

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa secara administratif merupakan individu yang telah menyelesaikan bangku SMA/ sederajat dan tengah mengenyam pendidikan di perguruan tinggi tertentu, biasanya batasan usia mahasiswa kisaran 18-30 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Kelompok usia tersebut termasuk ke dalam kelompok dewasa awal, di mana pada fase dewasa awal ini seseorang akan mengalami banyak hal. Masalah umum yang sering dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu kesulitan mengatur waktu, lingkungan pertemanan, juga masalah psikis. Dikarenakan kondisi mahasiswa sudah masuk pada tahap dewasa awal, mereka rentan berisiko mengalami stres, seperti yang dikatakan oleh Hurlock (2003) dalam (Paputungan, 2023) mengenai karakteristik dewasa awal, dijelaskan bahwa dewasa awal ini merupakan masa yang bermasalah dikarenakan ini merupakan masa penyesuaian individu terhadap peran baru yang dijalannya. Hurlock (2003) pun menjelaskan terkait karakteristik dewasa awal itu berada di masa ketegangan emosi yang dimana kondisi emosionalnya cenderung labil, tidak terkendali dan mudah resah. Menarik kesimpulan dari penjelasan Hurlock, bisa dikatakan ketika individu tersebut tidak bisa menjalani perannya untuk menyesuaikan diri itu bisa saja rentan terkena stres. Terutama stres akademik, hal tersebut merupakan kondisi pelajar atau mahasiswa mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang melebihi dari batas kemampuannya.

Idealnya mahasiswa menyelesaikan masa studinya dalam bangku perkuliahan selama empat tahun dengan tugas akhir skripsi sebagai syarat salah satu syarat kelulusan tersebut. Skripsi atau tugas akhir ini merupakan hal yang wajib dibuat oleh seorang mahasiswa dan digunakan sebagai salah satu syarat kelulusan agar mahasiswa tersebut dapat memperoleh gelar sarjana (Suryani & Harumi, 2024). Namun, hal tersebut pada realitasnya pada fase mengerjakan skripsi ini banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan karena beberapa faktor internal maupun eksternal. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa merasakan tekanan atau stres.

Menurut Santrock, stres merupakan reaksi individu terhadap kondisi atau keadaan yang menstimulus stressor yang dapat membahayakan dan mengganggu kemampuan individu untuk mengatasinya (*coping*). Stres cenderung sulit dihindari karena realitas kehidupan yang setiap hari dijalani, hal ini disebabkan oleh transisi yang memerlukan penyesuaian (Sosiady & Ermansyah, 2020). Beberapa sumber stres akademik antara lain berupa tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan

diri, serta perubahan diri. Tekanan merupakan kondisi yang menimbulkan beban fisik maupun emosional pada individu. Bentuk tekanan dalam konteks akademik mencakup banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tenggat waktu yang ketat, persaingan dengan teman sebaya, serta ekspektasi yang datang dari dosen maupun orang tua. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, faktor-faktor tersebut menjadi pemicu stres akademik karena beban tugas yang berat, deadline yang menekan, adanya kompetisi dengan teman, hingga tuntutan dari lingkungan akademik maupun keluarga. Sementara itu, frustrasi dapat muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu mencapai target yang telah ditentukan, menghadapi berbagai hambatan dalam merealisasikan tujuan, mengalami keterbatasan dalam memperoleh sumber bacaan, maupun merasa kecewa dengan situasi yang dihadapi. Kondisi ini pada akhirnya memperkuat munculnya stres akademik selama proses penyelesaian studi.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang menderita stres berada pada 38-71%. Sedangkan di Asia mendapat presentase sebanyak 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, et al., 2011, Ambarwati et al., 2019). Fenomena stres akademik pada mahasiswa semakin menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Stres secara umum menurut Gusniarti (2012) dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan dan gangguan yang membuat seseorang merasakan keadaan tidak menyenangkan (Amanah et al., 2023) . Leung et al., (2008) berpendapat bahwa tingkat stres pada seseorang itu dapat mempengaruhi kondisi orang tersebut, jika tingkat stress pada seseorang itu berindikasi tinggi, kondisi tersebut berisiko akan memberikan dampak negatif pada orang tersebut dan sekitarnya (Godeberta et al., 2023). Banyaknya diantara mahasiswa yang mengalami stres ini dikarenakan tuntutan akademiknya. Stres akademik menurut Barseli & Ifdil, (2017) adalah Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/ perguruan tinggi (Andiarna, 2020). Sumber stres akademik menurut Desmita (2014) yaitu bisa dari proses belajar, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk memiliki IP yang tinggi, tugas yang banyak, mendapatkan nilai yang baik, juga kecemasan menghadapi ujian (Amanah et al., 2023).

Berdasarkan berbagai teori mengenai stres akademik, stres timbul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka dalam menanganinya. Dalam

lingkungan akademik, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dari berbagai kewajiban, seperti tugas harian, ujian, hingga penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan tertekan, kecemasan, bahkan berujung pada depresi. Selain faktor internal yang bersumber rasa cemas dan kekhawatiran pribadi, faktor eksternal seperti minimnya dukungan sosial juga turut berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya stres akademik. Stres akademik dapat dirasakan oleh semua mahasiswa, namun tekanannya menjadi semakin intens bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain harus menghadapi beban perkuliahan reguler, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan dengan tantangan tambahan seperti penyelesaian tugas akhir, *deadline* yang menumpuk, dan kekhawatiran akan masa depan karier mereka.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan akademik yang dapat memicu stres. Periode ini merupakan masa kritis dalam perjalanan akademik mereka karena harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sambil mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat lainnya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Agusmar (2019), hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Angkatan 2015 (semester akhir) ini tingkat stress nya lebih tinggi dibandingkan tingkat stress Angkatan 2018 (Agusmar et al., 2019). Melihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir ini memang cenderung lebih tinggi dari mahasiswa tingkat lainnya.

Stres akademik dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kualitas hidup mahasiswa. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir antara lain tekanan untuk lulus tepat waktu, ekspektasi dari keluarga, kompleksitas tugas akhir, ketidakpastian karir masa depan, serta adaptasi terhadap perubahan metode pembelajaran. Menurut penelitian Andiarna, (2020); Djoar & Anggarani (2024) mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik mendapatkan hasil di mana faktor yang paling berpengaruh terhadap stress akademik yaitu motivasi. Selain itu dalam penelitian lain dikatakan bahwa faktor penyebab terjadinya stres pada mahasiswa ini sebagian besar karena tugas perkuliahan (Alifta & Martha, 2023).

Fenomena ini layak untuk ditelaah lebih lanjut, khususnya dalam kaitannya dengan peran penting dukungan sosial dalam mereduksi stres akademik. Menurut teori dukungan sosial yang

dikemukakan oleh House (1981), dukungan sosial berperan dalam membantu individu menghadapi stres dengan cara menciptakan rasa aman, memperkuat kepercayaan diri, serta memberikan sudut pandang yang lebih objektif terhadap permasalahan yang dihadapi—yang pada dasarnya merupakan kebutuhan utama bagi mahasiswa. *Self disclosure* juga memegang peranan penting dalam menjalin hubungan antara mahasiswa dengan orang-orang di sekelilingnya. *Self disclosure* merupakan proses di mana seseorang menyampaikan perasaan, pemikiran, serta pengalaman pribadinya kepada orang lain. Dalam ranah akademik, keterbukaan ini dapat terwujud dalam bentuk membagikan perasaan terkait tugas akhir, kekhawatiran terhadap kualitas hasil tugas, atau ketakutan akan kemungkinan gagal. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa *self disclosure* dapat meredakan stres dengan cara memperkuat pemahaman dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa *self disclosure* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan pemahaman dan dukungan dari orang lain (Collins & Miller, 1994).

Penanganan stres akademik ini penting ditangani dengan cepat karena masalah stres akademik ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Bagi mahasiswa, masalah stres akademik ini memiliki konsekuensi yang signifikan. Kondisi mahasiswa yang kurang terbuka berpotensi terjadinya stres akademik (Kurniasani & Wahyudi, 2022). Kurangnya keterbukaan dapat mengganggu kemampuan sosial mahasiswa, cenderung lebih memilih menarik diri dari lingkungan, serta mengalami hambatan dalam menjalin interaksi maupun membangun relasi yang positif dengan teman sebaya.

Hal-hal demikian adalah salah satu teori pendorong yang dapat memvalidasi bahwa ketika stres akademik terjadi, mahasiswa membutuhkan strategi adaptif untuk dapat mengelola tekanan tersebut. Salah satu strategi yang dapat membantu adalah *self disclosure*, yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman yang dialaminya kepada orang lain. Khususnya di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati juga memang tidak bisa di pungkiri akan terjadi stres akademik, dari beberapa riset jurnal dan juga referensi, dalam beberapa riset secara observasi persentase dari kelulusan setiap jurusan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh Universitas, karena kelulusan adalah salah satu bukti bahwa mahasiswa menyelesaikan studi sesuai dengan prosedur. Adapun asumsi tersebut di perkuat dengan studi awal, agar kemudian penelitian ini dapat dilakukan dengan secara empiris dari fenomena yang di angkat.

Pada studi awal yang peneliti lakukan terkait fenomena yang terjadi di lingkungan mahasiswa semester akhir terdapat 32 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir semester 7, 9, 11 dari berbagai fakultas yang ada di UIN Sunan Gunung Djati Bandung diantaranya Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas ushuluddin, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi Bisnis Islam yang mengisi kuesioner tersebut. Hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner tersebut yang menanyakan terkait perasaan yang dialami oleh mayoritas mahasiswa ketika berada di semester akhir pada pertanyaan tersebut menghasilkan jawaban bahwa mahasiswa yang memasuki fase semester akhir menyatakan bahwa sebanyak 70% merasakan stres, 20% merasakan burnout dan 10% merasakan gelisah, sulit fokus, dan merasakan pusing yang berakibat sakit fisik. Hal ini diantaranya karena beban tugas yang berat, lingkungan yang tidak mendukung juga merasa banyaknya tuntutan dalam perihal akademik. Tuntutan yang paling membebani mahasiswa semester akhir ini adalah ketika memulai mengerjakan tugas akhir, diantaranya mengeluh karena pikiran yang *stuck* terkait pemilihan topik penelitian, lalu keluhan terhadap dosen pembimbing yang sulit ditemui. Mahasiswa yang mengisi kuesioner ini pun merasa bahwa dalam menghadapi situasi kritis seperti stres ini biasanya mereka bercerita, bermain game, menonton film. Dari beberapa jawaban tersebut yang memiliki langkah solutif yaitu dengan bercerita tentang pengakuan dirinya yang sedang mengalami stres akibat tuntutan akademik ini kepada orang-orang terdekatnya. Seperti halnya apa yang di katakan oleh WHO (2009) menyatakan bahwa salah satu pertolongan pertama untuk menanggulangi persoalan psikologis adalah dengan bercerita terhadap teman yang di percaya (CPMH, 2020). Pengolahan dan memperoleh dukungan dari teman sebaya sudah termasuk paling mudah untuk mencegah stres yang berkelanjutan. (Febrianti et al., 2023)

Mahasiswa yang melakukan pengakuan diri ini mengatakan bahwa setelah mereka melakukan hal tersebut merasa lebih aman dan melegakan pikirannya. Menurut Lumsden (1996) *self-disclosure* dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab (Septiani et al., 2019). Pertanyaan terkait *coping mechanism* mahasiswa pada saat mengalami tekanan dalam akademik ini mendapatkan jawaban sebanyak 65% responden mahasiswa tingkat akhir menyatakan bahwa ketika mereka sedang mengalami tekanan tersebut hal yang dilakukannya yaitu dengan bercerita mengenai perasaan dan keadaan yang sedang dialami, dalam konteks ini bercerita mengenai diri dan perasaan pribadi ini termasuk *self disclosure* ini (pengakuan diri). *Self disclosure* ini dapat dijadikan sebagai

coping mechanism mereka ketika mengalami stres akademik. Sebagian dari responden sebanyak 25% menyatakan strategi atau cara menangani stres dengan hiburan atau aktivitas online seperti bermain game, scroll sosmed maupun menonton tv. Kemudian jawaban lainnya mendapati bahwa individu tersebut hanya diam dan menyendiri ketika mengalami tekanan sebanyak 10%.

Dalam penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Pengaruh pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh signifikan antara *self disclosure* terhadap stres. Dilihat dari penelitian ini bahwa dapat disimpulkan ada faktor lain yang menyebabkan adanya tingkat stress akademik itu bisa dilihat dari tingkat tinggi rendahnya dari *self disclosure* itu. Apabila tingkat *self disclosure* seseorang itu rendah maka tingkat stress akademiknya akan tinggi, begitupun sebaliknya (Fitri Handayani et al., 2019).

Dalam studi awal yang telah dilakukan peneliti, pada pertanyaan terkait hal apa saja yang dapat mempengaruhi semangat dan kinerja pada saat pembelajaran mendapatkan hasil yang menyatakan sebanyak 70% responden menyatakan bahwa dukungan sosial ini memiliki andil yang berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir ini. Sebanyak 30% mendapatkan jawaban lainnya yaitu lingkungan yang positif dan pola hidup yang sehat. Zimet et al. (1988) mendefinisikan persepsi dukungan sosial sebagai perasaan bahwa seseorang dapat menerima bantuan dari teman, keluarga, atau orang tertentu jika bantuan itu diperlukan. Orang menganggap kenyamanan, kepedulian, dan Anda dapat mendapatkan bantuan jika diperlukan (Sarafino dan Smith, 2010) dalam (Palangda et al., 2022).

Dalam penanggulangan stres akademik menurut Ellis et al., (2023) adapun salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan dukungan sosial. Ketika dukungan sosial ini terjadi secara penuh, maka *self disclosure* pun dapat muncul dalam diri individu. Dukungan sosial ini dapat muncul dari beberapa aspek diantaranya bisa muncul dukungan sosial dari keluarga, dukungan dari teman sebaya dan dukungan dari orang-orang disekitarnya (Zimet, et.al 1998). Ketika *self disclosure* ini terjadi maka akan dapat meredakan tingkat stres akademik individu tersebut. Karena individu tersebut melakukan pengungkapan diri, hal ini dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa mereka, apa yang mereka pikirkan, atau rasakan. Melalui *self-disclosure*, seseorang dapat membangun kepercayaan, kepedulian,

komitmen, penerimaan diri, persahabatan, dan peluang untuk berkembang. Proses *self-disclosure* ini juga berperan dalam meredakan tekanan yang terkait dengan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Palangda (2022) mengenai pengaruh dukungan sosial Terhadap Stres Akademik Siswa yang di mana penelitian tersebut menghasilkan bahwa ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik siswa. Dilihat dari hasil tersebut ternyata ada faktor lain juga yang dapat mempengaruhi tingkat stress akademik yaitu adanya dukungan sosial yang memadai. Jika pengaruh dukungan sosial itu menghasilkan pengaruh negatif, maka berpengaruh juga pada tingkat stres akademik siswa menjadi tinggi (Palangda et al., 2022).

Penelitian lain pun yang dilakukan di Chinese University of Hong Kong, Hong Kong SAR, China mengenai *pengaruh self disclosure* terhadap stress akademik ini mendapatkan hasil bahwa dari ketiga variabel tersebut menunjukkan hasil yang signifikan di mana memiliki keterkaitan satu sama lain (Chyu & Chen, 2022). Adapun penelitian sebelumnya mendapatkan hasil dimana dukungan sosial ini berpengaruh negatif terhadap stress akademik, artinya semakin banyak dukungan sosial, maka stress akademik akan semakin menurun. Sebaliknya dukungan sosial yang sedikit akan meningkatkan stress akademik (Singh, et al, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Qalbi (2022) menghasilkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecenderungan depresi dan dukungan sosial dapat menjadi variabel moderator antara pengaruh stres akademik terhadap kecenderungan depresi. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa dukungan sosial ini dapat menjadi variabel moderator. Peneliti pun tertarik menjadikan dukungan sosial ini sebagai variabel moderator.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas stres akademik pada mahasiswa secara umum, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai dinamika spesifik stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran statistik mengenai tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir serta menganalisis pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres akademik tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara *self disclosure* dan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian ini dapat membantu dalam bidang pendidikan agar dapat menjadi pengetahuan tambahan dan menjadi acuan agar para mahasiswa

dapat lebih sigap untuk mengidentifikasi dan menangani masalah stres akademik ini dalam lingkungan kampus.

Kajian tentang pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik ini telah banyak dilakukan, begitu juga dengan kajian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Tetapi masih sedikit yang membahas bagaimana dukungan sosial ini dapat menjadi variabel moderator dari variabel *self disclosure* terhadap stres akademik ini. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti kembali dengan cakupan lebih luas dengan judul “*Pengaruh Self Disclosure terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator.*” Penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa semester akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh dari *self disclosure* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir?
2. Apakah dukungan sosial dapat menjadi moderator pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress akademik mahasiswa semester akhir?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir
2. Untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial dapat menjadi moderator pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir

Kegunaan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat kegunaan diantaranya kegunaan teoretis dan kegunaan praktis.

1. Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis dari penelitian tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir mencakup kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan kerangka konseptual di

bidang psikologi pendidikan yang nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan psikologi klinis yang membahas manajemen stres juga pada bidang psikologi positif yang mengkaji pengembangan potensi individu, membangun ketahanan psikologis dan, meningkatkan kualitas sebagai landasan referensi mahasiswa semester akhir di tengah tantangan mengerjakan skripsi.

2. Kegunaan praktis

Teruntuk mahasiswa semester akhir yang sedang menjalani skripsi dapat lebih memahami peranan *self disclosure* dan dukungan sosial ini pada dirinya dan juga diharapkan untuk dapat memberikan efek yang meringankan terkait stres akademik yang dialami, sehingga individu dapat menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi.

Teruntuk civitas akademik, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi dalam melihat tingkat stres akademik mahasiswa secara statistik untuk menjadi acuan guna untuk menciptakan proses pembelajaran yang *supportif* dengan terus memerhatikan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Untuk penelitian selanjutnya temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan teoretis dan metodologis oleh peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian yang lebih mendalam.