

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Memasuki jenjang perguruan tinggi merupakan salah satu fase transisi penting dalam kehidupan individu, di mana mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas akademik, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru Santrock (2012). Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi mendefinisikan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan tinggi. Selain itu, dalam pasal 13 ayat (1) menjelaskan bahwa mahasiswa, sebagai bagian dari komunitas akademik, dipandang sebagai individu yang matang yang memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi mereka di perguruan tinggi guna menjadi cendekiawan, ilmuwan, praktisi, dan professional. Temuan penelitian oleh Salsabila et al. (2024) mendefinisikan mahasiswa sebagai istilah untuk menyebut mereka yang saat ini sedang menempuh pendidikan tinggi. Penelitian oleh Wynda dan Hufad (2025) bahwa tekanan yang dirasakan mahasiswa, hal tersebut mereka harus menyeimbangkan berbagai peran dan tanggung jawab, baik dalam bidang akademik maupun kehidupan sosial selain itu, menjelaskan bahwa dalam konteks pendidikan tinggi perlu mengembangkan *soft skills* mahasiswa, seperti berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan literasi digital, agar lulusan memiliki kesiapan menghadapi dunia kerja. Penelitian oleh Sviri dan Arlinayanti (2024) mengemukakan bahwa Pendidikan memainkan peran mendasar dalam membentuk

karakter dan mengembangkan potensi individu, sementara prestasi akademik siswa menjadi indikator utama keberhasilan proses pendidikan. Di era globalisasi saat ini, teknologi pendidikan telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam menanggapi perubahan dinamis di dunia pendidikan. Sebagai calon pemimpin bangsa, para siswa suatu hari nanti akan memikul tanggung jawab besar di berbagai sektor masyarakat. Melalui pendidikan karakter, mereka dibekali dasar moral dan etika yang kuat agar dapat menjadi pemimpin yang berpikir secara logis serta bertindak dengan penuh tanggung jawab sosial (Mawara, 2024).

Temuan penelitian oleh Widyastuti et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di jenjang pendidikan yang lebih rendah. Selain itu, tuntutan dan tanggung jawab akademik yang berlebihan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tegang, serta perubahan perilaku sebagai responsnya, yang memicu stres akademik. Sehingga stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi pikiran, perasaan, kesehatan fisik, dan perilaku mahasiswa. Sementara penelitian oleh Fahri dan Daud (2023) bahwa saat menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan yang mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan dan pengalaman perkuliahan. Masa transisi ini melibatkan proses beradaptasi dengan tuntutan akademis, yang dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Kemudian, ketika adanya tuntutan atau tekanan akademik yang wajib untuk dikerjakan dan terkadang hal tersebut melampaui kemampuan seorang mahasiswa untuk mengatasinya, situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan fisik dan emosional serta dapat berkembang menjadi stres akademik (Sholihah et al., 2023).

Dalam memasuki masa perkuliahan seringkali diidentifikasi sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan penyesuaian signifikan bagi banyak individu. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam upaya mereka untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Kesuksesan semacam itu hanya dapat diraih melalui belajar yang tekun dan usaha yang cukup. Berbagai faktor pemicu stres dapat membuat siswa berada dalam situasi tersebut, seperti manajemen waktu yang kurang efektif, keterbatasan sumber daya keuangan, kurangnya istirahat, kegiatan sosial yang berlebihan, serta berbagai kewajiban dan tanggung jawab lainnya. Menurut penelitian oleh Rahmawati et al. (2025) Kompleksitas transisi ini mengindikasikan bahwa stres pada mahasiswa bukan lagi sekadar isu individual, melainkan topik penting yang perlu dikaji secara mendalam dalam psikologi. Bahkan, pentingnya permasalahan ini telah lama disadari, seperti dalam penelitian terkait pengembangan "*Student-Life Stress Inventory*" oleh Gadzella, (1994) dalam Penelitian ini dirancang khusus untuk mengidentifikasi dan mengukur stresor (penyebab stres) serta reaksi individu terhadap stresor dalam kehidupan mahasiswa, semakin menegaskan bahwa dukungan psikologis bagi mahasiswa adalah hal yang krusial untuk memastikan mereka dapat menjalani masa perkuliahan dengan lebih sehat dan produktif. Mahasiswa adalah subjek penelitian yang istimewa karena mereka berada dalam fase transisi yang krusial dalam kehidupan, yaitu dari remaja menuju dewasa muda. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri, kemandirian, serta tanggung jawab akademik dan sosial yang lebih signifikan (Santrock, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sahertian et al. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi, yang ditandai dengan gejala emosional seperti kecemasan dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, sebagaimana digambarkan dalam studi kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang sangat nyata dan berdampak signifikan terhadap lingkungan pendidikan tinggi. Stres yang timbul akibat tekanan akademik dan proses adaptasi terhadap perubahan lingkungan dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan prestasi akademik. Berpikir positif dengan memandang kesalahan sebagai peluang belajar serta mencari dukungan dari teman sebaya atau konselor kampus dapat membantu mengelola stres tersebut (Rahmawati et al. 2025).

Menurut Sarafino dan Smith, (2011) stres akademik mengacu pada perasaan tertekan dan tidak nyaman yang dialami seseorang ketika ia tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan sekolah, serta menyatakan juga terdapat empat aspek yang menandakan adanya stres akademik: biologis, emosional, sosial-perilaku, dan kognitif.

Berdasarkan penelitian Fitriani et al. (2022) terhadap 585 mahasiswa, 53,50% responden mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan masalah yang meluas di kalangan mahasiswa, dengan lebih dari separuh populasi mahasiswa mengalami tekanan yang cukup berat. Keberadaan stres pada kategori ini menandakan beban psikologis yang dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa, sehingga relevan untuk

mendasari penelitian lebih lanjut. Penelitian oleh Aspiani dan Surawan (2025) menunjukkan hasil penelitian 60% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Penelitian oleh Mumtaza et al. (2025) ditemukan bahwa mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2024 mengalami tingkat stres akademik yang cukup signifikan. Berdasarkan temuan penelitian, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa tahun pertama mencapai 90% pada tingkat tinggi, 8% pada tingkat sedang, dan 2% pada tingkat rendah.

Berdasarkan hasil wawancara tatap muka yang dilakukan pada tanggal 4 juni dan 6 juni 2025 terhadap 10 mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi yang berbeda. Wawancara tersebut dilakukan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik serta cara mereka merespons stres selama masa kuliah. Responden wawancara terdiri dari 4 mahasiswa dari Universitas Sanata Dharma dan 6 mahasiswa dari Universitas Mercu Buana di Yogyakarta. Pemilihan mahasiswa dari kedua universitas tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa dari latar belakang universitas yang berbeda, sehingga temuan penelitian mencerminkan pengalaman yang melampaui lingkungan satu universitas saja. Dari sepuluh subjek mengindikasikan bahwa dalam aspek biologis 9 dari 10 subjek mengaku pernah mengalami tekanan akademik yang memicu seperti sakit kepala dan jantung berdebar saat menghadapi ujian atau *deadline* tugas yang menumpuk. Sementara dalam reaksi emosional 10 dari 10 subjek mengalami perasaan tidak nyaman seperti perasaan tertekan, cemas, dan takut, serta mengalami stres akan tugas yang menumpuk. Dalam aspek perilaku sosial sebanyak 8 dari 10 subjek mengaku

pernah mengalami tekanan akademik yang mempengaruhi hubungan atau interaksi seperti menarik diri orang sekitarnya untuk fokus mengerjakan tugas, sehingga menjadi lebih banyak menyendiri, dan komunikasi dengan teman dan keluarga berkurang. Serta dalam aspek kognitif sebanyak 6 dari 10 subjek mengaku mengalami kesulitan untuk konsentrasi karena merasa bingung dalam memprioritaskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik berpengaruh terhadap kondisi nyata yang dialami mahasiswa, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif. Sebagian besar mahasiswa mengalami gejala fisik seperti sakit kepala dan jantung berdebar, disertai perasaan cemas, tertekan, dan takut akibat beban tugas yang tinggi. Tekanan ini juga berpengaruh pada hubungan sosial, di mana mahasiswa cenderung menarik diri dan mengurangi komunikasi dengan orang di sekitarnya. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan berkonsentrasi dan kebingungan dalam mengatur prioritas tugas. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat mengganggu keseimbangan dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Stres akademik merupakan topik penelitian yang penting karena merupakan masalah yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sekaligus prestasi akademik mereka. Temuan tersebut diperkuat dalam penelitian oleh Ghania dan Prihatsanti (2025) menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa dan dapat berdampak pada kesehatan mental serta prestasi akademik. Selain itu, Dewi et al., (2025) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian mereka mengalami stres akademik pada

tingkat sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekadar tekanan sementara, melainkan masalah yang memerlukan perhatian di lingkungan pendidikan tinggi. Stres akademik merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena tidak hanya berkaitan dengan tuntutan kehidupan perkuliahan, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik guna memahami dampaknya serta faktor-faktor yang terkait dengan kemunculannya di kalangan mahasiswa (Sari, 2024).

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Maka, stres yang rendah bisa memberikan banyak manfaat. Menurut penelitian oleh Humaira dan Astuti (2024) Mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah memperoleh berbagai manfaat positif, baik dari segi akademik maupun psikologis. Salah satunya mereka lebih mampu berpikir dengan jelas dan membuat keputusan yang rasional, sehingga dapat mengatur waktu belajar dengan lebih efektif. Penelitian oleh Prayitno dan Andayani (2023) mengatakan bahwa situasi rendahnya stres dapat meningkatkan hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, dosen, dan lingkungan akademik, karena individu yang mengalami stres rendah cenderung lebih terbuka dan kooperatif.

Namun, dampak negatif tekanan akademis yang dialami oleh mahasiswa ditemukan bahwa dalam penelitian oleh Zahwa dan Hanif (2024) stres akademik dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, frustrasi, dan depresi ringan yang berpengaruh pada kesejahteraan mental mahasiswa. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus juga berdampak secara fisik, ditandai dengan

munculnya gejala psikosomatis seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan tidur, serta gangguan pencernaan. Penelitian oleh Hidayat dan Darmawanti (2022) mengatakan dampak negatif dari stres akademik yang tinggi pada mahasiswa bukanlah masalah sepele yang bisa diabaikan, melainkan berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan, baik pada individu maupun akademiknya. Penelitian oleh Aulia et al. (2025) mengatakan tingkat stres yang tinggi berkaitan dengan berkurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola beban akademik secara efektif, sehingga memengaruhi hasil akademiknya secara keseluruhan. Stres akademik juga berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Penelitian oleh Ellis et al. (2023) mengatakan bahwa pentingnya penanganan stres akademik, menunjukkan kondisi ini dapat mengikis kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Dalam penelitian yang dipaparkan oleh Rohmah dan Mahrus (2024) stres di kalangan mahasiswa diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup unsur-unsur yang berasal dari dalam diri individu, termasuk aspek psikologis, emosional, dan fisik. Sementara itu, faktor eksternal merujuk pada unsur-unsur yang timbul dari lingkungan sekitar, yang melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Penelitian oleh Rivaldi (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai pemicu stres, seperti beban akademik yang berat, ketidakpastian karier, kendala finansial, dan dinamika sosial yang kompleks. Faktor-faktor ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga berpotensi membahayakan kesehatan mental mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena menjadi salah satu peran penting dalam kehidupan sosial mahasiswa. Wardani et al. (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang diberikan oleh teman sebaya dalam kehidupan sosial individu, yaitu dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan informasional berupa nasihat atau informasi, dan dukungan instrumental seperti bantuan praktis dalam menyelesaikan masalah sehari-hari menjelaskan bahwa dukungan sosial Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan emosional, informasional, dan praktis yang diberikan oleh sesama teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis et al. (2023) secara khusus menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap stres akademik siswa. Temuan ini memberikan landasan empiris yang kuat bagi gagasan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penentu yang signifikan.

Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik menurut Yumba, (2008) salah satu faktor yang terkait dengan stres akademik adalah hubungan dengan orang lain. Hubungan dengan teman sebaya merupakan bagian dari lingkungan sosial mahasiswa yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasi, atau bantuan dalam mengatasi masalah akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang terkait dengan tingkat stres akademik

mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang erat kaitannya dengan kehidupan mahasiswa dan dapat membantu mereka mengatasi berbagai tuntutan akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial tidak hanya merujuk pada tindakan konkret yang dilakukan oleh orang lain atau dukungan yang diterima, tetapi juga pada persepsi atau keyakinan seseorang bahwa penghiburan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia kapan pun dibutuhkan dan saling memengaruhi dalam konteks interaksi yang sama, di mana setiap tindakan peserta berfungsi sebagai respons dan rangsangan bagi perilaku peserta lainnya. Dalam teori dukungan sosial terdapat empat aspek yaitu dukungan nyata atau instrumen, dukungan informasi, dukungan kebersamaan dan dukungan emosional atau harga diri.

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan akademik yang dapat memicu stres, penelitian oleh Rahmah et al. (2025) mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa, dalam penelitiannya memperkuat jaringan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola beban stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa. Penelitian oleh Alya dan Muslima (2025) mengatakan dalam penelitiannya bahwa tingkat stres akademik dipengaruhi oleh keberadaan dukungan sosial, rendahnya dukungan sosial cenderung meningkatkan intensitas stres akademik, sedangkan dukungan sosial yang memadai membantu mahasiswa menekan respons stres dan mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Bastian et al. (2021)

menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan Tugas akhir (skripsi) mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa; oleh karena itu, dukungan dari teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir.

Berdasarkan penelitian oleh Ellis et al. (2023) dukungan sosial mencakup saran, perhatian, empati, serta bantuan finansial dan pengakuan atas gagasan dan perasaan, sangat menentukan efektifitasnya dalam mengurangi stres akademik. Penelitian oleh Yani et al. (2025) bahwa faktor internal mahasiswa seperti kepercayaan diri dan kecemasan juga berinteraksi dengan dukungan sosial yang diterima, sehingga mempengaruhi secara keseluruhan tingkat stres akademik. Oleh karena itu, dinamika ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam mengurangi stres akademik melalui dukungan sosial sangat bergantung pada kualitas, kecocokan, dan persepsi terhadap dukungan tersebut, serta komunikasi yang efektif antara mahasiswa dan dukungan sosial yang diberikan Putri (2024). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik, namun sebagian besar berfokus pada populasi yang spesifik, seperti dalam penelitian oleh Bastian et al. (2021) yang mencakup penelitian tentang mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi, sementara penelitian oleh Sahertian et al. (2024) yang lebih spesifik pada mahasiswa Rantau, penelitian oleh Rahmah et al. (2025) membahas lebih spesifik mahasiswa program studi

tertentu seperti Psikologi. Selain itu, penelitian oleh Febrianti et al. (2023) juga mengkaji hubungan ini pada populasi siswa, bukan mahasiswa perguruan tinggi. Dengan demikian, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa secara lebih umum, lintas program studi dan angkatan, sebagaimana yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Perbedaan cakupan populasi ini penting untuk melihat apakah pola hubungan antara kedua variabel tersebut konsisten di luar konteks populasi yang lebih spesifik pada penelitian-penelitian terdahulu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki keterkaitan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa, namun pola hubungan tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut pada cakupan mahasiswa yang lebih luas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kedua variabel tersebut melalui rumusan permasalahan berikut “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menganalisis hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan stres akademik di kalangan mahasiswa, serta untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, dengan mengungkap dinamika hubungan antara dukungan sesama teman sebaya dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah bagi para peneliti di masa mendatang yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, serta memperluas literatur empiris mengenai faktor-faktor pelindung terhadap tekanan akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya membina hubungan sosial yang saling mendukung dengan teman sebayanya. Dengan memahami peran dukungan sosial sebagai faktor yang dapat meredakan stres akademik, serta mahasiswa diharapkan menjadi lebih proaktif dalam membangun jaringan dukungan di lingkungan akademik, sehingga memungkinkan mereka menjalani perjalanan akademik dengan cara yang lebih sehat.

2) Bagi Perguruan Tinggi

Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi untuk merancang program intervensi dan layanan mahasiswa yang lebih efektif. Misalnya, melalui pengembangan program pendampingan sesama mahasiswa, kelompok belajar terstruktur, atau layanan konseling yang mengintegrasikan dukungan sosial sebagai strategi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan perbandingan bagi para peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial sesama teman sebaya dan stres akademik di kalangan mahasiswa, baik dengan populasi yang berbeda maupun dengan menggunakan beragam pendekatan penelitian.