tantangan tersendiri. Walaupun ada mahasiswa yang merasa mampu mengerjakan dengan bantuan dosen, tidak sedikit yang merasa kelelahan baik secara fisik, misalnya tegang otot, pola tidur terganggu maupun mental seperti overthinking, kecemasan, gangguan siklus menstruasi.

Kekhawatiran tentang nilai menjadi penyebab stres tersendiri. Meskipun ada yang berusaha tidak terlalu memikirkan hasil akhir dan lebih fokus pada penyelesaian skripsi, namun tetap ada perasaan tidak puas atau takut nilai tidak mencerminkan kerja keras.

Dalam aspek ekspektasi diri, beberapa mahasiswa mungkin pernah menuntut kesempurnaan dan merasa kecewa ketika hasil tidak sesuai harapan, meskipun sebagian lainnya mulai belajar untuk melepaskan tuntutan tersebut untuk menjaga kesehatan mental. Yang paling mengkhawatirkan adalah munculnya keputusasaan, terutama ketika menghadapi dosen pembimbing yang tidak responsif, revisi yang terus-menerus, atau stagnasi dalam proses menyelesaikan skripsi. Beberapa mahasiswa mengakui pernah merasa sangat putus asa hingga menghindari topik skripsi, menjauhi lingkungan akademik dan bahkan merasa sia-sia.

Namun demikian, para mahasiswa juga memiliki berbagai strategi coping, seperti beristirahat, menonton hiburan, berdoa, menghabiskan waktu bersama teman, atau mengingat kembali tujuan awal dan besarnya biaya pendidikan sebagai bentuk motivasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dalam menyelesaikan skripsi bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis serta sosial.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada dalam fase kritis pendidikan tinggi, dimana mereka menghadapi tekanan besar terkait penyelesaian tugas akhir, ekspektasi diri, serta keterbatasan sumber daya (Rahkratat, Wiusang & Tendean, 2021). Menurut Arum dan Wibawanti (2023), mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat mengurangi stres akademik dengan meningkatkan

keyakinan diri dan rasa percaya diri akan kemampuan mereka. Mahasiswa diharapkan untuk merasa lebih aman dan menyadari bahwa orang-orang terdekatnya dapat membantu mereka ketika menghadapi masalah. Oleh karena itu, mereka harus selalu menjaga hubungan dengan orang-orang sekitarnya. Bherdayana dan Prajayanti (2024), meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang dukungan dari teman sebaya serta cara menghindari stres agar mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, dukungan teman sebaya menjadi faktor yang relevan dan perlu dikaitkan. Mahasiswa dapat meningkatkan pertemanan untuk mendapatkan dukungan dalam pembelajaran, terutama saat menyelesaikan skripsi (Rahkatat et al., 2021). Dukungan sosial yang positif dari teman sebaya dapat membantu mengurangi stres (Arum & Wibawanti, 2023). Mahasiswa yang merasa aman dan menyadari bahwa orang terdekat dapat membantu mereka saat menghadapi masalah akan lebih mampu mengurangi stres akademik (Arum & Wibawanti, 2023).

Kinkei, Sabbilla dan Subroto (2025), menyatakan mahasiswa semester akhir memiliki banyak tugas untuk menyelesaikan proyek akhir, tesis atau skripsi dengan standar akademik yang tinggi. Batasan waktu yang ketat sering membuat situasi lebih sulit bagi mahasiswa karena khawatir akan gagal atau tidak lulus tepat waktu. Mahasiswa tidak memiliki motivasi untuk belajar mungkin mengalami kesulitan untuk tetap fokus dan produktif. Akibatnya, mahasiswa makin gagal menyelesaikan tugas akhir dengan cepat. Proses menyelesaikan skripsi merupakan salah satu tahap akademik yang kompleks dan penuh dengan tekanan dalam dunia perguruan

tinggi. Pada tahapan ini, mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis, mengelola waktu dengan efektif serta mampu menyelesaikan permasalahan akademik secara mandiri. Tidak sedikit mahasiswa mengalami tekanan emosional dan psikologis selama menjalani proses menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang berada dalam tekanan akademik tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan motivasi hingga dampak psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi tekanan yang sering muncul dalam bentuk kegagalan mengatur waktu, revisi yang berulang dari dosen pembimbing dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi tersebut.

Dukungan teman sebaya sangat penting karena teman sebaya berada dalam situasi dan fase perkembangan yang sama dengan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mereka memahami tekanan akademik, beban tugas, kekhawatiran nilai dan harapan diri yang tinggi yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir (Arum & Wibawanti, 2023). Oleh karena itu, dukungan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, berbagi strategi penyelesaian skripsi, dan menjadi tempat berbagi keluhan, yang secara langsung membantu menurunkan stres akademik.

Menurut Taylor (2011), dukungan teman sebaya adalah sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh individu yang berada dalam kelompok usia atau status yang sama. Aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Sarafino dan Smith (2011), menyatakan bahwa stres akademik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh,

tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan waktu, ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Tekanan yang dirasakan ini dapat menimbulkan stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental, motivasi dan produktivitas mahasiswa. Tidak hanya mempengaruhi aspek kognitif, tetapi juga aspek fisik dan emosionalnya. Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan tenggat waktu, ketidakpastian terhadap hasil penelitian, revisi yang berkurang, hingga keraguan terhadap kemampuan diri sendiri.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sering menghadapi tekanan yang tinggi. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, memenuhi standar akademik, dan mengelola waktu secara efektif menjadi sumber utama stres yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik, emosional dan mental mahasiswa. Hal ini dikenal dengan stres akademik, respon negatif terhadap tekanan akademik yang melebihi kapasitas mahasiswa. Menurut Sarafino dan Smith (2011), menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat memicu berbagai kesehatan, mulai gangguan tidur, kelelahan mental, hingga kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Salah satu faktor protektif berperan penting adalah dukungan teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya mengacu pada dukungan emosional, informasi dan motivasi yang diberikan oleh rekan yang memiliki pengalaman atau situasi yang sama.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial bekerja melalui dua cara utama yaitu dengan meredam dampak stres atau *buffering effect* dan dengan

memberikan manfaat langsung terhadap kesejahteraan seseorang atau *direct effect*. *Buffering effect* peran dukungan sosial dalam mengurangi atau menahan dampak negatif dari stres. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan adanya dukungan teman sebaya dapat mengubah persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik, sehingga stres akademik yang dirasakan menjadi lebih ringan. Dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa aman, berbagi pengalaman serupa, menawarkan bantuan dan memberikan penguatan positif saat mahasiswa menghadapi kesulitan menyelesaikan skripsi.

Direct effect dukungan sosial yang memberikan manfaat secara langsung terhadap kesejahteraan individu, bahkan ketika individu tidak sedang dalam situasi stres berat. Dukungan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, dan perasaan diterima secara sosial, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini membahas bagaimana *buffering effect* dan *direct effect* dari Dukungan teman sebaya bekerja dalam menyelesaikan skripsi. Memberikan pemahaman yang lebih banyak tentang mekanisme psikologis di balik hubungan tersebut, yaitu bagaimana dukungan teman sebaya dapat mengubah persepsi mahasiswa terhadap stresor menyelesaikan skripsi dan secara langsung meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menunjukkan sebuah rumusan permasalahan ada hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan tema sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan yang berguna dalam bidang psikologi pendidikan sehingga dapat menjadi kajian peneliti selanjutnya. Penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman tentang peran dukungan teman sebaya dalam kaitannya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

b. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik pada proses menyelesaikan skripsi, sehingga dapat lebih aktif mencari dan memanfaatkan dukungan teman sebaya. Bagi instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat mejadi bahan pertimbangan dalam merancang program atau kegiatan untuk mendorong terbentuknya dukungan teman sebaya di

lingkungan perkuliahan, seperti kelompok belajar atau komunitas mahasiswa.