

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Stres merupakan fenomena kompleks yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Stres adalah fenomena yang umum di seluruh dunia, dan diakui hampir semua orang sering menganggap bahwa stress sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Stres terjadi ketika seseorang mengalami tekanan berat atau merasa dituntut oleh berbagai hal. Banyak individu merasa terganggu oleh stres karena dampak negatifnya dapat merugikan baik diri mereka sendiri maupun orang lain (Sari, 2023).

Seiring dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan hidup yang terus meningkat, stres telah menjadi masalah yang meresap ke dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari lingkungan kerja hingga kehidupan pribadi. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja, kesejahteraan, dan hubungan sosial. Perasaan cemas, tekanan, dan ketegangan yang muncul akibat stres dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental seseorang. Stres bisa dialami oleh setiap orang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami oleh seseorang (Gaol, 2016). Lin dan Huang (2014) dalam Gaol, N. T. L. (2016) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan setiap orang, termasuk dalam lingkup pendidikan.

Dalam lingkungan pendidikan, stress sering disebut sebagai stres akademik. Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menyatakan bahwa stress akademik merujuk pada cara individu untuk mempersepsikan stressor akademik dan cara meresponnya, termasuk respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stressor akademik tersebut.

Gadzella (dalam Pajarianto dkk., (2020) menyatakan bahwa stres akademik dapat diindikasikan oleh beberapa faktor, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan pribadi. Stres akademik juga merujuk pada situasi dimana seseorang akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dan menganggapnya sebagai gangguan.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. (Gadzella & Masten, 2005) dalam Yuananda, B. A., & Laksmiwati, H. (2022) juga menyatakan

bahwa adanya reaksi terhadap stresor dapat didefinisikan sebagai respons terhadap stres yang muncul dalam bentuk fisiologis, perilaku, emosional, dan kognitif. Secara fisiologis, ini berkaitan dengan reaksi tubuh seperti berkeringat, gemetar, kelelahan, gangguan pencernaan, sakit kepala, sakit punggung, serta perubahan berat badan yang bisa naik atau turun. Sedangkan, dari sisi perilaku, respons individu terhadap stresor dapat terlihat ketika seseorang cenderung menarik diri dari orang lain, misalnya saat ada diskusi mengenai progres skripsi. Kemudian, secara emosional, ini merujuk pada reaksi perasaan individu, seperti rasa cemas dan khawatir yang sering dialami mahasiswa saat mengerjakan artikel ilmiah. Selain itu, mereka merasa tidak aman dan terlalu banyak berpikir. Bagaimana seseorang menilai situasi yang sedang terjadi disebut kognitif (Yuananda, B. A., & Laksmiwati, H. 2022).

Era ini, stress banyak dikeluhkan oleh berbagai kalangan dengan berbagai sumber stress, tak terkecuali mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat kelulusan dalam pendidikan tingkat akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2002) dalam Faisal Hasiholan Purba, Antoni. Mahasiswa yang sudah berada di tingkat akhir diwajibkan untuk mengambil mata kuliah skripsi, karena skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar dan sebagai tanda bukti kelulusan setelah menyelesaikan masa perkuliahan selama 4 tahun. Penulisan skripsi juga menjadi tahap akhir dari perjalanan mahasiswa selama dibangku kuliah. Setiap mahasiswa pastinya akan mengerahkan pikiran dan tenaganya untuk menyelesaikan skripsi guna mendapatkan hasil penelitian yang baik dan dapat menyelesaikan penelitiannya secara tepat waktu.

Angka stres pada mahasiswa di berbagai belahan dunia diperkirakan berkisar antara 38-71%. Sedangkan menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, menyatakan bahwa hampir 264 juta orang di seluruh dunia mengalami tingkat stres dan depresi (Clariska dkk., 2020). Namun data World Health Organization (WHO) tahun 2020 dalam Sugito, I. F. (2023), prevalensi stress cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38% - 71%, Asia sebesar 39,6% - 61,3% sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022) terhadap 197 mahasiswa yang sedang menjalani studi di program sarjana di perguruan tinggi negeri atau swasta yang sedang menjalani atau mengikuti mata kuliah skripsi, sebagian besar dari mereka mengalami stres akademik tingkat sedang. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti, Ningrum & Haniyah (2022) terhadap 73 mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswi mengalami stres akademik dengan tingkat kategori yang berbeda, yaitu ringan sebanyak 26 (35,6%), sedang sebanyak 37 (50,7%), dan berat sebanyak 10 (13,7%).

Mahasiswa Psikologi UIN Bandung semester 9 angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi kerap mengalami stres akademik. Dalam studi awal yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa, banyak dari mereka mengungkapkan bahwa proses pengerjaan skripsi membuat mereka lebih mudah merasa stres dan cemas. Penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa Psikologi UIN Bandung semester 9 angkatan 2020 cukup beragam. Berdasarkan hasil studi awal, mayoritas mahasiswa mengaku mengalami stres akibat berbagai faktor akademik dan psikologis. Sebanyak 56,7% mahasiswa merasa kesulitan dalam mencari referensi jurnal yang sesuai dengan penelitian mereka, sementara 56,7% lainnya merasa tertinggal dalam progres dibandingkan dengan teman-teman seangkatan. Selain itu, 63,3% mahasiswa merasa tidak mampu mengatasi tantangan dalam penyusunan skripsi, dan 100% di antaranya mengaku merasa takut bertemu dengan dosen pembimbing. Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap stres akademik adalah hilangnya rasa percaya diri (63,3%), banyaknya revisi yang harus dikerjakan, kesulitan melawan rasa malas, serta tuntutan dari keluarga yang menambah tekanan dalam proses penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa juga mengalami frustrasi karena sulit bertemu dengan dosen pembimbing atau merasa kurang puas dengan hasil bimbingan.

Stres akademik menjadi tantangan yang umum dihadapi mahasiswa psikologi, terutama saat menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012 juga mengalami tekanan serupa. Mereka sering mengeluhkan rasa lelah, pusing, kecemasan yang meningkat, serta kurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas akademik. Bahkan, beberapa mahasiswa merasa frustrasi hingga terpikir untuk berhenti kuliah atau mengungkapkan keluh kesah mereka di media sosial saat menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, stres akademik saat menyusun skripsi bukanlah hal yang

jarang terjadi. Mahasiswa psikologi, yang seharusnya memahami konsep kesehatan mental, juga dapat mengalami tekanan tinggi dalam menjalani tahap akhir studinya. Dalam Maulidina, N. (2024) menyatakan juga bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi UIN Malang yang menyusun skripsi mengalami stres akademik pada tingkat sedang (72,7% atau 120 responden). Ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki reaksi emosional dan fisik yang cukup baik dalam menghadapi tugas akhir.

Sarafino dan Smith (1990) memaparkan beberapa aspek stres yang bisa disesuaikan dengan situasi akademik, diantaranya: 1) Aspek Biologis (Biological): Adanya gangguan pada bagian biologis manusia karena situasi yang mengancam; 2) Aspek Kognitif (Cognition): Stres mengakibatkan bagian yang mengatur pikiran dan tindakan menjadi terganggu; 3) Aspek Emosional (Emotion): Bagian perasaan pada sesuatu yang dipengaruhi stimulus dari luar sehingga menimbulkan gejala psikologis tertentu; 4) Aspek Perilaku (Social Behavior): Stres dapat mengganggu atau mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang. Terdapat dua faktor yang dapat memicu stres, yakni: 1) Faktor internal: Faktor internal, yang berasal dari dalam diri individu; 2) Faktor eksternal, Faktor yang berasal dari lingkungan luar individu. Berdasarkan pada Sarafino dan Smith (1990), faktor internal terdiri atas kecerdasan, motivasi, karakteristik kepribadian, harga diri, dan sistem keyakinan. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan sekitar seperti keluarga, komunitas, dan masyarakat.

Berdasarkan faktor-faktor internal yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa harga diri memainkan peran dalam timbulnya stres. Harga diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan perasaan tidak mampu atau tidak berharga, yang dapat memperburuk perasaan tertekan saat menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, harga diri yang sehat dan positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, yang kemudian membantu mahasiswa mengatasi hambatan dan mengelola stres dengan lebih baik. Dalam hal ini, penting bagi mahasiswa untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai – nilai diri mereka sebagai individu yang berharga dan mampu menghadapi kesulitan.

Menurut Rosenberg dkk., (1995), harga diri merujuk pada cara individu menilai dan menghargai diri mereka secara keseluruhan. Ini mencerminkan evaluasi bagi individu terhadap nilai diri sendiri, yang dapat berdampak baik atau buruk terhadap persepsi diri. Signifikansi self esteem sangat terasa dalam kehidupan seseorang karena mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Selain itu, faktor eksternal lain yang telah di kemukakan, dapat dinyatakan

juga bahwa dukungan sosial memainkan perannya juga dalam timbulnya stres. Selain itu, dukungan sosial, khususnya teman sebaya, juga merupakan faktor yang sangat penting dalam mengurangi stres akademik. Individu yang memahami situasi dan pengalaman serupa dapat memberikan rasa nyaman dan solidaritas, yang sangat dibutuhkan di saat-saat penuh tekanan.

Dukungan sosial ini bisa hadir dalam berbagai bentuk dorongan moral dan emosional yang sangat diperlukan selama masa-masa sulit, mulai dari sekadar berbagi cerita dan pengalaman, hingga memberikan bantuan praktis dalam pengerjaan tugas-tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang kuat dengan teman-temannya yang lebih memungkinkan untuk merasa didukung dan dihargai, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan perasaan terisolasi dan stres yang sedang di alami. Selain itu, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber motivasi tambahan, yang membantu mahasiswa tetap fokus pada tujuan individu meskipun banyak rintangan yang menghadang. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa minim dukungan sosial dari teman-teman sebaya atau lingkungan sekitar cenderung mengalami peningkatan stres. Mereka mungkin merasa kesulitan dalam menghadapi masalah, atau merasa tidak ada yang dapat diandalkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan akademik yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji berapa besar pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa, khususnya di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Psikologi UIN Bandung semester 9 angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan terhadap diri sendiri sehingga tetap optimis dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu, meskipun mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Soleh (2024), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat harga diri dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik karena mereka memiliki keyakinan terhadap nilai dan potensi diri mereka, bukan hanya kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik tertentu.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar. Dalam kesehariannya, mahasiswa berinteraksi dengan berbagai pihak, seperti orang tua, dosen pembimbing, pasangan, serta teman

sebayu. Ketika pengawasan dan dukungan dari lingkungan sekitar minim, mahasiswa cenderung kehilangan kendali atas aktivitasnya, yang berpotensi menghambat penyelesaian tugas akademik, termasuk skripsi. Menurut Kring dkk. (2007:193) dalam Latifah, A. U., dampak negatif dari stres dapat diminimalkan dengan adanya dukungan sosial, terutama dari teman sebaya. Smet (1994:130) juga menyatakan bahwa mencari dukungan sosial merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meredakan stres.

Hasil studi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik merasa sangat terbantu dengan dukungan dari lingkungan sosial, terutama teman sebaya, karena mereka merasa sedang berjuang bersama menghadapi tantangan yang sama. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Faqih (2020), yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Faranita, K. (2024), bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial kemungkinan akan dapat mengatasi stres akademiknya.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan yang tinggi bagi mahasiswa, ditandai dengan tuntutan akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi pribadi dan sosial yang tinggi. Harga diri yang rendah dapat memperburuk kondisi stres akademik, sementara dukungan sosial dari teman sebaya dapat berperan sebagai sumber motivasi dan ketahanan akademik bagi mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh harga diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan memahami pengaruh antara ketiga variabel ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi mahasiswa dan pihak akademik dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola stres akademik selama proses pengerjaan skripsi.

## **Rumusan Masalah**

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

## **Tujuan Penelitian**

Merujuk pada rumusan masalah diatas sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara harga diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **Kegunaan Penelitian**

Peneliti berharap agar temuan penelitian ini dapat memberikan dampak positif secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

### **1. Kegunaan teoritis**

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat membantu untuk memahami hubungan yang kompleks antara harga diri, dukungan sosial, dan stres akademik serta bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya atau dosen dapat membantu memperkuat harga diri dan mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa.

### **2. Kegunaan praktis**

a. Bagi Mahasiswa, penelitian ini bisa dijadikan sebagai rujukan untuk bisa memahami pentingnya harga diri dan dukungan sosial dalam mencegah stres selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis sepanjang perjalanan pendidikan tinggi. Dengan begitu, mahasiswa dapat mengelola stres secara lebih baik dan meningkatkan kualitas kerja mereka dalam menyelesaikan skripsi.

b. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi tambahan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya serta dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih berdaya bagi mahasiswa dan meningkatkan potensi keberhasilan mereka dalam menyelesaikan pendidikan tinggi. dengan menyebutkan kegunaan apa yang dapat dicapai dari penerapan hasil penelitian.