

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dari strata pendidikan lainnya. Ketika menginjak pendidikan di perguruan tinggi, seseorang mengalami perubahan identitas dari siswa menjadi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diminta untuk tanggap, berpikir dengan cepat dan tepat serta peka terhadap lingkungan sekitar (Rohmah, 2017). Di dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan pendidikannya. Di dalam proses pendidikan, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada berbagai tuntutan dan harapan. Di dalam penyusunan skripsi mahasiswa akan dituntut untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu dalam mencapai target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya. Mahasiswa diharapkan dapat memberikan dampak dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat setelah mampu menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi (Astuti & Hartati, 2013).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di program studi manajemen pada akhirnya diharapkan untuk memiliki kemampuan dalam merumuskan fungsi manajemen berupa perencanaan, pengendalian dan evaluasi pada level operasional serta solusi yang tepat. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengambil keputusan manajerial yang tepat sesuai dengan tipe organisasi yang di tuju pada tingkat operasional berdasarkan analisis data

serta informasi pada fungsi organisasi (UNIKA, 2021). Di dalam mencapai harapan tersebut tentunya mahasiswa akan melewati beberapa tahapan yang salah satunya adalah penyusunan skripsi.

Di dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa mengalami stres karena kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan (Zakaria, 2017). Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis dan dapat memicu munculnya stres serta perilaku maladaptif. Stres yang muncul dapat bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan di bawahnya dapat menyelesaikan lebih cepat (Fadillah, 2013).

Di dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat terlepas dari stres. Stres adalah kondisi ketika situasi yang diinginkan berbeda dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino & Smith, 2014). Menurut Rismalinda (2017) stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental yang dapat memengaruhi kinerja, gangguan mental, dan produktivitas menurun. Stres dapat berdampak positif maupun negatif bagi mahasiswa. Beban stres yang dirasa berat dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa seperti malas untuk mengerjakan skripsi dan revisi dari dosen, merokok, mengkonsumsi alkohol, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA, sedangkan dampak positif dari stres bagi mahasiswa diantaranya dapat memicu pengembangan diri, meningkatkan kreatifitas dan menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir (Susapto, 2018).

Table 1. Contoh permasalahan terkait stres saat menyusun skripsi

Tahun	Peristiwa	Sumber
2014	Diduga Stres gara-gara skripsi, mahasiswa USU bunuh diri	Kompas.com
2020	Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa di Serang Bunuh Diri	Banten.idntimes.com
2021	Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa di Malang Menangis Sesenggukan hingga Coba Bunuh Diri	PikiranRakyat.com

Penelitian yang dilakukan Iswanto (2014) menyatakan bahwa terdapat 41,7% mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun tugas akhir atau skripsi. Hal ini disebabkan oleh stres yang dialami oleh mahasiswa karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya ditunjukkan dengan mudah merasa marah dan sulit untuk beristirahat. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat daripada individu yang tidak mendapat dukungan. Rismalinda (2017) menyatakan terdapat beberapa gejala stres seperti gejala fisik dan psikis. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Susilawati (2018) yang menunjukkan sebesar 33,8% dukungan sosial berperan efektif terhadap stres. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Paususeke, Bidjuni, dan Lolong (2015) menunjukkan sebesar 38,8% dukungan sosial berperan baik terhadap stres pada mahasiswa. Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) di dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebesar 58,1% mahasiswa mengalami stres di dalam proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas dijelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat memicu munculnya tekanan psikologis seperti stres. Namun demikian, fakta dilapangan ditemukan bahwa tidak adanya dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh mahasiswa manajemen di dalam proses penyusunan skripsi. Berikut hasil wawancara awal peneliti dengan tiga subjek mahasiswa manajemen

UNIKA Soegijapranata Semarang pada tanggal 26 - 28 Mei 2022 di Uban Café. Peneliti melakukan wawancara berdasar pada faktor stres menurut Smet (2018) yaitu variabel kondisi, stabilitas emosi, dukungan sosial yang dirasakan, hubungan dengan lingkungan sosial dengan pertanyaan yaitu “Bagaimana kondisi anda ketika sedang menyusun atau mengerjakan skripsi?”, dan “Selama mengerjakan skripsi apakah anda mendapatkan dukungan sosial?”.

Mahasiswa EN angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi.

“Saat mengerjakan skripsi saya merasa tidak mendapatkan dukungan baik secara langsung dan tidak dari orang-orang terdekat (teman dan keluarga) seperti bantuan mencari jurnal ataupun *formatting* skripsi. Saya justru mendapat tekanan yang menyebabkan saya tidak fokus mengerjakan skripsi sehingga saya sering mengalami pusing hingga mengeluarkan keringat dingin. Ketika saya menyampaikan hal itu kepada kedua orang tua saya, saya justru disuruh dan dimarahi untuk cepat-cepat menyelesaikan skripsi bukannya diberikan dukungan dan motivasi.”

Mahasiswa AG angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi.

“Beberapa waktu lalu proses penyusunan skripsi saya tertunda karena kondisi saya secara psikis dan fisik sedang tidak baik. Bukan berarti saya tidak mengerjakan sama sekali, tapi memang untuk intensitas pengerjaan saya sangat minim dalam proses penyusunannya. Karena jika terlalu lama kepala saya pusing dan tiba-tiba merasa sedih karena hal lain yang sedang saya pikirkan. Pada intinya saya sulit untuk berkonsentrasi.”

Mahasiswa AL angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi.

“Di dalam proses penyusunan skripsi saya mengalami kendala karena saya kesulitan untuk berkomunikasi dengan angkatan muda di fakultas saya. Karena aturan di dalam proses penyusunan skripsi ada perubahan, dan dari situ saya dituntut untuk berhubungan dengan angkatan muda karena ada beberapa peraturan skripsi yang berubah. Karena hal ini, saya khawatir jika waktu lulus saya akan tertunda lagi. Kekhawatiran saya sempat menyebabkan saya sampai tidak nafsu makan sehingga sakit lambung saya kambuh dan sering sakit kepala. Bahkan, sempat beberapa waktu lalu saya jatuh sakit sehingga pengerjaan skripsi tertunda.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa dukungan sosial di dalam proses penyusunan skripsi yang diterima oleh mahasiswa itu sangat minim atau rendah dan muncul stres pada mahasiswa di

dalam penyusunan skripsi. Kemudian, setelah dilakukan wawancara kepada tiga subjek, peneliti melakukan survey awal secara meluas kepada mahasiswa manajemen yang sedang di dalam proses penyusunan skripsi sebagai berikut.

Berikut hasil survey yang dirangkum di dalam Tabel 1.2.

Table 2. Survei Stres Pada Mahasiswa Manajemen Di dalam Penyusunan Skripsi

<b>Faktor yang memengaruhi stres dalam penyusunan skripsi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Stabilitas Emosi	6 Mahasiswa	27.3%
Dukungan Sosial	14 Mahasiswa	63.6%
Kondisi Fisik	2 Mahasiswa	9.1%

Berdasarkan hasil survei yang telah didapatkan dari 22 mahasiswa manajemen, salah satu variabel yang memengaruhi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah tidak adanya dukungan sosial sebesar 63.6%. Artinya, dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial seperti keluarga, teman atau orang terdekat, dosen merupakan salah satu hal penting bagi mahasiswa untuk mencegah stres. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Peng, Zhang, Li, Li, Zhang, Zuo, Miao, dan Xu (2012) bahwa dukungan dapat mencegah masalah psikologis berupa stres.

Suciana dan Rozali (2014) menyatakan bahwa mahasiswa sebagai makhluk sosial pasti akan melakukan interaksi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dukungan sosial merupakan salah satu upaya penting untuk menangani stres. Menurut Sarafino (2014) dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dicintai pada saat individu sedang dalam kondisi stres, terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai, sehingga membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau

kesulitan di dalam melaksanakan sesuatu. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat memberikan semangat dan keyakinan pada individu tersebut untuk memberikan usaha semaksimal mungkin dalam proses penyusunan skripsinya.

Faktor penyebab stres menurut Smet (2018) salah satunya adalah dukungan sosial yang dirasakan. Ada beberapa penelitian yang mendukung pernyataan di atas, seperti penelitian yang dilakukan Rohmah (2017) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stres pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Asmaningrum, Wijaya, dan Permana (2015) menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Ketika seseorang mendapat dukungan sosial memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan seseorang dengan dukungan sosial yang minim atau rendah. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Adharini dan Nurwidawati (2015) menyatakan bahwa pada saat adanya dukungan sosial yang tinggi dari orang sekitar seperti keluarga, teman, dan orang spesial dapat membuat stres yang mereka alami berkurang dengan baik.

Dampak yang diterima dari dukungan sosial dapat mengangkat harga diri, kendali terhadap lingkungan, stabilitas emosi dan mengurangi kecemasan (Zhu, Woob, Porterb, & Brzezinski, 2013; Kumalasari, 2012). Pernyataan tersebut juga didukung oleh Taylor (2018) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk mengurangi stres. Stanley dan Patricia (dalam Dinata & Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami masalah baik ringan maupun berat, maka seseorang akan berusaha mencari dukungan sosial dari orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.



Berdasarkan penjelasan dari uraian di atas, mahasiswa memiliki stres yang berbeda dari stres ringan, sedang, dan berat sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada mahasiswa di dalam penyusunan skripsi.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pengetahuan bagi pembaca dan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa manajemen di dalam menyusun skripsi, memperkuat teori-teori yang sudah ada sebelumnya, dan mampu memberikan manfaat bagi perkembangan teori psikologi sosial-klinis.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber referensi dan informasi bagi mahasiswa mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa di dalam penyusunan skripsi.