

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang berada pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal berada pada periode risiko puncak untuk timbulnya gangguan mental. Mahasiswa mengalami tuntutan psikologis baik di dalam maupun di luar kelas. Stresor keuangan, akademik dan sosial merupakan hal paling umum yang banyak dilaporkan oleh mahasiswa (Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan, dan Mannix-McNamara, 2014).

Cara-cara di mana para mahasiswa mengatasi kesulitan memiliki potensi konsekuensi bagi kesehatan dan prestasi akademik, sehingga perlu dilakukan pemahaman mendalam supaya perguruan tinggi dapat memberikan dukungan yang memadai (Deasy, dkk., 2014). Stallman (2010) melakukan penelitian pada 6.479 mahasiswa di tahun 2010 dan hasilnya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa 19,2% yang menunjukkan mahasiswa merupakan kelompok berisiko tinggi terkait gangguan kesehatan mental. Oleh karenanya, kesehatan psikologi mahasiswa telah diakui secara internasional sebagai masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian, apalagi terjadi peningkatan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa baik dalam keberagamannya, dampaknya yang tidak diakui, serta tidak diobati (Mitchell, 2018).

Eisenberg, Gollust, Golberstein, dan Hefner pada tahun 2007 melakukan penelitian pada 2.843 mahasiswa dan hasilnya 15,6% mahasiswa mengalami distres psikologi (Mitchell, 2018). Dachew, Bisetegn, dan Gebremariam (2015) mengungkapkan prevalensi distres psikologi pada mahasiswa sebesar 40,9%.

Abdulghani, AlKanhah, Mahmoud, Ponnampuruma, dan Alfaris (2011) mengungkapkan bila prevalensi distres psikologi pada mahasiswa sebesar 63% dan 25% untuk tingkat distres psikologi yang tergolong parah. Beberapa hasil penelitian ini mengungkapkan adanya fenomena distres psikologi pada mahasiswa.

Distres psikologi tidak hanya terdapat di luar negeri, namun juga di Indonesia. Hasil penelitian Azzahra (2017) mengungkapkan sebanyak 157 orang atau 45,9% mahasiswa S1 yang sedang menempuh kuliah di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) mengalami distres psikologi yang tergolong tinggi. Hasil penelitian Geshica dan Musabiq (2017) mengungkapkan sebanyak 688 orang atau 67,20% mahasiswa berusia 18-25 tahun yang kuliah di berbagai perguruan Tinggi di Indonesia mengalami distres psikologi yang tergolong tinggi. Hasil penelitian Nafeesa dan Dewi (2014) mengungkapkan 6 orang atau 17,14% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung Semarang yang sedang menyusun skripsi mengalami distres psikologi yang tergolong tinggi. Beberapa hasil penelitian ini memperlihatkan adanya fenomena distres psikologi pada mahasiswa di Indonesia, termasuk pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Distres psikologi yang tergolong tinggi ini memperlihatkan terdapat mahasiswa yang memperlihatkan simtom depresi dan simtom kecemasan yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi.

Data TU di salah satu fakultas psikologi pada PTS di Kota Semarang bulan Oktober tahun 2019 terdapat 40 orang mahasiswa Angkatan 2013 yang belum merampungkan tugas skripsinya. Tujuh orang mahasiswa masih berada pada tahap pengambilan data, empat orang mahasiswa telah melakukan ujian proposal, dan 29 orang mahasiswa belum sampai pada tahap ujian proposal,

bahkan 29 orang tersebut terdapat mahasiswa yang sama sekali belum pernah bimbingan. Selanjutnya, hasil wawancara untuk identifikasi masalah yang dilakukan kepada mahasiswa yang memiliki inisial S pada tanggal 14 November 2019 bahwa skripsi merupakan tugas akhir yang dianggap paling berat. Usaha untuk mendapatkan teori, penguasaan metodologi, penguasaan penulisan ilmiah, ketersediaan literatur dan interaksi dengan dosen pembimbing, merupakan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, cemas, stres, bahkan depresi.

Hasil wawancara untuk identifikasi masalah dengan mahasiswa lain yang memiliki inisial D, bahwa proses penyusunan skripsi menimbulkan kecemasan dan ketakutan tersendiri, sehingga dirinya lebih memilih menaruh berkas bimbingan di meja dosen pembimbing daripada bertemu langsung dengan dosen. D juga mengemukakan, setiap kali akan bertemu dengan dosen pembimbing mengalami kesulitan tidur, bahkan saat akan masuk ke ruang dosen dirinya banyak mengeluarkan keringat dingin dan gelisah. Kondisi tersebutlah yang membuat D hingga empat semester belum juga selesai menyelesaikan skripsi, bahkan belum sama sekali belum ujian proposal. Mahasiswa berinisial G, juga mengemukakan hal yang sama bahwa dirinya terpaksa mengalami re-admisi karena masalah skripsi. G sampai melakukan ganti dosen pembimbing yang dianggap lebih melancarkan proses penyusunan skripsi, namun kenyataannya dirinya belum juga kelar dalam penyusunan skripsi. Hasil identifikasi masalah ini mengungkapkan adanya simtom kecemasan dan depresi yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Kedua simtom tersebut merupakan manifestasi dari adanya distres psikologi.

Distres psikologi memberikan dampak berupa disabilitas dan prestasi akademik rendah (Stallman, 2010), *outcome* kesehatan, seperti kematian, perkembangan asma di masa dewasa, kondisi kesehatan yang terus menurun, kanker, menurunkan kepatuhan pengobatan pada orang-orang yang menderita penyakit kronis (Barry, dkk., 2019).

Distres psikologi pada mahasiswa perlu mendapatkan perhatian, karena banyak digunakan sebagai indikator kesehatan mental. Distres psikologi adalah respon emosional terhadap stres yang bersifat sementara, meski demikian jika tidak diatasi akan menjadi patologis berupa depresi. Distres psikologi juga merupakan kondisi emosional yang relatif stabil yang mempengaruhi fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari (Deasy, dkk., 2014). Distres psikologi merupakan kombinasi pikiran, emosi dan perilaku abnormal yang secara signifikan mempengaruhi gaya hidup normal seseorang dalam bidang *self-efficacy*, kemandirian, kompetensi, serta kemampuan mengaktualisasikan potensi intelektual dan emosional (Asrat, Girma, Soboka, & Tesfay, 2015).

Distres psikologi pada dasarnya distres yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologi, khususnya simtom depresi dan simtom kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). Distres psikologi ini berbeda dengan distres, yang oleh Sarafino dan Smith (2011) yang dinyatakan sebagai jenis stres yang berbahaya dan merusak atau berdampak negatif dan dimanifestasikan dalam simtom-simtom berupa fisik, psikologi dan perilaku. Dengan demikian tampak, bila distres psikologi cenderung menekankan pada simtom psikologi, sementara distres pada umumnya cenderung menekankan pada simtom fisik, psikologi, dan perilaku. Distres psikologi cenderung distres yang lebih spesifik dilihat dari simtom yang dimanifestasikan.

Distres psikologi dipengaruhi berbagai faktor, seperti faktor individual, keluarga, komunitas dan sosial, serta biopsikologi. Salah satu faktor biopsikologi dari distres adalah dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial mengacu tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain (menerima dukungan/ *received support*). Dukungan sosial juga mengacu pada perasaan atau persepsi individu bahwa kenyamanan, perhatian dan bantuan tersedia jika diperlukan (dukungan yang dirasakan/ *perceived support*) (Sarafino & Smith, 2011). Pada penelitian ini, yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah dukungan yang dirasakan, dengan didasarkan pada pendapat Cohen dan Wills (Musabiq, Karimah, Geshica, & Mulyaningrum, 2017) *perceived support* dianggap lebih penting dari *received social support* dalam kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap peristiwa hidup yang penuh tekanan. *Perceived support* juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu terlepas dari akurat atau tidaknya persepsi tersebut.

Pada penelitian ini dukungan sosial (khususnya dukungan dosen pembimbing) dipilih sebagai variabel bebas dengan beberapa alasan, sebagai berikut: Pertama, dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari individu lain (Ogden, 2004). Dukungan sosial adalah aspek yang harus ditinjau karena dukungan sosial sangat penting bagi kehidupan individu, khususnya dalam menangani depresi, kecemasan dan stres. Dukungan yang diterima mahasiswa dapat mengurangi masalah psikologis karena merasa ada yang membantu untuk tampil dengan baik dalam kehidupan akademik. Dukungan sosial juga menjadi penyangga terhadap penekan kehidupan serta agen yang mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan. Kurangnya dukungan sosial telah ditemukan

menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak masalah psikologis di kalangan mahasiswa (Yasin & Dzulkifli, 2010).

Kedua, beberapa hasil penelitian mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dalam mencegah distres psikologi. Dachew, dkk (2015) yang mengungkapkan rendahnya dukungan sosial akan meningkatkan risiko pada mahasiswa 2-3 kali lebih besar untuk mengalami distres psikologi. Allen, Inder, Lewin, Attia, dan Kelly (2012) juga mengungkapkan bahwa menurunnya tingkat dukungan sosial akan meningkatkan risiko distres psikologi. Hasil penelitian Sinokki, dkk (2009) juga menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial akan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, dimana keduanya merupakan simtom dari distres psikologi. Temuan yang sama juga dikemukakan oleh Plaisier, dkk (2007) bahwa dukungan sosial mencegah kejadian depresi dan kecemasan.

Ketiga, dosen pembimbing dapat menjadi sumber dukungan sosial yang efektif bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, namun juga bisa sekaligus menjadi sumber stressor. Hilmi, Yanuvianti, dan Lestari (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing, seperti arahan, motivasi, masukan informasi, dan solusi, akan meningkatkan efikasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih dari dua semester, sehingga menurunkan simtom-simtom distres. Dachrud (2014) mengungkapkan bahwa penguasaan teori, metodologi, bahasa tulis ilmiah, sumber informasi, dan interaksi dengan dosen pembimbing menjadi stressor saat proses penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa merasa membutuhkan dukungan dosen pembimbing. Ketika mahasiswa merasakan dosen pembimbing memberikan dukungan, seperti dukungan harga diri, dukungan informasi, dukungan materi,

dukungan keterdekatan, dan dukungan motivasi, maka hal tersebut akan membantu mengurangi stressor dalam menyusun skripsi.

Hasil penelitian Asmawan (2016) mengungkapkan kurangnya dukungan dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan akhirnya menimbulkan stres. Dukungan dosen yang rendah diindikasikan dengan sulit ditemui, kurang komunikasi, dan kadang tidak mau menjelaskan mana yang salah atau perlu dikoreksi.

Hasil wawancara untuk identifikasi masalah yang dilakukan kepada mahasiswa PTS di Kota Semarang pada tanggal 14 November 2019 juga mengungkapkan dua dari tiga mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa kendala yang dihadapi terkait penyusunan skripsi adalah kurangnya dukungan dari dosen, ikap dosen yang sulit ditemui, tidak bersedia di telepon atau *WhatshAap* (WA), “menyalahkan” namun tidak memberikan masukan, merupakan kondisi-kondisi yang menunjukkan kurangnya dukungan dosen pada mahasiswa. Sementara satu mahasiswa yang lain mengungkapkan kendala dirinya dalam penyusunan skripsi karena sudah bekerja. Mahasiswa ini juga menyatakan bahwa dosen pembimbingnya mendukung dirinya dalam mengerjakan skripsi. Dosen pembimbingnya sering menghubunginya dan menanyakan kapan bimbingan dan kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi, bahkan dosen pembimbing memberikan jurnal-jurnal yang dapat dijadikan literatur.

Segi lain, Pasal 60 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menjelaskan terdapat enam kewajiban dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya, yaitu: (1) melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat; (2) merencanakan, melaksanakan proses

pembelajaran, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran; (3) meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni; (4) bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, kondisi fisik tertentu, atau latar belakang sosioekonomi peserta didik dalam pembelajaran; (5) menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum, dan kode etik, serta nilai-nilai agama dan etika; dan (6) memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa. Pasal ini memperlihatkan bahwa dosen tidak hanya bertugas membimbing skripsi, namun juga memiliki kewajiban lain seperti mengajar perkuliahan, penelitian dan pengabdian, dimana hal tersebut membuat dosen memiliki waktu yang relatif terbatas dalam membimbing mahasiswa. Faktor kelelahan dan tekanan tugas-tugas sebagai dosen juga memungkinkan dosen membimbing mahasiswa menjadi kurang maksimal.

Selain itu, hasil wawancara dengan seorang dosen di PTS mengungkapkan bahwa terdapat mahasiswa-mahasiswa yang tidak konsisten dalam proses bimbingan. Upaya perbaikan yang disarankan dosen seringkali dianggap oleh mahasiswa sebagai situasi yang mempersulit, sehingga mahasiswa patah semangat dan kemudian menghilang. Mahasiswa yang awalnya jarang bimbingan, akhirnya mendekati re-admisi mengejar dosen untuk rutin bimbingan, bahkan hampir setiap hari tanpa memperhatikan kesibukan yang dimiliki dosen. Hasil wawancara ini juga mengemukakan meskipun dosen menetapkan jadwal khusus untuk proses bimbingan skripsi, namun beberapa mahasiswa lebih suka memanfaatkan hari lain di luar jadwal. Hal ini menimbulkan konflik baru, dosen dianggap mempersulit mahasiswa karena



hanya menyediakan waktu-waktu tertentu (sesuai jadwal) untuk bimbingan; sementara tujuan dosen dalam menetapkan jadwal bimbingan untuk mengoptimalkan dosen dalam melaksanakan semua tugas-tugasnya.

Keempat, penelitian mengenai hubungan dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi relatif terbatas. Beberapa penelitian mengenai dukungan sosial dan distres psikologi kebanyakan dilakukan di luar negeri, dimana memiliki kondisi sosial budaya yang berbeda yang mungkin bisa memberi hasil yang berbeda bila diterapkan di Indonesia. Sementara, penelitian mengenai distres psikologi di Indonesia cenderung dikaitkan dengan variabel lain seperti resiliensi, kepribadian, kecerdasan emosi dan *coping*.

Berdasarkan uraian di atas, maka ingin diketahui “Apakah ada hubungan antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah menambah wawasan dan bukti empiris mengenai distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama dalam kaitannya dengan dukungan dosen pembimbing, sehingga Psikologi Klinis semakin berkembang.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah menambah wawasan atau memberikan informasi bagi mahasiswa (khususnya yang sedang menyusun skripsi), dosen, perguruan tinggi, dan pihak-pihak lain dalam memahami distres psikologi khususnya dalam hubungannya dengan dukungan dosen.

