

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini stres sudah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Dalam setiap aktivitas yang dilakukan, individu tentu menemui berbagai tekanan maupun stres bagi dirinya. Kondisi ini dapat digambarkan sebagai keadaan fisik, mental, maupun emosional manusia yang mengalami ketegangan akibat suatu hal yang menjadi pemicu (Pitt, Oprescu, Tapia dan Grey, 2018). Stres merupakan hal yang tak terelakkan, normal, dan bahkan diperlukan oleh makhluk hidup. Meskipun begitu, tingkat stres yang berlebihan dapat mengganggu kelangsungan hidup individu itu sendiri.

Data dari *World Health Organization* (WHO) (2019) menunjukkan prevalensi fenomena stres yang ditandai dengan kecemasan dan depresi merupakan kejadian yang tinggi, yakni hampir satu miliar orang di dunia hidup dengan gangguan mental. Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama mengalami depresi.

Lazarus (dalam Lubis, 2016) mengatakan stres adalah bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya.

Sedangkan Santrock (2011) berpendapat bahwa dalam psikologi istilah stres digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu agar dirinya dapat beradaptasi. Senada dengan pendapat di atas, Sarafino (dalam Muslim, 2020) mendefinisikan stres sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan.

Hans Selye (dalam Carnegie, 2019) mengungkapkan ada tiga bentuk stres, yaitu *eustress*, *distress*, dan *hyperstress*. *Eustress* adalah bentuk stres positif yang dapat memberikan energi, serta meningkatkan fokus dan kontrol diri individu. Sedangkan *distress* adalah respon destruktif dan negatif atas segala sesuatu yang berada di luar kemampuan individu. Kondisi *distress* yang berkepanjangan dapat menimbulkan *hyperstress*. Individu yang mengalami *hyperstress* dapat berdampak negatif dalam hubungan, kesehatan, psikologis, bahkan mengganggu kinerjanya.

Sukatin dkk. (2021) menyatakan bahwa kondisi atau faktor penyebab timbulnya stres disebut juga dengan *stressor*. Jumlah *stressor* yang rendah mungkin dapat diatasi dengan mudah dan tidak menimbulkan masalah. Akan tetapi, masalah akan timbul bila jumlah *stressor* banyak sehingga membahayakan kondisi fisik dan mentalnya (Gaol, 2016). Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki toleransi yang berbeda dalam menghadapi stres dalam dirinya. Stres dapat terjadi pada siapa pun, tak terkecuali pada mahasiswa.

Pendapat lain dikemukakan oleh Abdulghani (dalam Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018) bahwa stres dapat berdampak positif maupun negatif. Stres dapat berdampak positif apabila tekanan yang dialami tidak melebihi toleransi atau batas kemampuan individu. Gamayanti dkk. (2018) menyatakan adanya stress positif

justru membuat mahasiswa merasa tertantang untuk mengembangkan kreativitas dirinya dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, stres negatif justru berdampak pada berkurangnya konsentrasi, minat, serta motivasi pada mahasiswa dalam menjalankan tugasnya.

Secara umum, mahasiswa di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun. Berdasarkan tahapan perkembangan, mahasiswa termasuk dalam masa dewasa awal (Santrock, 2011). Pada masa ini, mahasiswa berusaha untuk membina hubungan, bergaul, menemukan jati dirinya, serta mengeksplorasi berbagai hal baru, termasuk melanjutkan pendidikan di universitas. Larcombe dkk. (2016) mengungkapkan sebagian besar orang mengakui bahwa menempuh pendidikan di universitas dapat menjadi pengalaman menegangkan bagi mahasiswa. Tidak dapat dipungkiri bahwa tingkat pendidikan yang semakin tinggi memiliki permasalahan yang semakin kompleks pula. Perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas kuliah, target pencapaian nilai, serta padatnya kegiatan menjadi beberapa contoh faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa.

Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari masalah akademiknya. Terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, salah satu *stressor* yang cukup berpengaruh adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi. Istilah skripsi sendiri hanya digunakan di Indonesia, serta menggambarkan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan hasil penelitian mengenai fenomena dalam bidang ilmu tertentu yang dilakukan mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (Jamil, 2021). Lebih lanjut, Jamil menambahkan bahwa skripsi bukan hal yang mudah karena mahasiswa

harus memahami sebuah permasalahan, melakukan penelitian, menganalisis, mendapatkan hasil penelitian, kemudian menuangkannya dalam bentuk laporan akhir. Tantangan ini lah yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Fenomena mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kesulitan menemukan literatur, kurangnya pengalaman dalam menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan manajemen jadwal yang ketat dalam penyusunan skripsi, masalah dana, kurangnya *support*, serta sulit mengembangkan komunikasi yang konstruktif dengan dosen pembimbing (Darmono dalam Rahmawan, 2021). Berbagai hambatan ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Peneliti melakukan wawancara awal dengan lima orang mahasiswa angkatan 2018 pada tanggal 7 dan 10 Februari 2022, untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Dalam wawancara tersebut, peneliti menggali informasi dengan pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada aspek stres dari Sarafino dan Smith (2017). Adapun aspek-aspek tersebut meliputi aspek biologis dan psikososial, meliputi kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Selain itu, peneliti juga menggali lebih jauh mengenai faktor apa saja yang turut memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Melalui wawancara tersebut, peneliti memperoleh informasi bahwa dalam aspek biologis subjek pertama seringkali mengalami gugup, jantung berdebar, dan pusing ketika menyusun skripsi. Hal tersebut juga terjadi ketika subjek menjalankan bimbingan skripsi dengan dosen. Selanjutnya dalam aspek psikososial, subjek

sering merasa kurang fokus dalam mengerjakan skripsi, muncul perasaan kesal, cemas, stres, terutama dalam mengumpulkan sumber dan data-data penelitian yang cukup sulit.

Berbagai perasaan yang timbul tersebut menyebabkan subjek seringkali marah dan menjadi lebih sensitif terhadap orang lain. Sedangkan faktor yang mempengaruhi stres menurut subjek adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti dosen pembimbing dan keluarga. Berdasarkan pemaparan yang disampaikan, lingkungan sekitarnya cenderung cuek dan kurang mendukung dirinya dalam penyusunan skripsi, seperti respon yang lama, kurangnya perhatian, serta tekanan dari keluarga agar subjek cepat menyelesaikan kuliah.

Subjek kedua dalam wawancara menyampaikan bahwa selama penyusunan skripsi, dalam aspek biologis ia seringkali merasa pusing, mata terasa lelah menatap layar laptop, dan lebih cepat mengantuk. Selain itu, dalam aspek psikososial subjek seringkali mengalami stres, cemas melihat teman-teman yang lebih cepat selesai dibandingkan dirinya, merasa kurang berkonsentrasi, merasa ragu akan hasil kerjanya sehingga cenderung menunda pengumpulan tugas akhirnya tersebut. Beberapa hal yang diungkapkan subjek tersebut, menurutnya membuat dirinya kurang maksimal dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan faktor yang menurut subjek mempengaruhi stres dalam dirinya, antara lain jurnal dan data yang sulit diperoleh serta munculnya *pressure* untuk cepat menyelesaikan skripsi dari lingkungan sekitarnya.

Sedangkan subjek ketiga, berdasarkan hasil wawancara merasakan aspek biologis seperti gugup, pusing, mengantuk, serta mata terasa lelah ketika melihat

layar laptop. Dalam aspek psikososial, subjek seringkali mengalami kecemasan, rasa *insecure* melihat teman-teman seangkatan yang lulus, bahkan takut tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain itu, faktor yang mempengaruhi stres dalam dirinya, antara lain respon dosen pembimbing yang cukup lama sehingga menyebabkan subjek menunda waktu lebih lama, rasa malas yang seringkali muncul saat akan mengerjakan, serta kurangnya *support* dari orang-orang terdekat yang diharapkannya. Ketika subjek merasa kelelahan, seringkali ia menjadi sangat malas, lebih mudah marah, bahkan seringkali menangis karena merasa dirinya tidak sanggup mengatasi kesulitannya. Oleh karena itu, subjek meminta bantuan dari teman-temannya untuk menyelesaikan hambatan tersebut.

Selanjutnya dalam wawancara dengan subjek keempat, peneliti menemukan bahwa dalam aspek biologis subjek seringkali merasa pusing karena frekuensi menatap layar laptop cukup lama, kurang fokus, serta merasa lebih cepat lelah. Sedangkan dalam aspek psikososial, ditemukan bahwa subjek seringkali merasakan cemas yang berlebihan, terutama ketika skripsinya belum mendapatkan *acc* dari dosen pembimbing. Subjek juga menyampaikan ia seringkali merasa *insecure* melihat mayoritas temannya sudah menyelesaikan studi sehingga hal tersebut seringkali mengganggu pikirannya. Beberapa faktor yang menurut subjek membuat dirinya stres antara lain *pressure* dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi, kurangnya *support* lingkungan sekitar, serta terbatasnya bantuan yang didapatkan subjek dalam penyusunan skripsi sehingga ia seringkali merasa kesulitan dan berakhir menjadi malas dalam melanjutkan penelitiannya tersebut.

Dalam wawancara dengan subjek terakhir, diketahui bahwa dalam aspek biologis stres subjek hanya mengalami kelelahan karena harus membagi waktu antara menyusun skripsi dengan bekerja. Sedangkan dalam aspek psikososial, subjek merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing karena pelaksanaan skripsi dilakukan secara daring sehingga seringkali subjek kurang mengerti penjelasan dosen pembimbingnya. Selain itu, dosen pembimbing yang perfeksionis juga membuat subjek merasa bingung mengikuti ritme dosen tersebut. Dalam penyusunan skripsi, beberapa faktor yang menurut subjek menyebabkan ia merasa stres, antara lain kesulitan dalam pengumpulan data penelitian, kurangnya *support* dari orang-orang terdekat, sulitnya membangun komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami gejala-gejala sesuai aspek biologis stres, yaitu pusing, gugup, mata lelah, serta mengantuk dalam menyusun skripsi maupun dalam menjalankan bimbingan dengan dosen. Perasaan kesal, panik, cemas, bingung, serta *insecure* juga muncul dalam diri kelima subjek. Tiga dari lima subjek yang peneliti wawancara menyatakan bahwa dosen pembimbing yang kurang memberikan dukungan, sulit dihubungi, dan waktu koreksi yang cukup lama menjadi salah satu hambatan terbesar bagi mereka.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara pada dua mahasiswa angkatan 2017 dan dua mahasiswa angkatan 2019 pada tanggal 25 dan 29 Oktober 2022. Dalam wawancara tersebut, peneliti menggali informasi dengan pertanyaan-pertanyaan yang sama, yakni mengacu pada aspek stres dari Sarafino dan Smith

(2017). Wawancara lanjutan ini dilakukan sebagai tambahan informasi serta perbandingan tingkat stres yang dialami mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi dalam kurun waktu yang berbeda.

Dalam wawancara dengan subjek pertama yaitu mahasiswa angkatan 2017, peneliti menemukan bahwa dalam aspek biologis subjek seringkali mengalami sakit kepala, mata lelah dan berair akibat terlalu lama menatap layar laptop, sulit tidur, sakit pada punggung, serta merasa kurang berkonsentrasi dalam menyusun skripsi. Subjek juga merasakan takut, panik, perasaan dikejar waktu, dan yang terutama baginya adalah rasa *insecure* yang muncul melihat teman-teman seangkatan mayoritas telah menyelesaikan studinya. Beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya perasaan tersebut menurutnya antara lain, rasa tidak enak dengan orang tua karena belum juga selesai, manajemen waktu kurang maksimal karena bekerja *part-time*, rasa malas yang timbul dalam diri, komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing, serta hilangnya semangat dalam diri karena merasa kehilangan teman-teman yang sudah lulus.

Sementara itu dalam wawancara dengan subjek kedua yang juga mahasiswa angkatan 2017, peneliti menemukan bahwa dalam aspek biologis seringkali subjek mengalami gangguan tidur, kelelahan, pusing, bahkan menurunnya nafsu makan. Subjek mengungkapkan bahwa merasa malu karena belum menyelesaikan studinya, timbul rasa tertekan, serta cemas dalam dirinya. Beberapa faktor yang memengaruhi kesulitan dalam penyusunan skripsinya antara lain kurangnya dukungan dari lingkungan, timbul rasa malas akibat terlalu lama menyusun skripsi, sulitnya mencari subjek penelitian, serta kesulitan dalam olah data.

Dalam wawancara dengan subjek ketiga yakni mahasiswa angkatan 2019, peneliti menemukan bahwa dalam aspek biologis subjek seringkali mengalami pusing dan mata lelah akibat frekuensi menatap layar laptop yang tinggi. Subjek masih bersantai karena baru mengambil mata kuliah skripsi, namun tetap mengerjakannya semaksimal mungkin. Beberapa permasalahan yang dialami subjek dalam penyusunan skripsi, yaitu sulitnya mencari referensi, belum yakin dengan topik dan judul skripsi yang akan diambil, serta terbatasnya komunikasi dengan dosen dikarenakan kesibukan beliau.

Terakhir, dalam wawancara dengan subjek keempat yakni mahasiswa angkatan 2019, peneliti menemukan bahwa dalam aspek biologis subjek mengalami kelelahan, pusing, mengantuk, serta kurang fokus dalam mengerjakan skripsi. Subjek juga mengalami kesulitan dalam menemukan referensi, sehingga kurang yakin dengan topik yang diambil. Menurut penjelasannya, subjek merasa belum dapat memfokuskan diri pada skripsi karena masih mengambil beberapa mata kuliah secara bersamaan. Subjek merasa belum dapat membagi waktu dengan baik antara mengerjakan tugas kuliah dan menyusun skripsi, serta membutuhkan *support* dan bimbingan dari lingkungannya untuk mengatasi kesulitan yang dialami, seperti mencari referensi, menentukan topik yang sesuai, serta manajemen waktu yang baik.

Merangkum dari pernyataan keempat subjek, dapat disimpulkan bahwa aspek biologis stres yang dialami subjek memiliki beberapa kesamaan, antara lain merasa pusing, mata lelah karena terlalu lama menatap laptop, mengantuk, serta kurang fokus dalam mengerjakan skripsi. Akan tetapi, terdapat perbedaan yang terlihat dari

masing-masing pernyataan subjek. Subjek yang merupakan mahasiswa angkatan 2017 lebih banyak mengungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam menyusun skripsi cukup mengganggu. Hal ini disebabkan mayoritas mahasiswa seangkatan sudah menyelesaikan studi, sehingga mereka merasa dikejar waktu. Sedangkan mahasiswa angkatan 2019 yang baru saja mengambil skripsi menghadapi permasalahan dalam manajemen waktu, penentuan topik, serta judul skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menarik kesimpulan bahwa subjek mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 mengalami permasalahan lebih kompleks dan menimbulkan stres dibandingkan dengan subjek mahasiswa angkatan 2019. Tekanan yang muncul dari dalam diri serta lingkungan sekitar membuat subjek merasa kurang maksimal dalam penyusunan skripsi. Mayoritas subjek mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan bantuan dari orang lain dan lingkungan sekitarnya untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Bantuan yang diperlukan subjek antara lain, dukungan, semangat, serta bantuan dari teman, keluarga, dosen pembimbing, serta lingkungan sosial lainnya. Subjek juga memerlukan bantuan dalam mencari jurnal dan data pendukung, mencari subjek penelitian, serta pengolahan data dalam skripsi.

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam kehidupan individu, termasuk bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Smet (dalam Sari, Lestari dan Yulianti, 2016) mengungkapkan beberapa faktor sosial-kognitif yang dapat mempengaruhi stres, antara lain dukungan sosial dan *self-efficacy*. Menurut Sari, dkk. (2016) dukungan sosial adalah ketersediaan orang lain atau

kelompok yang memberikan rasa nyaman, perhatian, maupun memberikan bantuan bagi individu. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, tetangga, komunitas, maupun lainnya. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan Meilina (2022) pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi di universitas negeri kota Malang menunjukkan bahwa stres terjadi akibat kendala yang dialami. Kendala tersebut antara lain manajemen waktu kurang tepat, kesulitan mencari fenomena, kesulitan menemukan penelitian terdahulu, terbatasnya subjek yang sesuai, masalah komunikasi dengan dosen pembimbing, dan rasa *insecure* melihat teman-teman seangkatan telah menyelesaikan skripsi. Subjek dalam penelitian tersebut telah menyusun skripsi selama tiga semester. Dalam menghadapi tekanan, subjek mengalami beberapa gejala yang merujuk pada aspek stres. Gejala tersebut antara lain merasa sakit kepala, mudah pusing ketika memikirkan skripsi, sulit berkonsentrasi, cemas, khawatir, bingung, mengalami perubahan pola tidur serta pola makan.

Penelitian yang dilakukan Rahakratat, Wuisang dan Tendean (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Hubungan negatif antar variabel menggambarkan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah tingkat stres. Begitu pula sebaliknya,

semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

Senada dengan penelitian Rahmawan (2021) yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara lebih spesifik, hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa memiliki koefisien korelasi $r = .623$ dan nilai $p = .000 < 0,5$; 3. Sementara itu, sumbangan *adversity quotient* dan dukungan sosial pada tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 42,8%.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan serta hasil survei dan wawancara yang didapatkan, peneliti tertarik untuk menggunakan stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebagai variabel bebas dalam penelitian, serta membuktikan hubungan variabel bebas tersebut dengan dukungan sosial teman sebaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek yang berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya, yaitu mahasiswa semester akhir yang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Oleh karena itu, peneliti akan melaksanakan penelitian ini di kota Semarang. Selain itu, skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini juga berbeda, karena disusun berdasarkan aspek stres dari Sarafino & Smith (2017) dan aspek dukungan sosial teman sebaya dari Smet (2018). Adapun judul penelitian yang diambil adalah "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi".

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dari penelitian ini, yaitu untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para mahasiswa, dosen, dan pembaca, yaitu :

1.3.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan informasi akan pemahaman konsep ilmu di bidang psikologi klinis. Hal ini berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya dan stres yang secara lebih spesifik dan kompleks pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

1.3.2. Manfaat Praktis

Selain keterkaitan dengan teori, peneliti juga menyumbangkan manfaat dalam segi praktis. Manfaat praktis yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian, yaitu diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan petunjuk dan gambaran hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.