

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia dan menjadi sarana utama dalam membentuk pengetahuan, sikap, kepribadian, serta kesiapan individu dalam menghadapi kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Mudyahardjo, 2006 dalam Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Dalam konteks pendidikan tinggi, selain keunggulan akademik, mahasiswa juga diharapkan memiliki kematangan mental, integritas, serta kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Mahasiswa sebagai *agent of change* memegang peran strategis dalam pengembangan sumber daya manusia yang kompeten.

Mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yang ditandai dengan proses mencari identitas, pembentukan kemandirian, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan, termasuk tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan emosional. Knopfemacher (dalam Cahyani et al., 2021) menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan calon intelektual yang dipersiapkan melalui proses pendidikan di perguruan tinggi untuk berperan aktif di tengah masyarakat. Oleh karena itu, keberhasilan mahasiswa dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan tinggi menjadi faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Namun, di balik tuntutan tersebut, mahasiswa juga menghadapi tekanan yang semakin kompleks, khususnya ketika memasuki fase akhir masa studi.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada tahap penyusunan skripsi, yang diperlukan sebagai salah satu persyaratan akademik untuk meraih gelar sarjana (Asrun et al., 2019). Namun, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai hambatan ketika proses pengerjaan skripsi, yang dapat menimbulkan stres dan tekanan psikologis. Tingkat stres ini berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis yang mereka alami selama menjalani kehidupan kampus (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa yang sedang menempuh tahap akhir perkuliahan, menjadi kelompok yang rentan terhadap tekanan mental karena berada

pada fase penyelesaian skripsi atau tugas akhir yang menuntut kesiapan akademik, kedisiplinan waktu, serta intensitas bimbingan dengan dosen pembimbing. Berbagai tuntutan ini sering kali memicu tekanan psikologis, yang berdampak pada kondisi kesehatan mental misalnya muncul kecemasan, kelelahan mental, berkurangnya motivasi, pola tidur yang tidak teratur hingga kecenderungan *overthinking* terhadap masa depan (Widyawati et al., 2025)

Pada tahun 2024, menurut I-NAMHS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*) sekitar 15,5 juta (34,9%) remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Masalah tersebut muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, stress pasca trauma, masalah perilaku, serta gangguan perhatian dan hiperaktivitas. Secara global, *World Health Organization* (WHO) yang disampaikan melalui CNBC Indonesia, melaporkan bahwa saat ini lebih dari satu miliar penduduk di seluruh dunia menderita gangguan mental, dengan gangguan kecemasan serta depresi sebagai gangguan yang paling banyak dialami (Indonesia., 2025). Kondisi ini menggambarkan bahwa permasalahan kesehatan mental menjadi isu yang serius dan relevan, termasuk di kalangan mahasiswa. Penelitian (Cahyani et al., 2021) yang menemukan bahwa 57,1% mahasiswa tingkat akhir terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, dengan gejala seperti sulit berkonsentrasi, cemas, depresi, mudah lelah, bahkan hingga gejala somatic yaitu pencernaan terganggu.

Kesehatan mental adalah aspek penting yang perlu dipertimbangkan, baik oleh mahasiswa maupun dosen, serta universitas dan masyarakat umum, karena berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan (Ulfah, 2023). Kondisi mental dan fisik yang baik akan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih fokus dalam mengembangkan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun relasi sosial yang positif, mengelola lingkungan dengan efektif, menerima diri sendiri, serta lebih mandiri. Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental menjadi salah satu faktor kunci yang memungkinkan mahasiswa mencapai kondisi sejahtera secara psikologis (Eva et al., 2024)

Berdasarkan temuan (Pujantoro, 2021), kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditandai oleh kemampuan untuk menerima kelebihan dan keterbatasan diri, kemandirian dalam mengambil keputusan, serta kemampuan menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan aktivitas yang menyenangkan. Selain itu, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membangun hubungan sosial yang nyaman dengan teman, pengajar, dan lingkungan sekitarnya, mengelola lingkungannya secara efektif, serta memiliki visi yang jelas, misalnya seperti melanjutkan studinya di jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebuah penelitian (Rozali et al., 2020) menunjukkan bahwa keadaan mental seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, yang meliputi kondisi fisik, kepribadian, kedewasaan dan perkembangan, religiusitas, keadaan psikologis, cara menghadapi tantangan hidup, dan makna hidup, serta pemikiran yang seimbang. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup aspek ekonomi, sosial, adat istiadat, politik dan banyak hal lainnya. Kedua kelompok faktor tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi mental individu. Faktor internal menentukan bagaimana seseorang menanggapi tekanan dan tantangan hidup sehari-hari, sementara faktor eksternal memberikan konteks lingkungan yang dapat memperkuat atau melemahkan kondisi mental.

Untuk mengetahui permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi, peneliti melakukan studi awal melalui penyebaran kuesioner melalui google form (*g-form*). Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa akhir, sebanyak 96,66% (29) responden mengalami perubahan kondisi emosional, psikologis, dan fisik selama menjalani masa akhir studi. Perubahan tersebut didominasi oleh perubahan negatif sebesar 83,33% (25) responden, sementara perubahan positif hanya dialami oleh 13,33% (4) responden, dan 3,33% (1) responden tidak mengalami perubahan.

Perubahan yang dirasakan mahasiswa umumnya berupa tekanan akibat *deadline* tugas, rasa khawatir yang berlebihan terhadap penyelesaian studi, kesulitan memulai pengerjaan tugas karena takut hasilnya tidak sempurna, serta

menurunnya motivasi dan semangat belajar. Selain itu, mahasiswa juga mengalami emosi yang tidak stabil, kesulitan dalam membagi waktu, hingga perubahan kondisi fisik seperti penurunan atau peningkatan berat badan yang dipengaruhi oleh stres selama masa akhir studi. Beberapa mahasiswa mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Saya mengalami perubahan mental dan emosional terutama saat masuk masa-masa menyusun proposal TA, secara mental saya merasa tertekan dan kecemasan meningkat terutama saat melihat teman-teman jurusan lain sudah ada yang menyelesaikan Semprom”

“Jadi gampang overthinking takut gabisa, takut bimbingan, BB naik karena stress”

Berdasarkan studi awal tersebut, mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya beban akademik selama masa akhir studi berpotensi memengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Tekanan yang dialami tidak hanya memengaruhi proses akademik, tetapi juga pada kondisi emosional, psikologis, dan fisik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Hasil survei bersama mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi yang telah dilaksanakan selaras dengan temuan penelitian sebelumnya, termasuk (Sugiharno et al., 2022) menyatakan tekanan akademik yang tinggi dapat memicu masalah kesehatan mental. Hal ini ditandai dengan perubahan kondisi emosi, pikiran, atau perilaku, yang menghambat fungsi sehari-hari serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, penelitian dari (Aulia & Panjaitan, 2019) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami berbagai tantangan saat menyusun skripsi yang membuat mereka merasa tertekan. Tingkat stres yang dialami mahasiswa sangat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan mental yang dirasakan di lingkungan kampus.

Beberapa responden menyampaikan beragam cara menghadapi masa akhir studi, Sebagian besar responden yaitu sekitar 83,33%, mengungkapkan bahwa

dukungan dari orang tua, teman, orang yang dianggap penting dan pembimbing dapat membantu keberhasilan dalam menjalani tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan sosial. Selain itu, responden juga menyampaikan bahwa pada masa akhir studi mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas sehingga pekerjaan menjadi menumpuk dan manajemen waktu menjadi kurang optimal. Temuan ini diperkuat dengan data bahwa sekitar 46,66% responden menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Kebiasaan menunda pekerjaan tersebut menyebabkan akumulasi tugas dan meningkatnya tekanan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik dalam waktu yang terbatas. Kondisi ini berpotensi menimbulkan perasaan cemas, tertekan, dan kewalahan, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Salah satu faktor eksternal dari kesehatan mental adalah dukungan sosial. Penelitian (Hidayati & Purwandari, 2023) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Ernawati mengacu pada Gottlieb yang menyebutkan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan nyata, saran baik secara lisan maupun non-lisan, serta tindakan dari individu lain yang memberikan dampak positif terhadap perasaan atau perilaku seseorang yang penerimanya (dalam Hidayati & Purwandari, 2023). Penelitian (Adwiah, 2024) menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dapat terwujud melalui pemberian bantuan emosional, bantuan praktis, serta pertukaran perspektif antara satu individu dengan yang lain. Hal ini dapat membantu individu dalam mengelola stress, merasa aman dan nyaman, serta mudah beradaptasi dengan berbagai kondisi.

Beberapa studi menunjukkan korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Temuan dari (Pui & Kurniawati, 2024) menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Selanjutnya penelitian (Fadhilah et al., 2023) menunjukkan pengaruh yang positif antara dukungan sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Begitupula temuan penelitian dari (Pui & Kurniawati, 2024) menunjukkan bahwa

dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai cara yang efektif untuk mengatasi masalah dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Di sisi lain, dukungan dari orang-orang sekitar merupakan faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stress yang mereka hadapi. Penelitian (Pui & Kurniawati, 2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman dan juga orang penting lainnya terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola stress, membangun rasa aman, serta dapat meningkatkan optimisme selama menjalani perkuliahan. Penelitian itu juga menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat memperkuat kesehatan mental mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga asalnya. Temuan ini selaras dengan penelitian (Rif'ati et al., 2018) bahwa hubungan sosial yang suportif mampu meredam efek stres, membantu individu mengatasi tekanan, dan meningkatkan kondisi kesehatan secara menyeluruh, terutama pada masa-masa sulit.

Menurut *World Health Organization* (WHO), agar seseorang dapat berkembang secara optimal, pemahaman tentang kesehatan mental seharusnya diperkuat dari sudut pandang individu dan masyarakat. Artinya, keberfungsian mental seseorang sangat dipengaruhi oleh sejauh mana masyarakat sekitarnya mampu memberikan ruang yang suportif. Rathus (dalam Hidayati & Purwandari, 2023) menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar dapat meredakan dampak negatif dari stres mental melalui lima bentuk, yaitu dukungan emosional, bantuan nyata, penyediaan informasi, pemberian masukan tentang kinerja, serta kemampuan untuk berinteraksi sosial.

Namun demikian, tidak semua penelitian memperlihatkan hasil serupa. Penelitian oleh (Jusuf & Mahdang, 2026), menunjukkan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih mengandalkan kemampuan diri, sementara kualitas dukungan yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan, serta persepsi terhadap dukungan yang diterima. Kemudian penelitian (Nasution,

2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berbagai temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan juga kesehatan mental belum konsisten sepenuhnya sehingga masih perlu eksplorasi lebih lanjut.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dipahami sebagai perilaku yang muncul akibat perpaduan berbagai faktor, seperti perfeksionisme, rasa takut terhadap kegagalan, serta rendahnya motivasi. Lay mengemukakan bahwa orang yang terbiasa menunda biasanya menghadapi kesulitan dalam memanfaatkan waktu dan mengelola emosi mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan (dalam Amaliyah & Sukma, 2024).

Penelitian (Wahidayati & Wibawanti, 2025) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik. Begitupula temuan penelitian dari (Hikmah et al., 2025) menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara prokrastinasi dan kesehatan mental. Dengan demikian dapat dipahami bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, maka semakin buruk kondisi kesehatan mental yang dirasakan, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, ketegangan emosional, serta gangguan kesejahteraan psikologis secara umum. Mahasiswa yang pandai mengatur waktu dengan baik, bertanggung jawab atas tugas-tugas yang harus diselesaikan, menjaga keseimbangan hidup antara akademik dan kegiatan lainnya, serta tidak ragu untuk meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan, cenderung lebih mampu meminimalkan efek negatif dari prokrastinasi terhadap kesehatan mentalnya (Hikmah et al., 2025)

Menurut studi yang dilakukan oleh (Abood & Al-Adamat, 2025) sebagian besar mahasiswa mengalami kebiasaan prokrastinasi akademik dalam tingkat sedang. Hasil ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan penyesuaian psikologis dan sosial mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang

dilakukan mahasiswa, semakin rendah kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian psikologis dan sosial. Prokrastinasi yang tinggi menyebabkan penumpukan tugas, meningkatnya kecemasan, stres, serta menurunnya kepercayaan diri dan kualitas hubungan sosial. Hasil ini mendukung gagasan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam aspek psikologis dan sosial, adalah prokrastinasi akademik.

Meskipun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian yang dilakukan oleh (Das & Karim, 2025) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi tidak selalu berdampak langsung terhadap kondisi kesejahteraan psikologis individu. Dampak prokrastinasi terhadap kesehatan mental diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti strategi koping yang digunakan, kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), serta lingkungan yang mendukung. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi perbedaan menurut jenis kelamin, di mana mahasiswa pria biasanya menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa wanita.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat beban akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan mental mereka. Pada masa akhir studi, mahasiswa harus menyelesaikan sejumlah tugas akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, proses bimbingan dan revisi dari pembimbing, serta persiapan ujian komprehensif. Berbagai tuntutan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan, kelelahan mental, penurunan motivasi, serta kecenderungan *overthinking*.

Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi dipilih sebagai responden penelitian karena memiliki karakteristik beban akademik yang tinggi dan menuntut, di mana pada semester akhir mahasiswa masih harus menempuh beberapa mata kuliah bersamaan dengan penyusunan skripsi, wajib mengikuti kegiatan *capstone design* atau tugas perancangan alat secara berkelompok, serta pada semester-

semester sebelumnya telah menjalani rangkaian praktikum dalam jumlah yang cukup banyak. Selain itu, bentuk tugas akhir mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi juga bervariasi sesuai dengan karakteristik masing-masing jurusan, seperti menghasilkan produk berupa alat, sistem aplikasi berbasis web, dan kegiatan penelitian dan pengujian di laboratorium. Akumulasi tuntutan akademik tersebut berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Kebaruan penelitian ini dapat dilihat dari subjek penelitian yang difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir dari fakultas dengan karakteristik beban akademik yang relatif lebih kompleks dan berbeda, serta lokasi penelitian pada lingkungan perguruan tinggi keagamaan negeri dalam konteks kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Selain kebaruan dari sisi subjek dan lokasi, penelitian ini juga mengkaji secara simultan faktor protektif (dukungan sosial) dan faktor risiko (prokrastinasi akademik) terhadap kesehatan mental. Adanya permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir serta ditemukannya perbedaan hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains dan Teknologi”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung?
2. Apakah prokrastinasi akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung
3. Apakah dukungan sosial dan prokrastinasi akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan teoritis

Secara umum, pembaca dapat menemukan informasi baru melalui hasil penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan, terutama bidang psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi sosial. Selain itu, penelitian ini akan berfungsi sebagai sumber belajar dan referensi yang berguna untuk penelitian yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Kegunaan praktis

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir: Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai bagaimana peran dukungan sosial dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mereka. Pemahaman tersebut diharapkan mendorong mahasiswa untuk lebih bijak dalam mengelola waktu, mengurangi perilaku menunda tugas,

serta mengoptimalkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar sebagai upaya menjaga kesehatan mental di masa akhir studi.

2. Bagi Rekan Mahasiswa: Penelitian ini dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya saling memberikan dukungan, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik. Dukungan dari sesama teman sebaya diharapkan dapat membantu mengurangi beban psikologis dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.
3. Bagi Pendidik/Dosen: Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi, untuk lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini dapat dijadikan landasan dalam proses bimbingan yang tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pada aspek emosional dan motivasional mahasiswa.
4. Bagi Lembaga (Perguruan Tinggi/Institusi Pendidikan): Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi sekaligus landasan dalam merancang kebijakan atau program pendampingan mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling, bimbingan akademik, dan pengembangan kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir di lingkungan perguruan tinggi.