

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di sebuah institusi pendidikan tinggi seperti universitas atau perguruan tinggi. Mereka terlibat dalam program-program akademik yang beragam, seperti sarjana, magister, atau doktoral, dengan tujuan untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang yang dipilih (Putri, 2020). Sebagai mahasiswa, mereka biasanya terlibat dalam berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik, seperti menghadiri kuliah, seminar, melakukan penelitian, mengikuti organisasi mahasiswa, dan proyek-proyek pengembangan diri. Salah satu tanggung jawab mahasiswa adalah menuntaskan perkuliahan yang dijalani. Pada penyelesaian studinya, mahasiswa harus memenuhi prasyarat untuk mendapat gelar sarjana, yaitu mengambil dan menyelesaikan mata kuliah skripsi (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Skripsi merupakan sebuah karya tulis oleh mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan tinggi dalam prosesnya mendapat gelar sarjana. Karya tulis tersebut bisa berupa pengembangan, studi penelitian, atau kajian kepustakaan terhadap suatu masalah sosial atau masalah penelitian (Al Musafiri & Umroh, 2022). Mahasiswa sering dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tinggi saat menjalani periode seperti mengerjakan skripsi, tesis, atau disertasi. Saat perubahan terjadi terlalu cepat, individu dapat mengalami stres

karena tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut (Utami et al., 2020).

Stres adalah situasi dimana adanya tekanan baik itu disebabkan oleh fikiran dan fisik itu sendiri, dari lingkungan maupun keadaan sosial yang tidak dapat dikontrol dengan dihadapi terlalu berat dan tidak bisa dikontrol secara baik oleh individu yang bersangkutan (Sugiarto, 2012). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres kategori rendah dan sangat rendah yang menandakan mahasiswa mampu menghadapi tekanan dalam penyusunan skripsi dengan baik. Keadaan ini memberikan dampak positif bagi dirinya, seperti tidak mudah menyerah, tidak menghindar dari waktu bimbingan, tidak mudah mengalami gejala stres pada fisik seperti sakit kepala, sakit perut, keringat dingin, dan mahasiswa berupaya untuk meningkatkan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Dapat dikatakan bahwa stres yang baik berasal dari situasi yang dapat dikendalikan (A. K. Lestari & Hastuti, 2023).

Stres buruk ini banyak dibahas oleh para ahli karena dampaknya yang begitu besar terhadap kehidupan individu. Inti dari stres ini yaitu dapat menyebabkan kesakitan baik itu secara mental, spiritual, dan lain sebagainya (Gamayanti et al., 2018). Sumber stres dapat berasal dari beberapa hal, antara lain krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan. Jika mahasiswa mengalami stres secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan konsep diri, kepribadian, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku yang tidak sesuai. (Gustama, 2024).

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang dialaminya dibagi kedalam empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan; (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup. Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stres akademik ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya (Basith et al., 2021).

Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah salah satu masalah umum yang dihadapi mahasiswa, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Seseorang mahasiswa akhir yang mengalami kondisi dimana banyaknya tuntutan skripsi, kekhawatiran akan skripsi dan kesulitan dalam mengatasi keadaan tersebut, terjadilah stres akademik. Mahasiswa yang memiliki *coping* yang benar dalam menyelesaikan skripsi akan memiliki rasa percaya diri, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas. Stres akademik yang ditangani dengan baik akan membuat pengalaman akademik lebih menyenangkan dan membantu mencapai hasil akademik yang lebih baik (Suwartika et al., 2014).

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi akan merasa frustrasi akibat ketidakmampuan menyelesaikan kesulitan tersebut,

pemikiran negatif yang terus menerus dan rasa khawatir sehingga menyebabkan jam tidur tidak teratur. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akhir akan menyebabkan dampak buruk yaitu semakin terbelangkai pengerjaan skripsi, terhambatnya proses kognisi dalam menyelesaikan skripsi akibat adanya rasa khawatir, cemas, stres, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi (Jannah, 2022).

Beberapa kasus yang pernah terjadi adalah berita yang didapat penulis dari detik.com "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi Tak Selesai", MAS berusia 24 tahun seorang mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas. Menurut keterangan keluarga, korban mengalami depresi karena hambatan pada skripsinya. Korban dikenal sebagai pribadi yang pendiam, cenderung menyendiri, dan sering mengurung diri dikamar. Selain itu, dari sumber detik.com "Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi", AA berusia 22 tahun mahasiswa semester akhir di salah satu perguruan tinggi swasta di Toraja ditemukan gantung diri di rumahnya. Korban sempat curhat ke keluarganya stres dan kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya.

Salah satu kasus yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa yang ditemui penulis pada subjek berinisial; D mahasiswa semester 10 salah satu perguruan tinggi swasta. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 04 Juni 2024 subjek merasa sangat tertekan dalam mengerjakan tugas akhir perkuliahannya. Subjek sering merasa cemas dan sulit tidur, terutama ketika

mendapatkan banyak revisian dari dosen pembimbing. Subjek merasa kesulitan menghadapi tantangan yang muncul, dan sering kali merasa tidak sanggup untuk menyelesaikan skripsinya. Padahal dosen pembimbing skripsinya adalah dosen yang baik dan hampir selalu ada dikampus. Orang tua subjek hanya mengatakan agar subjek harus menyelesaikan skripsinya dengan cepat, tanpa benar-benar memberikan dukungan yang subjek butuhkan. Orang tua subjek juga selalu menuntut untuk segera menyelesaikan skripsinya, dan melarang keras untuk menggunakan penyedia jasa/joki untuk menyelesaikannya. Hal tersebut membuat subjek tidak terbuka dengan *progress* skripsinya, dan selalu menghindar untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan skripsi.

Hasil wawancara subjek yang kedua berinisial; F mahasiswa semester 8 yang dilakukan pada 11 Juni 2024. Subek menyatakan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir perkuliahannya. Subjek merasa tidak cukup tangguh untuk menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Keterbatasan waktu dalam bimbingan membuat subjek merasa khawatir dan frustrasi akan terselesaikannya skripsinya. Apalagi terdapat penambahan jumlah responden dalam penelitiannya setelah seminar proposal, yang tadinya 99 responden menjadi 400 responden. hal tersebut sering membuat subjek menyerah, yang malah membuatnya semakin tertekan. Orang tua subjek juga kurang dalam memberikan dukungan. Mereka menganggap subjek sudah dewasa dan harus bisa mengatasi semuanya sendiri. Padahal menurut subjek, subjek merasa kesepian dan bingung harus mulai darimana ketika menghadapi masalah dalam skripsinya. Hal tersebut membuat subjek *overthinking* dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan tugas akhirnya,

sehingga belum ada *progress* lagi setelah seminar proposal dalam pengerjaan skripsinya.

Hasil wawancara subjek yang ketiga berinisial; I mahasiswa semester 12 yang dilakukan pada 15 Juni 2024. Subjek menyatakan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir perkuliahannya. Kesulitan yang dihadapi subjek adalah menyesuaikan kesibukan dua dosen pembimbingnya dan menyelaraskan maksud keduanya, karena beberapa kali subjek harus menghadapi perbedaan pendapat diantara kedua dosen pembimbingnya dan membuatnya melakukan banyak revisian. Bahkan subjek mengaku pernah sampai mengulang pada bab 1 nya karena ketidakpuasan kedua dosennya. Hal tersebut membuat subjek merasa putus asa dan kehilangan kepercayaan diri untuk menyelesaikan skripsinya. Orang tua subjek juga cenderung cuek dan tidak banyak membantu. Mereka hanya mengatakan bahwa pendidikan itu penting, tapi tidak benar-benar memberikan subjek dukungan ketika subjek kewalahan dengan skripsinya. Hal tersebut membuat subjek merasa lebih baik untuk tidak mengerjakan skripsinya sama sekali daripada harus menghadapi stres ini terus-menerus.

Data *preliminary* yang diperoleh dari beberapa responden menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya dalam aspek kepribadian yaitu *hardiness*. Hal ini sebagaimana pendapat Kobasa (1979) yang menyatakan bahwa *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Penelitian Kreitner & Kinicki (2005) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam

mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan. *Hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai kondisi yang menyebabkan timbulnya stres (Putri & Sawitri, 2018).

Hardiness adalah ciri karakteristik seseorang untuk tetap tahan, kuat dan stabil dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan lebih kuat, tahan banting, semangat, dan bangkit ketika menghadapi masalah dan perubahan yang mendadak, sehingga mereka akan lebih sukar mengalami stres akademik. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* akan mudah merasa sedih, mudah bingung, khawatir, tidak kuat, rapuh, sensitif ketika *stressor* datang sehingga akan lebih memiliki stres akademik yang tinggi (Jannah, 2022).

Putri & Sawitri (2018) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang”. Hasil penelitian menggambarkan bahwa mayoritas taruna memiliki *hardiness* yang tinggi dimana mereka dapat menyelesaikan dan komitmen terhadap tugas, dapat mengontrol permasalahan yang terjadi dan memiliki target, selain itu juga mayoritas taruna memiliki stres akademik yang rendah.

Spiridon & Karagiannopoulou (2015) melakukan penelitian dengan judul “*Exploring Relationships Between Academic Hardiness, Academic Stressors And Achievement In University Undergraduates*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang tangguh dalam hal komitmen dan tantangan selama

masa studi dan memberikan bukti mengenai peran moderat dari ketahanan akademik terhadap stres yang dialami mahasiswa sehari-hari di universitas. Studi ini juga mengungkapkan bahwa *hardiness* mahasiswa yang rendah menyebabkan stres akademik yang lebih tinggi.

Data *preliminary* juga menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial dari lingkungan terdekat terutama orang tua sangat berperan penting dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. Dukungan sosial dari orang tua dapat memberikan rasa aman, percaya diri, dan dukungan emosional yang diperlukan bagi anak saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Syah (2003) yang mengatakan bahwa lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kinerja akademik siswa. Ernawati & Rusmawati (2020) mengatakan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga berbentuk langsung tampak lebih efektif dalam membantu siswa untuk mengatasi masalah akademik.

Dukungan sosial orang tua adalah persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tua, dimana dukungan tersebut berorientasi pada perhatian, penghargaan maupun bantuan langsung. Dukungan sosial orang tua adalah sebuah bentuk kepedulian yang diberikan oleh orang tua atau orang terdekat. Dukungan sosial tidak hanya ungkapan nasihat verbal ataupun non verbal saja, tapi juga bisa berbentuk bantuan nyata atau tindakan nyata yang dirasakan oleh adanya keterlibatan orang lain. Biasanya tindakan nyata ini mempunyai dampak baik bagi emosional atau dampak perilaku untuk pihak penerima. Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam

mengurangi atau menangani tekanan stres yang berasal dari sumber stres yang sedang dialami seseorang (Mukti & Ansyah, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2020) yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013” menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka stres akademik yang dialami tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas diketahui bahwa dukungan sosial orang tua dapat mempengaruhi stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukti & Ansyah (2023) dengan judul “*The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stres in University Students*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan bersifat negatif diantara dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin negatif dukungan sosial orang tua maka akan makin tinggi juga tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, dan sebaliknya makin tingginya tingkat dukungan sosial orang tua maka makin negatif juga tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan uraian fenomena dan hasil wawancara yang didukung oleh penelitian terdahulu di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait

hardiness, dukungan sosial orang tua, dan stres akademik dalam penelitian dengan judul “Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Orang tua dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan tentang hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.

