

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini, diketahui bahwa pendidikan tinggi mengalami transformasi yang cukup signifikan. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi secara cepat terhadap berbagai perubahan dalam metode pembelajaran, kemajuan teknologi, serta kompleksitas tantangan akademik yang semakin meningkat. Dalam menghadapi tantangan tersebut, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengelola stres dan tekanan akademik. Salah satu aspek penting yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi ini adalah tersedianya dukungan sosial yang memadai.

Mahasiswa merupakan aset penting bagi perguruan tinggi sekaligus generasi penerus bangsa. Mereka memiliki peran strategis untuk memberikan dampak positif perkembangan ke yang lebih baik lagi. Oleh sebab itu, kemampuan mereka dalam mengatasi tekanan akademik serta ketersediaan dukungan sosial sangat krusial untuk menunjang keberhasilan studi. Kesehatan mental dan lingkungan sosial yang kondusif berperan penting dalam pencapaian kesuksesan akademik (Sutjiato et al., 2015).

Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang stabil serta mendapat dukungan sosial yang cukup akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik dan mampu meraih hasil belajar yang optimal. Mengingat mahasiswa kerap dihadapkan pada tuntutan dan tekanan yang dinamis, lembaga pendidikan tinggi harus memberikan perhatian serius terhadap kesejahteraan mahasiswa, termasuk melalui penyediaan fasilitas belajar yang memadai, layanan konseling, program mentoring, dan menciptakan lingkungan kampus yang suportif (Oktarizal et al., 2023).

Menurut laporan *World Mental Health Report* dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, kelompok usia remaja dan dewasa muda termasuk mahasiswa merupakan kelompok paling rentan mengalami gangguan mental. Sekitar 75% gangguan mental pertama kali muncul sebelum usia 24 tahun, dengan stres akademik sebagai salah satu penyebab utama. Mahasiswa kerap menghadapi tekanan tinggi akibat tugas, ujian, serta tuntutan akademik yang berat. Jika tekanan ini tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai, maka bisa menimbulkan gangguan seperti

kecemasan, kesulitan tidur, kehilangan semangat belajar, hingga depresi. WHO menekankan pentingnya peran lembaga pendidikan dalam menyediakan dukungan emosional, layanan konseling, dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan inklusif (WHO, 2022).

Fenomena yang ditemukan di lapangan melalui observasi dan wawancara terhadap sejumlah mahasiswa menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata. Mahasiswa kerap merasa cemas menjelang ujian, tugas, maupun praktikum. Tugas yang menumpuk, jadwal praktikum yang bentrok dengan pekerjaan, mahasiswa perantau yang berbeda latar belakang budaya, suku dan agama mengalami sulit bersosialisasi serta kesulitan memahami materi menjadi pemicu stres yang signifikan. Banyak dari mereka mengeluh mengalami kelelahan karena harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar yang menurun. Serta banyaknya mahasiswa yang merasa sendiri sehingga sulit untuk bertanya tentang materi yang sulit.

Situasi dan fenomena diatas memperlihatkan bahwa tekanan akademik memberikan dampak negatif atau kurang baik pada kondisi fisik dan psikologis para mahasiswa. Ketika beban akademik tinggi tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan dukungan sosial yang baik, maka risiko munculnya gejala stres, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental akan meningkat. Oleh karena itu, institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk mengambil langkah nyata dalam menekan sumber stres dan menyediakan sistem pendukung bagi mahasiswa.

Alawiyah (2020) mendefinisikan Stres Akademik merupakan respons dari psikologis terhadap ekspektasi akademik yang tidak sebanding dengan sumber daya internal individu. Ia menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap beban tugas, kemampuan mengatasi masalah (*coping*), serta faktor lingkungan kampus.

Sementara menurut Sun et al. (2011), mengkategorikan stres akademik ke dalam lima aspek/faktor yaitu: Pertama, ekspektasi diri, yang mencerminkan harapan dan standar tinggi yang ditetapkan mahasiswa terhadap performa akademiknya sendiri. Kedua, sikap putus asa, yang muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan cenderung menyerah. Ketiga, tekanan belajar, yang melibatkan beban psikologis yang dirasakan selama proses pembelajaran dan persiapan

ujian. Keempat, kekhawatiran terhadap nilai, yang menggambarkan kecemasan mahasiswa terkait hasil evaluasi akademik dan dampaknya terhadap masa depan mereka. Kelima, beban tugas, yang berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap jumlah dan kompleksitas tugas akademik yang harus diselesaikan.

Lestari dan Purnamasari (2022), melalui studi terhadap 83 mahasiswa Psikologi semester 7 Universitas Ahmad Dahlan, menemukan adanya hubungan negatif pengaruh dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya terhadap beban stres akademik. Hasil ini menunjukkan pentingnya peran lingkungan sosial dan keluarga dalam menciptakan suasana akademik yang sehat secara psikologis.

Menurut Puteri dan Dewi (2021), Dukungan Sosial bisa dilakukan dalam bentuk perhatian dan bantuan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, atau pihak kampus, yang ditujukan untuk memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Taylor (2015) menyatakan bahwa bentuk dukungan sosial bisa berbeda-beda, dan meskipun tidak selalu disadari, hal tersebut dapat meningkatkan ketahanan psikologis serta kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan ada 5 (lima) aspek dukungan sosial, yaitu: (1) Dukungan emosional, yang melibatkan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu; (2) Dukungan penghargaan, berupa ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk individu, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu; (3) Dukungan instrumental, yang mencakup bantuan langsung seperti uang, waktu, atau tenaga; (4) Dukungan informasi, berupa pemberian nasihat, petunjuk, saran, atau umpan balik tentang bagaimana individu melakukan sesuatu; dan (5) Dukungan jaringan sosial, yang memberikan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang berbagi minat dan aktivitas sosial. Kelima aspek ini berperan penting dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup, termasuk stres akademik pada mahasiswa.

Salah satu yang menjadi faktor penting yang dibutuhkan oleh individu adalah dukungan sosial, termasuk mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai, baik secara emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan, berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Selain itu, dukungan sosial juga dapat berwujud dukungan informatif,

seperti pemberian saran, arahan, serta umpan balik. Ada pula dukungan berupa penghargaan, yang mencakup ungkapan apresiasi dan motivasi untuk berkembang. Dukungan sosial yang bersifat positif terhadap mahasiswa mampu memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan tekanan akademik, dan memperbaiki pencapaian akademik.

Penelitian Susanti dan Ansyah (2023) terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo juga mendukung temuan tersebut. Dapat dilihat hasil memperlihatkan dukungan sosial berhubungan negatif dimana stres akademik, diperoleh Koefisien Korelasi $r = -0,264$ dan $p\text{-value} < 0,000$. Mahasiswa membutuhkan dukungan, baik dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun pasangan, berkontribusi dalam mengurangi tekanan akademik serta meningkatkan rasa percaya diri.

Koefisien determinasi 0,070, sehingga 7% variasi stress akademik mampu dijelaskan dukungan sosial, sementara 93% ketergantungan dipengaruhi oleh faktor-faktor selain variabel-variabel tersebut. Jenis dukungan sosial yang diterima mahasiswa meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan berkualitas dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan pasangan berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan ekspektasi akademik. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang memadai umumnya lebih mampu mengatasi stres, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, dan stres akademik akan lebih rendah.

Hipotesis pada penelitian berikut adalah adanya hubungan negatif antar dukungan sosial serta stress akademik pada mahasiswa. Tingkat stres akademik yang dialami siswa cenderung menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial yang mereka peroleh. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial berhubungan dengan meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan siswa. Hipotesis didasarkan pada pemahaman dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap dampak negatif tuntutan akademik, membantu mahasiswa mengelola stres, dan meningkatkan kemampuan koping mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Mengacu pada pemaparan sebelumnya, penelitian ini dilakukan untuk menelaah fenomena tersebut dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada keterkaitan antara tingkat dukungan sosial dan stres akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNPRI?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian berikut bertujuan untuk mengetahui hubungan antar dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi UNPRI.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian berikut diharap mampu memberikan kontribusi baik secara konseptual maupun aplikatif.

1. Secara Teoritis

Penelitian berikut diharap mampu menambah dan memperluas kajian keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Secara Praktis

Bagi Mahasiswa diharapkan dapat memberikan wawasan dan strategi dalam mengelola stres akademik dengan memanfaatkan dukungan sosial. Bagi Institusi Pendidikan bisa menjadi landasan bagi kampus dalam menyediakan layanan dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dan bagi Orang Tua, Keluarga dan Teman untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya peran keluarga dan teman dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik.