

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I membahas mengenai latar belakang penelitian diangkat berdasarkan pada topik, isu/fenomena, justifikasi dan gap. Disertai dengan identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoretis maupun praktis, serta struktur yang mencakup informasi tentang proses penulisan dan gambaran dari setiap bab.

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa sering sekali dihadapkan dengan berbagai kesulitan-kesulitan belajar, salah satunya yang sering terjadi adalah stres akademik. Tuntutan akademik yang berlebih dari sumber daya yang dimiliki disertai dengan berbagai reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres merupakan suatu keadaan atau kondisi ketika seseorang mengalami stres akademik (Gadzella, 1991). Tinggi atau rendahnya stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu berupa faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar (Oktavia et al., 2019). Dalam kasus ini, hampir semua mahasiswa tentunya pernah mengalami stres akademik, yang membedakannya hanya intensitasnya saja.

Stres akademik menjadi permasalahan krusial yang dialami oleh pelajar. Banyak dari para pendidik dan peneliti yang juga menaruh perhatian tinggi terhadap fenomena stres akademik di kalangan pelajar (Ferdianto & Muhid, 2020). Fenomena stres akademik juga menjadi suatu persoalan yang cukup besar di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa semester akhir (Safitri & Dewi, 2020). Ambarwati et al. (2019) melaporkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebanyak 38 - 71%, sedangkan di Asia sendiri terdapat sebanyak 39,6 - 61,3%, adapun di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%.

Semakin tinggi beban akademik, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Alimah dan Khoirunnisa (2012) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir khususnya yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres akademik, hal ini disebabkan beban akademik yang dipikulnya semakin besar. Khaq et al. (2014) juga melaporkan berdasarkan hasil penelitian

pendahuluan yaitu wawancara terhadap 30 mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil bahwa 60% mahasiswa mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi. Hal tersebut tentunya menjadi salah satu faktor penghambat bagi mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir yang akan mengakibatkan individu yang bersangkutan mendapatkan tekanan lebih yang dapat menimbulkan stres akibat adanya tekanan akademik.

Studi pendahuluan dilakukan kepada tiga mahasiswa Angkatan 2019 mengenai stres yang dirasakan, Seperti, RWM mengatakan “Rasanya menjadi mahasiswa tingkat akhir cukup berat sampai membuat stres juga, salah satu hal yang paling membuat frustrasi itu rasa takut akan tidak lulus tahun ini dan nambah UKT. Selain itu, tekanan berupa *deadline* tugas, beban akademik yang bertambah khususnya tugas akhir adalah hal yang paling membuat saya tertekan”. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya, FCR dalam wawancara mengatakan hal yang hampir sama “Stres berat rasanya menjadi mahasiswa tingkat akhir, karena adanya banyak tekanan kaya skripsi yang harus diselesaikan, tenggat waktu revisi, adanya ketakutan akan tertinggal teman, serta dalam memahami maksud revisian dari dosen”.

Adapun lainnya CKN menjelaskan “Cukup banyak tantangan selama menjadi mahasiswa tingkat akhir, karena banyaknya tuntutan akademik yang harus ditempuh dalam tahun yang sama seperti seminar proposal, praktik pengenalan lapangan, skripsi serta sidang. Belum lagi adanya *deadline*, tuntutan studi yang harus selesai, konflik dalam hubungan interpersonal, serta ketakutan akan tertinggal dengan orang lain, dan hal tersebut terkadang membuat saya stres. Tetapi beruntungnya ada dukungan dari keluarga, lingkungan, dan teman yang suportif, sehingga dapat meminimalisir rasa stres yang saya rasakan. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa semua mahasiswa yang diwawancarai mengaku merasakan adanya stresor akademik, terutama berkaitan dengan beban, tekanan, dan tuntutan akademik yang turut bertambah pada tahun terakhir studi, salah satunya yang paling membebani adalah tugas akhir atau skripsi.

Kebenaran pentingnya permasalahan stres akademik di kalangan mahasiswa, banyak ditunjukkan dengan adanya berbagai penelitian terdahulu terkait dengan stres akademik yang difokuskan pada beberapa topik utama. Seperti Alsubaie et al.

(2019) dalam penelitian terkait dengan pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan mahasiswa karena didasarkan atas prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa yang meningkat disebabkan oleh stres akademik, keuangan dan sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Beberapa penelitian juga telah meneliti terkait dengan gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa, salah satunya Rosyidah (2020) berdasarkan hasil penelitiannya diketahui bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa berada pada kategori tingkat stres berat, peningkatan terjadi karena adanya sebuah tekanan yang dialami oleh mahasiswa seiring bertambahnya usia.

Susanti et al. (2021) berdasarkan hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa akhir ketika menyusun skripsi sebelum pandemi cukup tinggi, yaitu sebanyak 68% dan semakin tinggi semenjak pandemi, yaitu sebanyak 78%. Sama halnya dengan penelitian Sabirova et al. (2020) hasilnya menunjukkan bahwa tingkat keparahan terbesar dari semua parameter tekanan fisik dan psikologis berada pada tahun pertama dan tahun keempat atau terakhir studi, dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa perlu adanya dukungan psikologis dan pedagogis terhadap mahasiswa dalam situasi stres akademik.

Studi lain berfokus pada analisis faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa, seperti dalam penelitian Hamzah & Hamzah (2020) berdasarkan hasil penelitiannya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, didapat kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, yaitu antara usia dan beban kuliah yang semakin berat. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Oktavia et al. (2019) berdasarkan hasil studi yang dilakukan, menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (*internal*), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (*eksternal*). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Jemmott dan Magloire (1988) melaporkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang lebih memadai secara konsisten memiliki tingkat yang lebih tinggi sehat dan jauh dari pengalaman stres daripada rekan-rekan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Sama halnya

dengan (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi untuk mencegah kecemasan, meningkatkan harga diri, mencegah gangguan psikologis, dan mengurangi stres pada diri individu. Beberapa pernyataan para ahli sebelumnya, terkait dengan dukungan sosial dan stres akademik juga didukung oleh beberapa hasil penelitian atau studi pendahulu. Salah satunya, Astuti dan Hartati (2013) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa dukungan sosial yang diberikan orang-orang bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri masalah yang dihadapinya.

Perhatian penelitian minimal telah diarahkan pada konteks perguruan tinggi, sebagai situs atau tempat dalam memeriksa stres akademik pada mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir. Banyak dari penelitian sebelumnya yang membahas topik terkait stres akademik dalam konteks yang luas, seperti penelitian yang berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dalam studi Oktavia et al. (2019) dalam penelitiannya tersebut, menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait stres akademik dan kaitannya dengan faktor yang memengaruhi stres akademik, khususnya faktor eksternal salah satunya yaitu dukungan sosial terhadap stres akademik. Pasalnya, faktor eksternal atau faktor dari luar diri mahasiswa berupa dukungan sosial merupakan topik yang juga menarik dan dianggap memiliki pengaruh sosial yang kuat terhadap stres akademik, namun masih sering terabaikan.

Selain itu, O'Neill et al. (2019) dalam penelitiannya juga merekomendasikan kepada peneliti masa depan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak untuk memeriksa faktor lain yang dapat berdampak atau mengurangi stres akademik pada mahasiswa, dan salah satu yang berkaitan adalah faktor dukungan sosial. Ada pula Candiawan (2021) merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi pengendalian pada stres akademik, dan salah satunya faktor penting dan berkaitan yaitu dukungan sosial. Hal terkait pentingnya dukungan sosial juga didukung oleh, Evianty (1997) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dianggap dapat membantu dan disarankan dalam menanggulangi stres akademik. Selain itu, Smith dan Renk (2007) juga mengatakan bahwa rata-rata tekanan yang dirasakan

dari beban akademik akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitar mereka.

Beberapa peneliti juga telah membahas mengenai masalah stres akademik dan hubungannya dengan dukungan sosial di beberapa perguruan tinggi di Indonesia, seperti Faqih (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan di Malang dengan subjek penelitian mahasiswa yang sedang bekerja. Adapun lainnya Wistarini dan Marheni (2019) dalam penelitiannya yang berlokasi di Bali dengan subjek penelitian mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Namun, di Bandung sendiri masih sedikit penelitian yang membahas terkait dengan hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang dianggap lebih rentan mengalami stres akademik tingkat tinggi dikarenakan beban akademiknya yang ikut bertambah.

Selain itu, masih terdapat pula inkonsistensi dari beberapa penelitian terdahulu yang meneliti topik yang sama. Seperti, Hidayat dan Darmawati (2022) berdasarkan penelitiannya didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik, dimana ketika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa rendah. Sedangkan lainnya, Rumbrar (2022) yang juga meneliti topik yang sama, hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Dengan adanya beberapa kesenjangan yang dijelaskan sebelumnya, penelitian ini penting dikaji untuk mengungkap stres akademik mahasiswa tingkat akhir dan kaitannya dengan dukungan sosial yang diterima. Melalui penelitian ini, diharapkan dosen atau konselor dapat merencanakan intervensi untuk meminimalisir stres akademik pada mahasiswa, sehingga dapat berkurang dan mahasiswa juga lebih siap dalam menghadapi berbagai beban akademik yang akan dipikulnya. Berdasarkan adanya pemahaman dan permasalahan di atas, peneliti dapat lebih mengisolasi variabel dan mengembangkan terkait dengan hubungan faktor eksternal berupa dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

## **1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian**

Stres akademik merupakan suatu permasalahan yang sering kali terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Pada saat mahasiswa mengalami stres akademik dan tidak bisa menanggulangnya, tentunya hal tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap fisiologis, sosial, pembelajaran, dan kinerja mahasiswa secara keseluruhan (Yousif et al., 2022). Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kurangnya faktor eksternal berupa dukungan sosial sering sekali dikaitkan dengan tingginya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Marhamah dan Hamzah (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan moderator efektif dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Lainnya, Cohen (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial terbukti memiliki fungsi dalam mengurangi tingkat stres pada diri individu.

Berdasarkan pada uraian latar belakang dan identifikasi masalah diketahui bahwa perlu adanya pemahaman yang lebih dalam terkait hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan demikian rumusan masalah penelitian adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan fakta empirik dengan “Mendeskripsikan hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terbagi menjadi dua manfaat praktis dan manfaat teoretis.

### 1) Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan agar dapat memberikan kontribusi guna proses berkembangnya ilmu bidang Bimbingan dan Konseling, serta meluaskan pengetahuan juga wawasan terkait dengan hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

### 2) Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap berbagai pihak.

#### a) Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, sehingga dosen pembimbing akademik dapat membantu mahasiswa yang dibimbing dalam meminimalisir tingkat stres akademik yang dialami.

#### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar atau perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan sosial maupun stres akademik.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi berfungsi untuk memudahkan pembaca mengikuti alur skripsi. Urutan dan pembagian bab dalam penelitian ini terdiri mulai dari bab satu sampai bab lima, berikut penjelasan tentang sistematika secara rinci. Bab I mencakup pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian berdasarkan pada rumusan masalah yang ditetapkan, manfaat penelitian, serta struktur organisasi penulisan skripsi. Bab II Kajian teoritis berisikan uraian teori mengenai stres akademik dan dukungan sosial dalam bentuk kerangka konseptual. Diperkuat dengan penelitian terdahulu, posisi teoritis penelitian, pengukuran, dan hipotesis penelitian. Bab III Metodologi penelitian membahas mengenai metode yang digunakan dalam penelitian mulai dari desain penelitian, partisipan berdasarkan pada populasi dan sampel yang telah ditetapkan, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV Hasil dan Pembahasan berisikan deskripsi hubungan antara kedua variabel yang diteliti yaitu mengenai dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan temuan yang diperoleh. Terakhir, bab V kesimpulan dan

rekomendasi berisikan simpulan dari pembahasan hasil penelitian dan usulan untuk berbagai pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.