

BAB 1

Mahasiswa merupakan seseorang yang secara administratif mengikuti proses pendidikan di lembaga perguruan tinggi. Mereka diharapkan untuk menjalankan tridharma perguruan tinggi, yang mencakup penyelenggaraan pendidikan, pelaksanaan riset, dan pengabdian aktif kepada masyarakat. Hal ini sejalan dengan peraturan UU RI nomor 12 tahun 2012. Dimana mahasiswa dalam mencapai tingkat sarjana dituntut untuk memenuhi aspek-aspek tridharma perguruan tinggi, salah satu universitas swasta di Surakarta juga melaksanakan undang-undang nomer 12 dimana mahasiswa S-1 dalam mendapatkan gelar sarjananya harus melakukan penelitian, dalam hal ini adalah penyusunan skripsi.

Skripsi yang menjadi tugas terakhir mahasiswa yang dinilai menakutkan dan banyak mahasiswa yang mengerjakan dalam waktu yang lama. Seharusnya skripsi merupakan karya ilmiah perwujudan dari segala apa yang telah mahasiswa dapat atau dipelajari dalam dunia perkuliahan, yang disajikan dalam bentuk penelitian. Skripsi dapat diterapkan untuk membahas mengenai masalah atau fenomena dalam bidang keilmuan tertentu. Dalam membuat skripsi ini dapat melatih kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara sistematis serta sebagai salah satu cara untuk dapat mengetahui sampai mana kemampuan dan pemahaman mahasiswa tersebut selama mengikuti perkuliahan beberapa semester yang sudah dilalui. Akan tetapi banyak mahasiswa yang merasa skripsi ini adalah hal yang membebani dirinya sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut stres, malas untuk mengerjakan, kehilangan inspirasi dan penundaan dalam mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa memilih untuk tidak menyelesaikan dan bahkan sampai memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya karena terbebani oleh skripsi.

Dalam survey awal pada tanggal 27 Mei 2024 kepada salah satu program studi yang diteliti dengan mewawancarai 3 mahasiswa psikologi yang sedang melakukan proses penyusunan skripsi, dimana mereka menceritakan terkait proses penyusunan skripsi serta permasalahan dalam proses penyusunannya, mahasiswa tersebut menyampaikan bahwa mereka mengaggap skripsi menjadi beban serta memunculkan rasa takut, yang mana membuat mahasiswa tersebut tidak berani untuk berkonsultasi

dengan dosen pembimbing dalam jangka waktu lama. Rasa takut yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi tersebut berkembang menjadi perasaan gelisah dan stres karena tidak dapat mengerjakan skripsi. Selanjutnya beban skripsi justru membuat mahasiswa menjadi malas untuk mencari referensi karena mereka merasa selalu mendapatkan revisi berulang-ulang kali, dari perilaku malas tersebut mahasiswa tidak berproses dalam penyusunan skripsi mereka yang mana berakibat pada terhambatnya proses penyusunan skripsi. Dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa dari salah satu prodi yang diteliti mengalami tekanan dan permasalahan yang berasal dari proses penyusunan skripsi. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Kaprodi pada program studi ilmu gizi dan mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang menjadi penghambat mahasiswa dalam proses penyusunan skripsinya. Indikasi permasalahan terkait banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam proses penyusunan skripsi adalah 1). Mahasiswa sudah bekerja hal ini sejalan dengan teori Sarafino & Smith (2010) yang menyebutkan bahwa aspek kognitif berpengaruh pada stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan kesibukan mahasiswa sebagai pekerja yang berakibat fokus akan kewajiban dalam mengerjakan skripsi menjadi terbagi.. 2). Mahasiswa tidak memiliki teman untuk bersama-sama mengerjakan skripsi, dikarenakan banyak yang sudah lulus sehingga tidak ada pihak yang mendorong untuk menyelesaikan proses skripsi hal ini sejalan dengan teori Sarafino & Smith (2010) yang menyebutkan bahwa kurangnya dukungan lingkungan di sekitar yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa memiliki stress akademik dalam penyusunan skripsinya 3). faktor jauh dari kontrol orang tua sehingga banyak mahasiswa yang menghilang dan tidak menjalankan kewajiban dalam melakukan penyusunan skripsi, hal ini sejalan dengan teori Sarafino & Smith (2010) yang menyebutkan bahwa kurangnya dukungan keluarga yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa memiliki stress akademik dalam penyusunan skripsinya. 4). Kurangnya motivasi untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi, hal ini sejalan dengan teori Sarafino & Smith (2010) yang menyebutkan bahwa kurangnya motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa memiliki stress akademik dalam penyusunan skripsinya.

Stres akademik merupakan perasaan cemas yang disebabkan oleh tekanan secara emosional dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua. Stres akademik ini muncul karena tuntutan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan mahasiswa sehingga hal ini berpengaruh kepada emosi, pemikiran, perilaku dan kondisi fisik mahasiswa. Stres akademik yang dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal dan sangat berpengaruh dalam penyusunan skripsi dimana dapat menghambat proses terselesaikannya skripsi tersebut. Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Pratiwi & Roosyanti (2019) dimana mahasiswa sering menghadapi tantangan selama penyusunan skripsi. Diantaranya tantangan internal melibatkan kurangnya dorongan untuk belajar, kurang semangat, kejenuhan dalam menangani skripsi, dan keterbatasan pengetahuan tentang skripsi atau metodologi penelitian. Nadyandra & Nio (2023) dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat digolongkan pada kategori sedang. Kemudian penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Maharani & Budiman (2020) Stress akademik pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan bahwa stress akademik pada mahasiswa tergolong tinggi.

Hasil temuan presentase penelitian terhadap stres akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi oleh (Kencana & Muzzamil, 2022) dalam penelitiannya terhadap Universitas X mahasiswa yang sedang mengambil skripsi hasil yang diberikan, rata-rata skor stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi dalam kategori tinggi (73.74%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fukui (2024) pada mahasiswa eksakta yaitu mahasiswa di Universitas Siliwangi dimana tingkat stres akademik mahasiswa sedang mengerjakan skripsi berada di kategori sedang. Gamayanti et al. (2018) juga meneliti dan menemukan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Diponegoro Semarang dalam penyusunan skripsi yaitu dengan presentase mencapai (12.24%) dengan kategori Tinggi dalam penyusunan skripsi dengan indikasi mahasiswa merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Selanjutnya dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Syifa (2019) Universitas Indonesia, ditemukan bahwa prevalensi

stres pada mahasiswa tingkat akhir mencapai (14,8%) mengalami stres berat dengan indikasi mahasiswa menunda-nunda dalam proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut juga diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Peni Ramanda & Dony Darma Sagita (2020) Bahwa tingkat stres mahasiswa 1. Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka, 2. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 3. Universitas Riau Kepulauan. Presentase stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut sebesar (24%) dengan kategori sangat tinggi, (46.9%) dengan kategori tinggi, dengan indikasi memiliki semangat dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi, ketakutan untuk tidak dapat lulus tepat waktu, kesulitan mencari sampel penelitian, data yang terlihat susah di analisis, ketidakmampuan melakukan penelitian karena dirumah saja, dan kekurangan referensi. Dari hasil penelusuran tersebut peneliti memiliki kebaruan / novelty dalam penelitian skripsi yaitu penelitian mengenai stress akademik dalam penyusunan skripsi ini dilakukan secara random di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan sampel penelitian responden yang merujuk pada subjek mahasiswa tingkat akhir pada 3 Fakultas yaitu fakultas psikologi, fakultas FEB, dan fakultas FIK.

Stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi masih perlu diteliti karena melihat hasil temuan riset melalui wawancara yang dilakukan oleh Yuda et al (2023) pada mahasiswa akhir angkatan 2019 di Universitas Jambi merasa dalam kondisi stres semenjak menjalani proses penyelesaian tugas akhir skripsi. Banyak indikasi yang dapat menjadi ciri bahwa seorang mahasiswa sedang mengalami stres akademik menurut Barseli et al (2017) Mahasiswa akan mengalami perubahan emosional dan fisik. Gejala emosional terlihat dalam bentuk kegelisahan atau kecemasan, perasaan sedih atau depresi yang muncul akibat tekanan akademik, serta persepsi diri yang merosot atau merasa tidak mampu mengatasi tuntutan pendidikan atau akademik. Gejala fisik mencakup sakit kepala, pusing, gangguan tidur seperti sulit tidur atau tidur tidak teratur, keluhan sakit punggung, gangguan pencernaan seperti diare, serta kelelahan atau penurunan energi untuk berfokus pada belajar.

Stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi memiliki dampak yang buruk untuk keberlangsungan proses penyusunan skripsi. Fenomena mahasiswa yang

sedang menjalani penyusunan skripsi juga banyak dialami oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan informasi dari data kemahasiswaan Fakultas Psikologi pada tanggal 28 Oktober 2023 dimana mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 32 mahasiswa, angkatan 2018 sebanyak 51 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 103 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 295 mahasiswa, Selanjutnya berdasarkan informasi dari data kemahasiswaan fakultas FEB dimana mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 32 mahasiswa, angkatan 2018 sebanyak 108 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 208 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 1025 mahasiswa, dan yang terakhir berdasarkan informasi dari data kemahasiswaan fakultas FIK dimana mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 13 mahasiswa, angkatan 2018 sebanyak 488 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 82 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 329 mahasiswa.

Berdasarkan data tersebut memiliki gambaran bahwa masih banyak mahasiswa dari ketiga fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami hambatan dalam penyelesaian proses *study*-nya. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor sesuai dengan Anggara Sutralaksana & Kusdiyati (2020) Masalah mahasiswa tersebut adalah kebingungan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan mencari teori yang sesuai dengan penelitian, kesulitan mengolah data. Kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa berubah menjadi perasaan negatif, dan menimbulkan hal negatif lanjutan lainnya seperti kekhawatiran, cemas, stres, dan hilangnya motivasi yang berujung terhambatnya proses penyusunan skripsi Susanti et al., (2021)

Sarafino & Smith (2010) mendefinisikan stres sebagai sensasi ketegangan dan ketidaknyamanan yang timbul karena individu merasa tidak mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi diartikan sebagai kondisi dimana mahasiswa mengalami situasi sulit dalam mengatasi beban dan tuntutan nya dalam penyusunan skripsi baik secara fisik dan emosional.

Menurut Sarafino & Smith (2010) menjelaskan terkait stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang memiliki 2 aspek utama yaitu: a) Aspek biologis yang menggambarkan respons tubuh mahasiswa terhadap situasi tertentu. b) Aspek psikososial

dimana stres yang muncul sebagai hasil pengaruh lingkungan yang merespons secara psikologis dan sosial. Reaksi yang muncul dari aspek tersebut yaitu: 1). Aspek kognitif, atau pola pikir, yaitu stres yang mempengaruhi memori dan perhatian seorang individu, dimana tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan gangguan pada kemampuan ingatan (memori) dan konsentrasi selama proses kognitif. 2). Aspek emosi, aspek ini berhubungan dengan reaksi psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, kehilangan rasa humor, mudah kecewa dengan keadaan, dimana emosi seringkali muncul bersamaan dengan stres, dan tingkat emosional seseorang sering digunakan sebagai penilaian terhadap tingkat stresnya. 3). Aspek perilaku sosial, dimana stres dapat mempengaruhi perubahan kepribadian seseorang. Stres dapat menyebabkan perubahan perilaku menjadi lebih agresif dan penuh kemarahan. Alvin (2007) menyatakan bahwa stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi dapat berasal dari faktor internal yaitu: 1) Pola pikir, ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas situasinya, dapat meningkatkan tingkat stres. 2) Kepribadian, karena karakteristik kepribadian seorang siswa dapat mempengaruhi tingkat toleransinya terhadap stres. 3) Keyakinan, di mana keyakinan pada diri sendiri memainkan peran kunci dalam cara individu menafsirkan situasi di sekitarnya. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik mencakup: 1) Dukungan yang diterima mahasiswa dari lingkungan sekitar yang kurang 2) Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi mendorong mahasiswa untuk tampil baik dalam ujian atau tugas dengan batas waktu yang ketat. 3) Dorongan untuk mencapai status sosial yang tinggi juga menjadi faktor, di mana pendidikan seringkali dianggap sebagai simbol status sosial. Seseorang dengan kualifikasi akademik tinggi cenderung mendapatkan penghormatan dari masyarakat, sementara mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin akan dianggap rendah oleh masyarakat. 4) Keluarga saling berlomba, dengan adanya hal ini dapat memicu tekanan bagi mahasiswa.

Stres akademik dipengaruhi banyak faktor seperti beban akademik, kesehatan mental, kehidupan sosial, keuangan, transisi kehidupan, dukungan, kesehatan fisik. Salah satu dari faktor stres akademik adalah dukungan Riolli et al (2012). Sebagai makhluk sosial, kita tidak dapat hidup secara sendiri dan tentu memerlukan dukungan orang lain,

terutama dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga. Sesuai dengan arti keluarga menurut (Saragih et al., 2021) merupakan lingkungan sosial terkecil yang pertama kali dihadapi oleh mahasiswa dalam perjalanan pendidikan, di mana mereka mendapatkan pengalaman dan interaksi serta memainkan peran penting dalam memberikan motivasi. Oleh karena itu dengan adanya keluarga kita memiliki rumah untuk berbagi cerita, keluh kesah dan dapat meminta bantuan ketika dirasa tidak mampu. Dukungan keluarga yang merupakan opsi paling mudah didapatkan oleh mahasiswa dan seharusnya menjadi tempat teraman dan ternyaman dan tererdekat mahasiswa dalam menerima afirmasi dan motivasi serta menghindarkan mahasiswa pada stres akademik dalam penyusunan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Komarudin (2022) yang memiliki hasil dimana menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang aktif menyelesaikan skripsi di Unisa, penelitian menunjukkan bahwasannya dukungan keluarga merupakan hal yang diperlukan agar dapat menghindari stres yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal serupa juga terjadi dipenelitian yang dilakukan oleh Akbari et al., (2022) yang memiliki hasil dimana dukungan keluarga sangat berhubungan dengan stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi dimana hasil dari $p - value = 0,000$ artinya dengan menerima dukungan keluarga maka mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan merasa ada orang terdekat yang memahaminya, memberikan motivasi, memberikan bantuan serta meningkatkan keyakinan bahwa mereka dapat mengerjakan skripsi dengan baik dan terhindar dari stres yang dialami dalam penyusunan skripsi. Dukungan keluarga yang rendah akan membuat mereka kehilangan motivasi diri dan berakibat munculnya stres.

Thompson (2006) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai tanggung jawab membantu anggota keluarga yang menghadapi masalah sukarela dan sosial. Dalam hal ini dukungan merujuk pada bantuan berupa sikap, tindakan dan penerimaan anggota keluarga yang memberikan rasa aman dan nyaman dengan tujuan membantu mahasiswa dalam menjalani proses penyusunan skripsinya.

Thompson (2006) menyatakan bahwa secara keseluruhan dukungan keluarga terdiri dari 4 aspek yakni: a. Dukungan konkret, adalah dukungan dalam bentuk tindakan nyata atau perilaku kongkret. Dukungan ini berupa penyediaan fasilitas yang dibutuhkan seperti kebutuhan materi dan fasilitas Pendidikan. b. Dukungan emosional melibatkan ungkapan empati atau simpati terhadap anggota keluarga yang membutuhkan. Bentuk dukungan ini adalah kepedulian, kasih sayang dan perhatian kepada orang lain. c. Dukungan informatif, terwujud dalam bentuk saran atau nasihat yang diberikan. Bentuk dari dukungan ini adalah memberikan masukan kepada orang lain untuk membantu menemukan solusi ataupun keputusan tepat untuk memecahkan masalah. d. Dukungan penghargaan, yang melibatkan pengakuan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Adapun faktor dukungan keluarga Menurut Durado et al., (2013) yaitu: 1. Dukungan psikologis, berupa dorongan atau upaya yang ditujukan untuk menghibur dan memberikan kebahagiaan pada hal-hal positif. 2. Dukungan sosial, yang merupakan bentuk sikap yang diwujudkan dalam memberikan kenyamanan dan bantuan fisik baik dalam bentuk dukungan secara sosial, dukungan secara finansial. 3. Tingkat pendidikan, dengan adanya tingkat pendidikan akan sangat berpengaruh pada wawasan atau pengetahuan keluarga, hal ini pula juga menentukan suatu keputusan yang diambil dalam memberikan bantuan kepada anak.

Berdasarkan pemaparan dampak buruk stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang berkaitan dengan dukungan keluarga sebagai upaya yang bisa dilakukan untuk menghindari masalah tersebut, maka perlu dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara dukungan keluarga dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini ada dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Pada manfaat teoritis peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah rujukan dan sumber ilmiah pada bidang keilmuan psikologi terkait dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi. Adapun manfaat praktis penelitian ini ditujukan pada mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman dan upaya pencegahan dalam menghadapi masalah stres akademik mahasiswa dalam

penyusunan skripsi, yang mana membuat mereka mampu menyelesaikan proses penyusunan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Melalui tujuan yang ada peneliti menyusun rumusan masalah apakah ada korelasi antara dukungan keluarga dan stres akademik mahasiswa selama penyusunan skripsi? Melalui penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis yaitu bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dan stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan keluarga, maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dan sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi.