

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang tokoh yang terpelajar dalam tatanan Universitas dengan berbagai variasi fokus Pendidikan, sesuai dengan kejurusan Pendidikan di Perguruan tingginya. Mahasiswa memiliki usia rata-rata 18-25 tahun, dan dalam pengetahuan psikologi perkembangan maka termasuk dalam rentang perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa dan ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2010)

Seorang mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Akan tetapi pada realitasnya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam menjalani skripsi sehingga menyebabkan stress akademik. (S. Aulia & Panjaitan, n.d.) Stress merupakan respon alami setiap manusia yang merupakan bagian dari kehidupan karena melibatkan antara intraksi diri dan lingkungan sekitar, setiap orang akan mendapatkan sebuah jalan rintangan hal demikian akan berdampak stress terhadap individu tersebut. (Salam, 2019) Salah satunya dalam dunia Pendidikan, lebih tepatnya pada mahasiswa tingkat akhir yang dalam segmentasi ini menyelesaikan tugas akhir kuliah, yaitu Skripsi.

Beberapa jurnal-jurnal sudah membahas persoalan kondisi psikologis yang menyebabkan keadaan mahasiswa tingkat akhir mengalami stress dari proses akademik berlangsung, gejala-gejala yang di munculkan karena ketakutan akan proses pengerjaan skripsi itu sendiri. (Hidayat et al., n.d.) Dosen yang tidak dapat diajak bekerja sama, ketakutan akan tidak mengerjakan skripsi, bingung memulai dari mana, kecemasan tentang judul dan sebagainya adalah Sebagian dari hal yang ditakutkan oleh setiap Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. (Gilang Firnanda)

Dita Arsandi Mirna Sari, Diah Rahayu (2022) Pada penelitian sebelumnya tentang Dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan subjek 389 mahasiswa angkatan 2016-2017 dipilih dengan menggunakan teknik *Probability sampling*, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara Dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang artinya mahasiswa yang memiliki Peran dukungan teman, keluarga dan lingkungan sekitarnya yang baik akan memiliki stres akademik yang rendah, hal ini juga ditunjukkan dari sumber efektif dari peran dukungan sebanyak 67,3 %. Penelitian ini juga berimplikasi terhadap bagaimana caranya agar kemudian dapat meningkatkan dukungan sosial agar subjek dapat menekan stres akademik yang dirasakan oleh setiap individu. (Arsandi et al., n.d.)

Tuntutan pada mahasiswa tingkat akhir seperti beban tugas akademik, skripsi, dan hal lainnya yang wajib diselesaikan tepat waktu menjadi salah satu pendorong yang menghadirkan efek stressor pada mahasiswa Tingkat akhir (Barseli et al., 2017a). Tingkat stres akademik bisa dikurangi jika mahasiswa tersebut memiliki dukungan dari orang sekitar terutama dari dukungan teman sebaya yang mengalami situasi yang hampir sama dengan menyusun skripsi sehingga akan mudah saling mengerti perasaan satu sama lain. Hubungan interaksi antara individu yang merasakan perasaan yang sama menjadi salah satu faktor utama untuk memberikan motivasi dan kepercayaan diri dalam menjalankan aktifitas akademiknya. (Susanti & Ansyah, n.d.) Seperti halnya apa yang dikatakan oleh Wilhelm Wundt, pertolongan pertama untuk menanggulangi persoalan psikologis adalah dengan bercerita terhadap teman yang dipercaya. Pengolahan dan memperoleh dukungan dari teman sebaya sudah termasuk paling mudah untuk mencegah stres yang berkelanjutan. (Febrianti et al., 2023)

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang individu mendapatkan tuntutan yang terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran ketika akan mengerjakan ujian dan

menyelesaikan tugas kuliah sehingga kewalahan atau tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik (Khoiri Oktavia et al., 2019). Stres juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang terjadi akibat terjadinya ketidaksesuaian antara harapan atau ekspektasi dengan keadaan psikologis, biologis dan sistem sosial pada individu tersebut (E.P Sarafino, 2006) (Siregar et al., 2022). Stres merupakan respon individu ketika pada saat menghadapi keadaan atau kejadian yang memicu tekanan, dimana seseorang merasa terancam serta kemampuan penyelesaiannya terganggu (Santrock, 2003) (Abeyasinghe, n.d.). Stres akademik merupakan ketegangan emosional yang dirasakan seseorang saat menghadapi tuntutan dalam hal akademik yang dapat berpengaruh terhadap fisik dan psikis (Dixit et al., 2015) Stres akademik acap kali mempengaruhi motivasi dan perilaku (behavior) belajar individu.

Sementara stres akademik tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan dunia kampus. Stres akademik adalah suatu keadaan afektif yang berimplikasi pada jangka pendek atau pada jangka waktu yang panjang yang tidak diinginkan. (Abdollahi et al., 2020) Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres adalah kondisi yang diakibatkan dengan adanya interaksi individu dengan lingkungan sekitar yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan keadaan psikis dengan keadaan tuntutan sosial. Stres yang bersal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu sebagai stress akademik (Mahasiswa et al., 2024). Stres yang dirasakan oleh mahasiswa di lingkungan pendidikan dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik adalah hasil dari tekanan yang timbul karena persepsi subjektif terhadap situasi akademik, yang mengakibatkan berbagai respons seperti reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif. (Barseli et al., 2017a)

Livana, Mubin, & Basthomi, (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa penyebab stres di kalangan mahasiswa selama pandemi adalah beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan

untuk bertemu teman, jadwal kuliah online yang monoton, ketidakmampuan untuk melakukan latihan lab karena kurangnya sumber daya, sinyal yang tidak menentu, kuota internet terbatas, dan aktivitas tidak bisa dilakukan seperti biasa (Achmad Ramadhan & HamiDY, n.d.) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa dihadapkan pada stresor akademik baru, seperti beban kursus akademik yang ekstensif, studi yang substansial, manajemen waktu, persaingan kelas, masalah keuangan, tekanan keluarga, dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Penting untuk menangani dengan cepat masalah stres akademik karena dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan perilaku mahasiswa. Kehadiran stres akademik ini menghasilkan konsekuensi yang signifikan bagi para mahasiswa, dimana harapan yang tinggi dari dosen, orang tua, dan diri sendiri bisa menjadi sumber penderitaan bagi mereka yang sedang belajar di kampus. (Sarita, 2015) Oleh karena itu, efek dari stres terhadap aspek emosional dan fisik individu dapat menghasilkan perasaan tegang, tekanan, atau emosi negatif. Stres akademik juga dapat memengaruhi kesehatan secara psikologis dan fisik, seperti penurunan nafsu makan, kesulitan tidur, kurangnya konsentrasi, gangguan ingatan, gejala sakit atau nyeri, peningkatan detak jantung, mimpi buruk, gejala depresi, perasaan ketakutan, dan kegelisahan. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres tergantung dengan bagaimana persepsi individu tentang berbagai situasi. (Dhiyaulhaq, Firli)

Hal-hal demikian adalah salah satu teori pendorong yang dapat memvalidasi bahwa stres akademik terjadi dimana keadaan realitas tidak sesuai dengan harapan. Khususnya di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati juga memang tidak bisa di pungkiri akan terjadi, 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.

Berdasarkan hasil dari studi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 17 mahasiswa tingkat akhir atau yang bertepatan pada semester 10,12,14 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang tersebar dari berbagai fokus jurusan atau dari beberapa fakultas, 95% di antaranya mengakui bahwa dalam proses akademik berjalan, mahasiswa tingkat akhir tersebut mengakui bahwa merasakan tekanan akademik yang di sebabkan oleh stresor dengan keadaan yang memberikan beban yang terlalu tinggi, diantaranya adalah beban yang di berikan oleh dosen pembimbing yang menunda dalam proses bimbingan skripsi, tidak adanya dorongan dari keluarga, beban moral teman sebaya yang sudah selesai dalam menjalani kuliah, kemudian tekanan dari hubungan pribadi dan juga lingkungan sosial. Dari beberapa alasan tersebut kemudian menjadi alasan setiap individu mengharapkan dukungan sosial yang perlu di hadirkan agar dalam penyelesaian studi dalam memberikan motivasi diri.

Dari hasil studi awal juga didapat bahwa 90% mahasiswa merasa terbebani oleh revisi berkelanjutan dari pembimbing, 70% merasa bahwa dosen pembimbing sulit dalam melaksanakan pertemuan untuk proses bimbingan, 85% merasa khawatir dengan dirinya sendiri dikarenakan teman seangkatan sudah selesai dalam perkuliahan. Dari hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti, mereka merasakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan dorongan semangat dan motivasi, serta keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan masalah saat merasa ragu. Mahasiswa cenderung lebih sering bersosialisasi dengan teman-temannya dibandingkan dengan orang terdekat lainnya, sehingga mereka biasanya menerima dukungan yang lebih besar dari teman sebaya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan self efficacy mahasiswa adalah dukungan sosial dari teman sebaya (Hanapi & Agung, n.d.). Menurut Wibowo (2013), dukungan dari teman

sebayu dapat membuat seseorang merasa memiliki teman yang saling menguatkan untuk berubah ke arah yang lebih baik. (Rafi Rahadiansyah & Chusairi, n.d.)

Menurut Johnson dan Jhonson (1991) Dukungan sosial adalah adanya individu lain yang dapat dipercaya untuk memberikan bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan individu yang menerimanya (Amelia & Saputri, n.d.).

Menurut Sarafino (1998) Dukungan sosial dapat mengacu terhadap kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang di berikan dari seseorang terhadap kelompok atau perorangan.

Terdapat lima jenis dukungan sosial yaitu 1). Dukungan emosi. Merupakan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap seseorang yang mengalami keadaan stress, 2) Dukungan penghargaan merupakan memberikan rasa empati yang berdampak positif tentang orang tersebut, membicarakan hatinya, setuju dengan argumentasi atau gagasannya atau persaan individu tersebut.

3) Dukungan instrumental. Merupakan bantuan langsung yang memberikan sesuatu yang bersifat materi, contohnya memberikan bantuan pinjaman uang atau membantu dalam pekerjaan pada saat individu tersebut mengalami keadaan stres.

4) Dukungan informasi. Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran dan lainnya apabila individu tersebut mengalami stres. 5) Dukungan jaringan.

Maksudnya adalah memberikan relasi atau intraksi langsung apa yang menjadi minat individu atau anggota atau kelompok tentang minat yang sama. rasa kebersamaan dalam kelompok merupakan dukungan bagi individu dukungan sosial sangat penting terutama terhadap mahasiswa tingkat akhir, agar kemudian kebutuhan dari dasar emosional dan psikologis mahasiswa memberikan dampak yang positif untuk menghindari dari stres akademik, terutama terhadap mahasiswa tingkat akhir. (Maulana & Lestari, n.d.)

Dalam penanggulangan stres akademik maka salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan dukungan sosial (Sorensen, 1993 dalam Chen, 2018). Dukungan social teman sebaya

adalah salah satu upaya yang di anggap sebagai strategi koping stres yang digunakan untuk menangani stressor (Thoits, 1995). Sejalan dengan hal tersebut, beberapa pendapat lain juga berasumsi bahwa stress akademik dapat diminimalisirkan dengan adanya dukungan sosial teman sebaya, yaitu bantuan secara emosional dan dukungan secara verbal dan nonverbal yang harus di peroleh dari lingkungan sekitarnya, sehingga dukungan sosial dapat menjadi sarana atau strategi koping stress akademik. (Ikhsan et al., n.d.)

Dukungan sosial melibatkan dukungan emosional yang berasal dari keluarga, pemberi perawatan kesehatan, dan teman ketika individu menghadapi masalah. Individu yang menerima dukungan emosional dan fungsional cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik daripada yang tidak mendapatkan dukungan (ZEELA KARNA 1521B0041 (EPID SOSIAL), n.d.). Hubungan sosial yang signifikan dengan keluarga atau teman telah terbukti dapat meningkatkan hasil kesehatan dan kesejahteraan individu. Hal yang penting dalam meningkatkan hasil tersebut adalah respons positif dari keluarga atau teman saat dukungan dibutuhkan. (Alya Dwi Anggraeni & Diana Savitri Hidayati, 2024)

Individu yang memiliki hubungan dekat dengan teman cenderung mengalami stres yang lebih ringan saat dihadapkan pada situasi stres. (Kurnia & Ramadhani, 2021) Namun, yang perlu diperhatikan bukan hanya seberapa banyak teman yang dimiliki oleh individu, tetapi kualitas hubungan yang dimiliki juga memiliki pengaruh yang signifikan. Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat umumnya memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami depresi (Sosial et al., 2023). Meskipun demikian, belum jelas bagaimana proses dukungan sosial tersebut secara spesifik melindungi individu dari stres. (Rufaida et al., 2017)

Dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman, dan institusi (Erindana et al., 2021). Penelitian Wistarini dan Marheni, (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga

berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru. Sebuah penelitian lain mengkaji hubungan dukungan dari orang tua sebagai keluarga terhadap stres akademik dan menemukan sumbangan efektif variabel dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik adalah sebesar 13,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik sebesar 13,1% ditentukan oleh dukungan sosial orang tua, sedangkan sisanya 86,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain (Lilis Ernawati

Dukungan Sosial Emosional tingkat sedang dan tinggi yang diterima dapat melindungi dari hal-hal negatif efek dari tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Green et al., 2022). Purwati and Rahmadani, (2018) dalam penelitiannya menyatakan hubungan negatif yang signifikan antara keakraban pada teman sebaya dengan stres akademik dengan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik (Purwati & Rahmandani, 2018). Dengan demikian, semakin tinggi keakraban dengan teman sebaya maka akan semakin rendah potensi stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial yang tinggi membantu memperbaiki reaksi seseorang terhadap sumber stres yang dihadapi. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan meminimalkan dampak stres yang dirasakannya karena keberadaan bantuan dari orang lain untuk menghadapi dan memecahkan tantangan serta tuntutan yang sedang dihadapi (Christianto dan Adhijatma, 2019).

Dari berbagai penelitian dan referensi baca lainnya, dapat diketahui bahwa dukungan sosial mempengaruhi stres akademik terhadap mahasiswa tingkat akhir. DeGarmo dan Martinez Jr (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial yang lebih besar akan memberikan dampak akademik yang besar pula (Psikologi, n.d.). Peneliti (Hidayat et al., n.d.) menyatakan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang cukup terjaga terhadap keberlangsungan akademik mahasiswa tingkat akhir agar terhindar dari stres akademik. Dan juga Peneliti (Kebidanan & Kesehatan, 2019) dalam Vol.10 No 2 adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan juga stres kerja, apabila

dukungan teman saling memberikan kesejahteraan maka tingkat persentase dari stres kerja akan sedikit berkurang. (Psikologi, n.d.)

Beberapa peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran positif dalam mencegah atau mengurangi stres pada mahasiswa. Baldwin, Chambliss, & Towler (2003) mencatat bahwa dukungan sosial terkait dengan kesehatan yang lebih baik, hubungan pribadi yang produktif, dan prestasi akademik yang lebih baik (seperti yang diungkapkan oleh Goldsmith dalam Zavatkay, 2015). Mahasiswa yang merasa didukung secara sosial cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dan lebih mungkin untuk berhasil mengatasi tantangan kehidupan kampus serta mencapai tujuan akademik mereka (Baldwin dkk, 2003). Penelitian oleh Feldman dkk (2008) menyimpulkan bahwa adanya peningkatan dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik akan mempengaruhi mahasiswa semester tingkat akhir, dan peranan dukungan sosial akan berdampak pada keberlangsungan akademisi untuk menuntaskan kebutuhan akan terselesainya perkuliahan yang memberikan dampak yang baik untuk diri sendiri dan juga keluarga. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG”

Rumusan Masalah

Perumusan masalah ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebada dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini, secara garis besar dapat memberikan dampak yang baik terhadap pembaca, memberikan kontribusi pengetahuan bagi ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Pendidikan yang berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik, tidak lupa juga untuk memberikan bahan kajian dan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Agar dapat memberikan informasi dan acuan mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebada dengan stres akademik pada mahasiswa semester tingkat akhir di universitas islam negeri sunan gunung djati bandung dan menambahkan wawasan untuk memahami dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa semester tingkat akhir.

